

# Da helfen nur noch die harten Drogen ... oder?

**N**achmittags um zwei, du bist gerade nach sechs anstrengenden Stunden voller Calvin-Zyklen, Koordinatensystemen, Formeln und Erklärungen der Glazialen Serie nach Hause gekommen und willst dich einfach nur noch in dein Bett legen und nichts tun. Doch dann fällt dir ein: „Mist! Die Geschichtsklassenarbeit ist ja morgen!“ Du setzt dich lustlos an den Schreibtisch und fängst an zu lernen, aber du bist so antriebslos und erschöpft, dass einfach nichts hängen bleiben will.

Na, erkennst du dich wieder? Wir alle haben diese Situation schon einmal erlebt, erfahren sie vielleicht sogar täglich. Aber das muss nicht sein! Wir haben fleißig recherchiert und ein paar sofort wirkende Tipps und Tricks gegen euer Mittagstief gefunden, die hoffentlich beim (leider oft nicht vermeidbaren) Last-minute-speed-learning helfen könnten!

## 1. WASSER!

Sehr simpel, aber wirksam. Mit einem großen Glas Wasser bringst du deinen Kreislauf schnell wieder in Schwung. Wenn dir Wasser zu langweilig ist, funktionieren natürlich auch Tee und Kaffee (für die Älteren), aber davon reicht auch ein kleines Tässchen, denn zu viel Koffein macht hibbelig und führt zu dem unerwünschten Effekt, dass du dich dann noch weniger konzentrieren kannst. An besonders heißen Tagen kann es auch förderlich sein und für ein vitalisierendes Gefühl sorgen, kaltes Wasser über die Hände und Armgelenke fließen zu lassen.



<https://i.pinimg.com/564x/ae/a2/14/aea214ad9db6f4e2681ded5af9543d57.jpg>

## 3. Schlaf doch einfach...

Unglaublich aber wahr! Ein Powernap von nur 10 Minuten kann Wunder bewirken. Es ist bewiesen, dass kein Kaffee oder Energydrink auch nur ansatzweise an die immense Kraft des schnellen Schläfchens herankommt. Also, gib deinem innersten Wunsch nach und leg dich für ein paar Minuten aufs Ohr. Jedoch ist Vorsicht geboten! Der Powernap sollte nicht länger als eine halbe Stunde andauern. Am besten stellst du dir einen Wecker auf die Zeit, die du zum Einschlafen benötigst, sodass er dich, kurz bevor du in den Schlaf fällst, wieder weckt. Früher legte man einen Teller auf den Boden und nahm einen Schlüssel in die Hand. Schief man ein, fiel der Schlüssel auf den Teller und weckte einen sofort. Im Moment des Aufwachens ist dann die völlige Selbstkontrolle gefordert. Sei stark, richte dich schnell auf und beginne (ohne Wenn und Aber) sofort zu arbeiten, denn genau jetzt ist dein Gehirn am aktivsten und aufnahmefähigsten. Das alles funktioniert aber wirklich nur, wenn du in einer leichten Schlafphase aufgewacht bist. Wacht man zur falschen Zeit auf, also in einer der tieferen Schlafphasen, kommt es sicher zum Gefühl der Schlaftrunkenheit und das ist alles andere als förderlich. Also schlafe auf keinen Fall zu lang (das wäre ja auch Verschwendung wertvoller Zeit).



## 4. Langfristig mehr Energie

Bis jetzt haben wir nur sofort helfende Tricks verraten. Sollte die Müdigkeit aber doch eine etwas dominantere Rolle im Alltag spielen, lohnt es sich, über seinen Lebensstil, sowie mögliche Änderungen nachzudenken. Um langfristig mehr Energie zu haben ist es wichtig:

1. generell regelmäßig und gut zu schlafen
2. sich gesund zu ernähren
3. genug Wasser zu trinken
4. Sport zu treiben