Leon (18): „Total müde nach dem Essen – wie kann ich mich danach wieder konzentrieren?“

Hallo,
nach dem Mittagessen bin ich regelmäßig hundemüde. Gerade in den letzten Monaten ist es mir echt schwergefallen, mich am Nachmittag auf das Lernen für Klausuren zu konzentrieren. Nächstes Jahr fängt mein Studium an und da brauch´ ich dringend mehr Energie. Was kann ich tun?

Danke schon mal und Grüße aus Hannover sendet Leon.

Lieber Leon,

Danke für Deine Frage. Speziell nach dem Mittagessen wieder in Gang zu kommen, fällt vielen Menschen schwer. Gerade wenn es wieder an den Schreibtisch geht und der Kopf gefragt ist, kann das ganz schön nerven.

Diese Müdigkeit nach dem Essen ist normal. Sie wird auch als „postprandiale Müdigkeit“ oder umgangssprachlich „Essenskoma“ bezeichnet. Wenn die Nahrung im Verdauungstrakt angekommen ist, stellt sich der Körper darauf ein und sorgt dafür, dass Magen und Darm stärker durchblutet werden, damit sie gut arbeiten können – das unterstützt die Verdauung. Dadurch kommt dann aber umgekehrt z. B. weniger Blut (und damit Sauerstoff) im Gehirn an und Du fühlst dich schläfrig.

Trotzdem kannst Du etwas dafür tun, dass dieser Effekt bei Dir nicht so stark auftritt oder vielleicht gar nicht. Da jeder Körper unterschiedlich reagiert, solltest Du folgende Punkte einfach mal für Dich ausprobieren:

- Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (hauptsächlich Wasser) über den Tag verteilt – manche Menschen verwechseln Durst mit Hunger und essen deshalb dann mehr, als sie eigentlich gerade brauchen. Das kann richtig müde machen.
- Beobachte mal, ob Du Dich nach jeder Mahlzeit gleich müde fühlst oder ob Du Unterschiede feststellen kannst. Manche Nahrungsmittel sind leichter verdaulich (Gemüse, Reis, magerer Fisch), andere schwerer (sehr fettreiches Essen wie z. B. mit Käse Überbackenes oder frittierte Speisen). Wenn Du diesen Unterschied bei Dir wahrnehmen kannst, kannst Du ihn nutzen und Deinen Speiseplan danach ausrichten.
- Wenn Dein Körper müde ist, gönn´ Dir, wenn möglich, 10 bis 20 Minuten Zeit für einen Mittagsschlaf (der ist wirklich okay!) oder einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft – ganz nach dem Motto: „Nach dem Essen sollst Du ruhen oder tausend Schritte tun.“
- Eventuell helfen Dir auch mehrere kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt, Dein Energieniveau stabil zu halten – angepasst an Deine Lernphasen.

Wir wünschen Dir alles Gute und viel Erfolg beim Lernen!