

Warum wir nach dem Essen müde sind

Viele fühlen sich nach einer Mahlzeit erschöpft. Welcher Trick eines Künstlers dagegen hilft.

ANGELIKA WIENERROITHER

Der Begriff „Suppenkoma“ sei ungerecht, sagt Monika Ferlitsch. Wer lediglich eine leichte Gemüsuppe zu Mittag isst, bemerke das Phänomen nicht, erklärt die Professorin der MedUni Wien. Warum sich Menschen nach dem Essen erschöpft fühlen – obwohl Nahrungsmittel eigentlich Energie geben sollen –, sei nicht gänzlich erforscht. Das Alter könnte eine Rolle spielen. „Mir selbst ist es ab Mitte 40 bewusst aufgefallen.“ Während Ältere sich gern nach dem Essen ausruhen, wollen Kinder lieber den ganzen Tag herumlaufen.

In der Wissenschaft unterscheiden man zwischen zentraler Müdigkeit, also einer abnehmenden Konzentrationsfähigkeit, sowie einer peripheren Müdigkeit, die eine verringerte Muskelkraft meint. Nachdem beides aber ein

subjektives Empfinden ist, sei es schwierig zu erforschen, sagt Ferlitsch. „Wir verstehen es nach wie vor nicht vollständig.“

Eine altmodische Erklärung für das Suppenkoma sei, dass der Körper in den Verdauungsmodus schaltet, das Blut in den Bauch wandert. „Der Magen ist mit der Verdauung beschäftigt, der Dünndarm resorbiert die Nährstoffe.“ Aber dann müssten wir auch während des Sports müde werden, weil da unsere Muskeln durchblutet würden – das ist jedoch nicht so. „Der Blutfluss in der Halschlagader nimmt auch nach dem Essen nicht ab“, sagt die Magen-Darm-Expertin.

Ein anderer Ansatzpunkt seien hormonelle Veränderungen: Wenn wir Kohlenhydrate essen, schüttet der Körper Insulin aus, um den Blutzuckerspiegel zu drücken. Manchmal setze der Körper aber zu viel Insulin frei, der Zu-

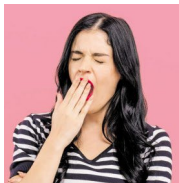


BILD: SHUTTERSTOCK/DOODLE.COM

ckerspiegel reduziere sich zu stark – und wir werden müde. Es könnte aber auch an den Aminosäuren liegen, sagt Ferlitsch. Während des Essens produziert der Körper diese Säuren, durch die Nahrung nehmen wir zusätzliche auf. „Die Aminosäuren werden dann in das Glückshormon Serotonin umgewandelt, das auch müde macht.“

Das Gefühl der Erschöpfung nach dem Mittagessen ist für vie-

le Arbeitende ein Problem. Die Konzentration nimmt ab. Was kann man tun, um sich zu motivieren? Der Tagesrhythmus spiele sich in Zyklen ab, erklärt Ferlitsch. Mittag hätten wir ein hormonelles Tief, das Essen verstärke dieses Gefühl noch. „Wichtig ist, nur so viel zu essen, bis wir satt sind“, sagt die Gastroenterologin. Wer auf Milchprodukte und Fleisch verzichtet und stattdessen Salat isst, werde zudem nicht so müde. „Hilfreich ist auch Bewegung: Zehn Minuten Treppentherapie wirkt besser als eine Tasse Kaffee“, sagt Ferlitsch. In Österreich sei ein Mittagsschlafchen verpönt. Aus Sicht des Körpers wäre jedoch eine kurze Pause sinnvoll. „Salvador Dalí hat zu Mittag im Sitzen geschlafen. In der Hand hielt er einen Löffel; wenn er eingeschlafen ist, ist der Löffel heruntergefallen – und er erholt aufgewacht.“

Neurodermitis: Den Juckreiz minimieren

Neurodermitis ist mehr als eine Hautkrankheit. Dank verschiedener Therapien ist sie heutzutage wirksam behandelbar.

Trockene, gerötete und stark juckende Haut – damit leben Menschen mit Neurodermitis. „Ständiges Kratzen, gestörte Nachtruhe und für Nichtbetroffene kaum vorstellbare Belastungen im Alltag können die Lebensqualität enorm beeinträchtigen“, erklärt Dermatologe Dr. Manfred Wieser die Folgen der Erkrankung. „Die Ekzeme beeinflussen die Wahl der Kleidung, die Freizeitaktivitäten, soziale Kontakte und vieles mehr.“

Die gute Nachricht: Neurodermitis ist wirksam behandelbar! Heute gibt es für alle Grade von Neurodermitis eine geeignete Behandlung – von der Basispflege



Neurodermitis hat viele Erscheinungsformen und kann die Lebensqualität enorm beeinträchtigen.

BILD: SHUTTERSTOCK/STOCK

ge über antientzündliche Salben, Lichttherapien bis hin zur systemischen Therapie mit Biologika als Injektion oder Januskinase-Hemmer in Tablettenform.

„Die modernen Systemtherapien greifen gezielt in das Immunsystem ein und regulieren so die Entzündung. Damit kann der Juckreiz rasch gelindert und das

Hautbild deutlich verbessert werden“, so Dr. Wieser. Wichtig ist, sich laufend zu informieren und mit Hautärzten über die passende Lösung zu sprechen.

Wie sehr belastet Neurodermitis?

Finden Sie mit zehn Fragen rund um Ihre Schlafqualität, Konzen-



Dr. Manfred Wieser: „Wirksame Therapien können Beschwerden und Juckreiz bei Neurodermitis lindern und für ein neues Hautgefühl sorgen.“

BILD: SHUTTERSTOCK

trationsfähigkeit und Alltagseinschränkungen heraus, ob Sie gezielte Hilfe bei Ihrem Hautarzt einfordern sollten.

Neurodermitis-Test, Hautarztfinder und viele weitere Infos auf NEURODERMITIS-ONLINE.AT

Eine Aufklärungsinitiative von AbbVie