

Dresden, 30. Juni 2016



## Suppenkoma – das Mittagstief kommt!

Üppiges Mittagessen sorgt für die große bleierne Müdigkeit, die Beschäftigte gern nach der Mittagspause befällt. „Am liebsten würde man sich für ein Nickerchen zurückziehen“, beschreibt Claudia Szymula, Sprecherin der BARMER GEK in Sachsen, das oft auftretende Phänomen. „Es ist kein Mythos, sondern Alltag an vielen deutschen Arbeitsplätzen. Nicht selten leidet um diese Tageszeit die Konzentrationsfähigkeit“, sagt sie. Experten haben diesen Zustand „Suppenkoma“ oder auch „Schnitzelkoma“ getauft, weil vor allem deftige und fettige Speisen zu Müdigkeit führen können. Der Grund: Die Verdauung kostet unseren Körper eine Menge Energie. Wer ein paar Tipps beherzigt, kann das Suppenkoma ganz leicht vermeiden.

### Das Schnitzel haut uns um

Schnitzel, Eisbein, auch die leckere Pizza von nebenan, haben es in sich. „Die Verdauung von üppigen und fettigen Speisen verlangt von unserem Körper Höchstleistungen, leichte Gerichte dagegen mit einer großen Portion Gemüse lassen sich leichter vom Körper verarbeiten“, so Szymula. Sie empfiehlt Lebensmittel, die nicht klassisch gekocht, sondern gedünstet, gedämpft oder gegrillt werden. Durch die schonende Zubereitung brauchen die Lebensmittel keine fettreichen Saucen als Geschmacksträger. Vollkornprodukte wie Vollkornnudeln, Naturreis anstelle der Weißmehlvariante zu wählen ist eine weitere Möglichkeit. Außerdem rät sie, keine zu großen Portionen verzehren und nach dem Essen einen kurzen Spaziergang oder ein paar Dehnübungen machen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

### Powernapping - das natürliche Aufputzmittel

Das bewährte Nickerchen, das auch unter dem Begriff „Powernap“ bekannt ist, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden und die Leistungsbereitschaft aus. „Warum also nicht?“, sagt Szymula. Ein dreißigminütiger Mittagsschlaf ist im Arbeitsalltag unrealistisch. „Für einen Powernap sollte man dennoch mindestens sechs, bestenfalls zehn Minuten einplanen“, rät sie. Eine einfache Methode, um die passende Dauer einschätzen zu können, ist der sogenannte Schlüsselschlaf. Dazu setzt man sich entspannt auf einen Stuhl und nimmt einen Schlüsselbund so in die Hand, dass er beim Öffnen der Hand auf den Boden fällt. Bevor man in die Tiefschlafphase fällt, entspannt sich die Muskulatur. Der Schlüsselbund fällt zu Boden und man wacht auf.

#### → PRESSESTELLE SACHSEN

Zellescher Weg 21  
01217 Dresden

Claudia Szymula

Tel.: 0800 333004 152 231

Mobil: 0175 43 09 042

presse.sachsen@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/543603

Twitter.com/BARMER\_GEK\_SN

