**Wenn das Suppenkoma kommt**

**Wie mit dem Mittagstief umgehen?**

**(Juli 2017) Nach dem Mittagessen hat es die wohl meisten von uns im Griff: Das sogenannte Suppenkoma beschert uns eine bleierne Müdigkeit, die nur mit einer gewaltigen Kraftanstrengung überwindbar erscheint. Die SIGNAL IDUNA hat dazu einige Informationen zusammengestellt.**

Grund für dieses Schlafbedürfnis ist allerdings nicht die mittägliche Mahlzeit. Es handelt sich um eine in unserem Biorhythmus angelegte Ruhephase, die das Mittagessen allerdings verstärken kann. Entgegen vielfach vorherrschender Meinungen sind dafür jedoch nicht die Kohlenhydrate in erster Linie verantwortlich. Jüngste amerikanische Studien legen nahe, dass Salz und Proteine einen weitaus stärkeren Effekt haben könnten. Doch unabhängig davon: Fällt die Mahlzeit sehr reichhaltig aus, sind wir umso schläfriger.

Gut ist nun der dran, der jetzt ein Mittagsschläfchen halten kann. Was beispielsweise in Mittelmeerländern als „Siesta“, aber auch in Asien und den USA nichts Ungewöhnliches ist, ist in Deutschland ungebräuchlich. Dabei ist erwiesen, dass ein kurzes Nickerchen von maximal 20 bis 30 Minuten Dauer Lebensgeister und Schaffenskraft zurückbringt. Wer regelmäßig Siesta hält, ist zudem weniger anfällig für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Wem eine solche Mittagsruhe nicht vergönnt ist, sollte beispielsweise einen kurzen Spaziergang unternehmen oder sich auf andere Weise leichte Bewegung verschaffen, empfiehlt die SIGNAL IDUNA. Sehr effektiv und fast überall praktikabel ist etwa Treppensteigen. Der Effekt ähnelt dem des Mittagsschlafs: Die Akkus sind wieder aufgeladen. Einer aktuellen Studie zufolge ist moderate Bewegung als Alternative zum Mittagsruhe sogar wirksamer als Koffein. Dabei sollen bereits zehn Minuten ausreichen.