

ESSEN, BIS DIE MÜDIGKEIT KOMMT

Sie bricht kurz nach dem Mittagessen über uns herein: die Müdigkeit. Was hinter der sinkenden Energiekurve und dem großen Gähnen steckt und welche Maßnahmen dabei helfen, die postprandiale Müdigkeit zu überwinden.

VON JULIA GSCHMEIDLER

» Und plötzlich geht nichts mehr. Eben saß man noch hochkonzentriert, aber mit knurrendem Magen am Schreibtisch. Und nach einer schnellen Mahlzeit zu Mittag baut sich auf einmal die Müdigkeit wie eine Mauer vor einem auf und droht einen zu erdrücken. Postprandiale Somnolenz heißt der Fachbegriff für diese Müdigkeit nach dem Mittagessen, die vielen Menschen den Arbeitsalltag erschwert. Weltweit beschäftigen sich Wissenschaftler mit dem Phänomen, um einen Erklärungsansatz für die Schläfrigkeit zu finden – und diese dadurch ausbremsen zu können. Doch die Ergebnisse sind kontrovers.

Eine der ältesten Erklärungen, warum wir nach dem Mittagessen müde werden, bezieht sich auf die Verdauung. Der gesamte Verdauungstrakt ist nach den Mahlzeiten stärker durchblutet und der Blutfluss in Gehirn und Muskulatur dadurch reduziert. Resultat: Wir werden müde. Dieser Erklärung stimmt auch der Wiener Neurologe Günther Possnigg zu. Dennoch hält er es für wahrscheinlich, dass die Endorphin-Ausschüttung eine wichtigere Rolle spielt. „Dafür spricht auch, dass die Müdigkeit nicht sofort kommt, sondern mit einer gewissen Verzögerung“, meint der Arzt. »



„Schnitzelstarre“:
Wenn die Müdigkeit nach dem Mittagessen überhandnimmt



„Unser Körper erfreut sich an einer gemischten fettarmen Mahlzeit aus Gemüse, Eiweißquelle und Kohlenhydratlieferanten und dankt mit einer besseren Leistungskurve. Isst man sich bis zum Anschlag satt, macht das unsere Verdauung platt.“

Edburg Edlinger, BSc, Diätologin
www.ernaehrungsmanagement.at

Endorphine sind etwa in der Umschaltung im vegetativen Nervensystem von Sympathikus auf Parasympathikus entscheidend. Sie verstärken nämlich die Überträgersubstanz Acetylcholin – ein Transmitter vom angespannten, gestressten Zustand in eine entspannte Phase, in der verdaut wird. Daher geht Neurologe Possnigg auch davon aus, dass warme und kohlenhydratreiche Gerichte, die vermehrt zur Endorphinausschüttung führen, auch ein größeres Mittagstief auslösen. Eine kontrovers geführte Debatte, sind manche Wissenschaftler doch der Auffassung, dass besonders Eiweiß und Salz in der Nahrung für die Müdigkeit verantwortlich sind.

BIORHYTHMUS. Eine weitere Erklärung für die postprandiale Müdigkeit ist der zirkadiane Rhythmus. Das ist der 24-Stunden-Takt, in dem wir uns bewegen. Diese innere Uhr besagt, dass sich – von Mensch zu Mensch unterschiedlich – alle 70 bis 110 Minuten ein bestimmter Rhythmus von Leistungsfähigkeit und Tiefs wiederholt. „Wenn ich eine Pause negiere, was sehr oft im Berufsleben vorkommt, wird der Wunsch danach nach weiteren 80 bis 90 Minuten noch

stärker“, sagt Possnigg. Wenn sich das mehrmals wiederhole, sei das Loch um 14 Uhr besonders tief. Wobei dem Experten auch wichtig zu betonen ist, dass nicht jeder Mensch zwischen 14 und 15 Uhr den totalen Tiefpunkt hat, sondern dieser je nach Rhythmus vom Zeitpunkt des Aufwachens weg individuell unterschiedlich ist. Possnigg, der auch als Psychiater tätig ist, rät, die zirkadianen Pausen für die Mittagessen zu nutzen, da dies stark zur Psychohygiene beitragen würde. Gerade bei Burn-out-Patienten sehe er, dass sie ihre vom Körper angekündigten Pausen nicht wirklich wahrnehmen könnten. Daher sei es umso wichtiger, die tagesrhythmischen Pausen ernst zu nehmen und nicht zu überspielen.

Bleibt die Frage, welche Auswirkungen unser Essverhalten auf das sogenannte „Schnitzelkoma“ hat. Laut Diätologin Edburg Edlinger bestimme etwa die Essensmenge die Stärke der Müdigkeit. „Je größer das aufgenommene Nahrungsvolumen ist, umso stärker wird der Verdauungstrakt durchblutet, wodurch Gehirn und Arbeitsmuskulatur mit weniger Sauerstoff versorgt sind“, sagt sie. Wichtig sei auch, gut zu kauen. Zu wenig zerkleinerte Nahrung fordere den Verdauungstrakt und sorge für einen ordentlichen Tiefgang in Sachen Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. „Zudem sorgen fettreiche, geräucherte oder andere schwer verdauliche Speisen für eine lange Magenverweildauer“, sagt die Expertin.



Ein Powernap von 10 bis 15 Minuten kann die Akkus wieder aufladen – ist aber nicht für jeden geeignet

5 Tipps gegen das Essens-koma



Laut einer Studie führt bereits der Duft von Kaffee zu einer Leistungssteigerung



Nach dem Mittagessen Fenster öffnen: Sauerstoff kurbelt die Hirnaktivität wieder an



Gegen das Gähnen: Ein belebendes Gespräch oder gemeinsames Lachen wirkt anregend



Das beste Mittel gegen die Müdigkeit nach dem Essen ist ein Spaziergang an der frischen Luft. Gehen bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern auch das Gehirn



„Das Mittagstief zu nutzen, um sich zu regenerieren, wäre ein unglaublich wichtiger Faktor. Da sich dies viele nicht einrichten können, ist es besser, keine großen Mahlzeiten zu sich zu nehmen.“

Dr. Günther Possnigg, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie

ARZTBESUCH. Die durchschnittliche Dauer des Müdigkeitseinbruchs ist schwer zu beziffern, wird dieser doch von so vielen Faktoren beeinflusst. Diätologin Edlinger rät, die postprandiale Müdigkeit ärztlich abklären zu lassen, wenn sie zu einem so starken Verlust an Arbeitsleistung führt, dass Arbeitskollegen oder Vorgesetzte einen darauf aufmerksam machen

oder der eigene Leidensdruck zu groß ist. Denn auch ein Eisen- oder Vitamin-B12-Mangel könnte eine Ursache für starke Müdigkeit sein. Auch eine diätologische Abklärung mit Ernährungsanamnese kann helfen. Beispielsweise führen lange Essabstände zu Energiemangel und Leistungsabfall. Damit provoziere man zu große Mahlzeiten mit unkontrolliertem Ess-

verhalten, so die Expertin. „Eine bessere Mahlzeitenverteilung kann sehr effektiv sein“, sagt Edlinger. Die Diätologin warnt vor voreiligen Schlüssen: „Viel zu häufig glauben Menschen, dass sie eine Unverträglichkeit oder Allergie auf Nahrungsmittel haben. Beispielsweise hat man keine Unverträglichkeit auf Weizen, wenn man sich nach zwei Tellern Nudelgericht über unerwünschte Beschwerden wundert.“ Dabei wäre ein Teller vermutlich gut verträglich gewesen. Gut verträgliche Rezepte fürs Mittagessen finden Sie auf der Folgeseite. «

Für weitere Informationen zu **postprandialer Müdigkeit** die Seite mit der Gratis-App „Shortcut Reader“ scannen

ZUM AUSPROBIEREN

Gegen Müdigkeit und Leistungsabfall: Diese drei fleischlosen Rezepte fürs Mittagessen im Büro oder zum Mitnehmen empfiehlt die Tiroler Diätologin Edburg Edlinger.



Kaspessknödel

- Zutaten (für 6 Personen)
- * 250 g Knödelbrot (Semmelwürfel)
 - * ¼ l Magermilch
 - * 250 g Graukäse (oder Bierkäse oder Feta light)
 - * 125 g Bergkäse gerieben
 - * 1 Zwiebel
 - * 1 Ei
 - * 4 TL Rapsöl (oder Olivenöl)
 - * ½ Bund frische Petersilie
 - * ½ TL Salz
 - * Pfeffer, Muskat, Kümmel

- 1 Das Knödelbrot in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten und in eine große Schüssel geben.
- 2 Eier und Milch verrühren, würzen und salzen und über das Knödelbrot gießen. Durchmischen und ziehen lassen.
- 3 Zwiebel fein hacken und mit 1 TL Raps- oder Olivenöl anrösten.
- 4 Petersilie fein hacken und mit Zwiebeln zum Knödelbrot geben.
- 5 Bergkäse reiben und Graukäse zerbröseln und zugeben.
- 6 Nun mit nassen Händen Knödel formen und zu Laibchen pressen.
- 7 Rapsöl erhitzen und die Laibchen darin braten.

Diese Kaspessknödel werden traditionell in der Suppe (gerne mit reichlich Karotten, Sellerie oder anderem Suppengemüse) serviert.

Expertentipp: Gehackter Rucola oder geriebene Karotten geben den Kaspessknödeln eine Extranote!

 = vegetarisch



Spinat-Quiche

- Zutaten (für 4 Quiche-Törtchen à 10 cm Durchmesser)
- Für den Teig:
- * 280 g Dinkelmehl * 200 g weiße Bohnen (Dose)
 - * 100 g Parmesan * 8 EL Milch * 1 Prise Salz
- Für die Fülle:
- * 500 g tiefgefrorener Spinat * 1 Zwiebel
 - * 50 g Zuckermais * 100 g Parmesan
 - * 100 g Bierkäse (15 % Fett absolut)
 - * 3 EL Pinienkerne * 1 Knoblauchzehe
 - * ½ TL Salz * 1 TL Oregano * Muskat * Pfeffer
- Für die Garnitur:
- * 300 g Tomaten

- 1 Parmesan fein reiben. Weiße Bohnen aus der Dose in einem Sieb gründlich waschen und abtropfen lassen. Bohnen mit Milch und Parmesan in einer Rührschüssel mit einem Pürierstab fein mixen, bis sich eine cremige Masse bildet.
- 2 Mehl dazugeben und mit dem Mixer (Knethaken) oder mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Backrohr auf 180 Grad Umluft vorheizen.
- 3 Aufgetauten Spinat im Sieb abtropfen lassen. Zwiebel klein schneiden, Knoblauch pressen und mit geriebenem Käse und Spinat in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Gewürzen abschmecken.
- 4 Bohnenteig in 8 gleich große Portionen teilen und Kugeln formen. Jede Kugel flach drücken und in die Quiche-Form drücken.
- 5 Quiche-Formen mit der Spinatmasse gleichmäßig befüllen und die Oberfläche mit einem Löffelrücken glatt streichen.
- 6 Mit Pinienkernen und Mais garnieren. Bei 180 Grad ca. 15–20 Minuten backen. Mit Tomaten und frischen Spinatblättern oder Basilikum garnieren.

 = vegan



Blattsalat mit Feta & Melone

- Zutaten (für 2 Personen)
- * 140 g Blattsalat
 - * 300 g Wassermelone
 - * 150 g Feta (Feta light bei wenig Energiebudget)
 - * 1 EL Olivenöl
 - * 2 EL Balsamico
 - * ¼ TL Salz
 - * 2 Vollkornweckerl

- 1 Marinade aus Öl, Balsamico, Salz und beliebigen Kräutern herstellen.
- 2 Salat kurz waschen und in kleine Teile zerzupfen.
- 3 Feta in Würfel schneiden, die Wassermelone halbieren und mit einem Kugelausstecher (Parisienne-Ausstecher) kleine Kugeln formen. Die schnellere Variante sind Wassermelonen-Würfel.
- 4 Salat marinieren, auf Teller anrichten und mit genießt man ein Vollkornweckerl.

Expertentipp: Wer es noch fruchtiger haben möchte, kann verschiedene Obstsorten hineinschneiden, wie zum Beispiel Marillen, Pfirsich etc. oder auch damit die Wassermelone ersetzen.