

Tipps für Morgenmuffel

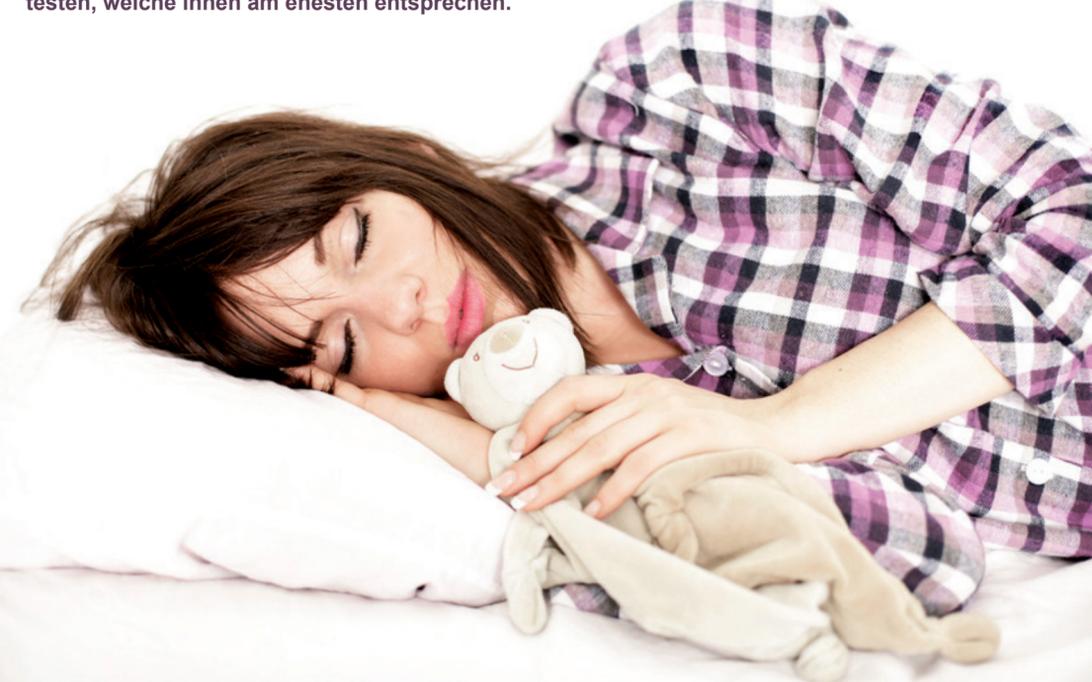


Guten Morgen!

Early Bird oder Night Owl?

Gehören Sie zu den frühen Vögeln – den Lerchen, die ohne Probleme morgens aufstehen oder eher doch zu den Eulen, die nachtaktiv sind und entsprechend schwer aus den Federn kommen? Zu welcher Gruppe man gehört, ist in unseren Genen verankert. Zwar ändert sich der Schlafrythmus im Laufe des Lebens, doch von außen ist er nur bedingt beeinflussbar.

Dennoch gibt es einige Tricks, die Morgenmuffeln den Start in den Tag erleichtern. Allerdings wirken diese nicht bei jedem gleich. Nachteulen sollten deshalb ruhig mehrere Methoden probieren, um zu testen, welche ihnen am ehesten entsprechen.



Wissenswertes zum Thema Aufstehen

Rund 25 Prozent von uns, kommen morgens nur schwer aus dem Bett

Untersuchungen von Schlafforschern haben erwiesen: Morgenmuffel sind nicht einfach gemütliche Langschläfer, die schwer aus den Federn kommen. Sondern Menschen, deren Biorhythmus so programmiert ist, dass ihr Körper sich beim Weckerklingeln noch in der Schlafphase befindet. Die Gründe dafür liegen in der genetischen Disposition der Betroffenen. Und das heißt: Mit ein bisschen „Sich-Zusammenreißen“ ist es nicht getan. Der Körper eines echten Morgenmuffels braucht gezielte Maßnahmen, um auf Touren zu kommen. Zum Glück lassen sich diese Maßnahmen problemlos in den alltäglichen Zeitablauf einplanen.

Wichtigste Voraussetzung: Genügend Schlaf!

Wir alle brauchen ein ausreichendes Schlafvolumen, aber Morgenmuffel sollten besonders darauf achten, rechtzeitig ins Bett zu gehen. Wenn zu den üblichen morgendlichen Problemen beim Wachwerden ein echtes Schlafdefizit hinzukommt, fällt der Tagesbeginn dem Körper noch schwerer. Also den Abend vorher nicht zu reichlich essen, Alkohol und andere anregende Getränke meiden, danach in einem gut gelüfteten Zimmer und ohne fernzusehen einschlafen. Ein kurzer Abendspaziergang in gemächlichem Tempo wirkt ebenfalls schlaffördernd.



So kommen Sie leichter in den Tag...



Rechtzeitig aus den Federn

Klingt vielleicht seltsam, ist aber eine Tatsache: Early birds haben meist bessere Laune als diejenigen, die so lange wie möglich im Bett bleiben. Langschläfer laufen laut einer Studie, die im Magazin „Emotion“ veröffentlicht wurde, eher Gefahr, morgens an mieser Stimmung zu leiden als Frühaufsteher. Also den Wecker etwas früher stellen – aber dann auch früher ins Bett gehen! Zudem gilt, wer sich morgens abhebt, gerät nur unnötig in Stress. Das verbessert die Laune garantiert nicht. Deshalb den Wecker entsprechend stellen, um nach dem Aufstehen noch genug Zeit zu haben – zum Beispiel für ein Frühstück oder zumindest für eine Tasse Kaffee.

Erster Schritt: Bewegung

Einfache Muskelübungen, die sich noch im Bett ausführen lassen, helfen bei der Überwindung der Müdigkeit: Strecken Sie sich, ziehen Sie die Beine ans Kinn und gähnen Sie herzhaft. Sinnvoll sind auch alle Übungen, die einen Wechsel von Anspannung und Entspannung der Muskeln mit sich bringen. Ballen Sie beispielsweise nacheinander die Fäuste, spannen Sie Arme, Beine und Gesäßmuskeln an und lassen Sie wieder locker.

Nicht vergessen: Licht

Bei Helligkeit stellt der Körper die Produktion des Schlafhormons Melatonin ein. Sorgen Sie deshalb dafür, dass beim Aufwachen oder direkt danach Licht in ihr Zimmer kommt. Ob Sie die Vorhänge oder Rollläden öffnen oder nur auf den Lichtschalter drücken, ist Ihrem Körper egal. Wenn es im Winter am Morgen draußen noch dunkel ist, helfen spezielle Lampen mit natürlichem Licht: Die sollten aber mindestens 5000 Lux Helligkeit bringen.

Frischluft macht frisch

Morgens am besten die Fenster weit öffnen und die Wohnung ordentlich durchlüften. Die Luft draußen ist meist kühler und unverbraucher als drinnen. So bekommen Sie schnell einen klaren Kopf.

Musik macht munter!

Ob beim Aufstehen, Frühstück, Duschen oder auf dem Weg zur Arbeit – mit einem flotten Song macht alles gleich viel mehr Spaß. Und das ist sogar wissenschaftlich belegt! Forscher an der University of Missouri fanden heraus, dass vor allem die bewusste Entscheidung, sich mit Musik aufzuheitern, viel erreichen kann.

Belebend: Die Dusche

Wer es schafft, trotz Morgenmüdigkeit warm-kalte Wechselduschen durchzuführen, hat seinem Körper eine hervorragende Aufwachhilfe gegönnt. Für echte Morgenmuffel ist eine Wechseldusche allerdings in der Regel undenkbar. Die gute Nachricht: Auch eine warme Dusche regt die Durchblutung des Körpers an. Wenn Sie die Zeit haben, zusätzlich Arme und Beine zu bürsten, werden Sie sich hinterher noch wohler fühlen.

Rituale pflegen

Den Biorhythmus an bestimmte Aufstehzeiten zu gewöhnen dauert seine Zeit. Es funktioniert besser mit Hilfe von Ritualen: Zum Beispiel jeden Morgen mit einer Tasse Kaffee am Frühstückstisch sitzen und Zeitung lesen. Wer trotz aller Tricks eine gewisse Zeit braucht, um auf Touren zu kommen, kann ruhig morgens etwas länger im Bett bleiben – zumindest am Wochenende spricht nichts dagegen. Gewohnheiten erleichtern übrigens auch abends das Einschlafen.

Muntermacher: Essen und Trinken

Unter Morgenmuffeln finden sich besonders viele Personen, die gern aufs Frühstück verzichten. Weil der Magen morgens noch nicht will, weil man lieber noch ein bisschen im Bett liegt oder zu müde ist, ein kapitaler Zehubereiten. Allerdings ist der Verzicht auf Frühstück ein kapitaler Fehler. Der Körper braucht Energie, um auf Touren zu kommen, und regt zudem den Stoffwechsel an. Wem ein Müsli oder eine Scheibe Brot nach dem Aufstehen noch zu schwer ist, der sollte in jedem Fall etwas Obst oder Joghurt zu sich nehmen. Und auf ein reichhaltigeres Frühstück nicht komplett verzichten, sondern dies auf später vertragen – etwa auf die Frühstückspause bei der Arbeit.

Dass Kaffee oder Tee beim Wachwerden helfen, wissen nicht nur Morgenmuffel zu schätzen. Achten Sie darauf, neben einem koffeinhaltigen auch ein nicht koffeinhaltiges Getränk zu sich zu nehmen. Ein Fruchtsaft liefert zusätzliche Energie. Oder versuchen Sie es mit einem ayurvedischen Rezept: Geben Sie etwas frischen Ingwer in heißes Wasser. Das belebt garantiert!



Guten Morgen,
wir wünschen Ihnen einen
guten Start in Ihren Tag!

