

## **0 Skript\_Alles zu seiner Zeit\_Beispiel Tagesablauf**

### **Beispielhafter Tagesablauf**

#### **Mögliche Gestaltung eines gesunden Arbeitstages**

##### **Ab 6:00 Uhr**

Aufstehen ist angesagt! Damit das funktioniert, werden Hormone ausgeschüttet, die Herzschlag und Blutdruck erhöhen. Die Atmung beschleunigt sich, mehr Sauerstoff wird aufgenommen, die Muskulatur wird stärker durchblutet – jetzt geht's los.

Morgens benötigt der Körper für das „Anheizen“ aller Körperfunktionen in erster Linie ein kohlenhydratreiches Frühstück – ideal sind vollwertige Kohlenhydrate. Frieren Sie morgens immer? Heizen Sie Ihrem Organismus mit einem gesunden Frühstück ein, denn: ohne Brennstoff kein Feuer, auch nicht in Ihren Zellen!

##### **8:00 Uhr**

Die geistige Leistungsfähigkeit ist noch sehr gering, die Schmerzempfindlichkeit bis 12.00 Uhr hoch. Der Magen produziert am wenigsten Säure, dafür wird der Darm aktiv.

##### **9:00 Uhr**

Der Kreislauf läuft nun schön rund, Sie fühlen sich gut, alle Systeme stehen auf „grün“. Ihre Leistungsfähigkeit hat am Vormittag ihren Höhepunkt und liegt rund 40 Prozent über dem Tagesdurchschnitt. Erledigen Sie jetzt die wichtigsten Aufgaben („A-Aufgaben“).

##### **10:30 Uhr**

Der Energiebedarf für die alltägliche Arbeit steigt deutlich an. Ggf. macht sich ein Hungergefühl bemerkbar. Für Snacks zum Verhindern von Heißhungerattacken können frisches Obst oder Vollkornsnacks ohne Zucker empfohlen werden. Unterbrechen Sie die Arbeit kurz für eine 5-10-minütige Bewegungspause (optimal an der frischen Luft). So haben Sie einen guten Erholungseffekt. Anschließend sollte die Leistungsfähigkeit bis zur Mittagspause auf einem hohen Niveau gehalten werden können.

##### **12:00 Uhr**

Mahlzeit! Ihr Magen produziert zwischen 12 und 14 Uhr viel Magensäure – also die rechte Zeit zum Essen! Das Mittagessen sollte alle drei Nährstoffgruppen (Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette) beinhalten, aber nicht zu üppig ausfallen. Die Leistungsfähigkeit am Nachmittag wird erheblich durch die Zusammensetzung des Mittagessens beeinflusst.

Auch wenn es bezüglich der Nährstoffzufuhr keinen relevanten Unterschied macht, sollten Sie klare Grenzen setzen und das Essen nicht am Arbeitsplatz zu sich nehmen. So gewinnen Sie Abstand und Ihre Geschäfte fallen nicht dem „Suppenkoma“ zum Opfer! Denn Sie benötigen für die Verdauung Energie und Blutzufuhr! Wenn Sie dies aber zeitgleich auch in erhöhtem Maße für Hirnleistungen benötigen, kann es beim Essen am Schreibtisch schon mal zu Missverständnissen zwischen „Hirn und Bauch“ kommen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr „Bauch“ das Rennen gewinnt, ist sehr hoch!

Nach dem Mittagessen ist der Körper mit der Verdauung beschäftigt; Müdigkeit setzt ein. Jetzt wäre eine aktive Pause (z.B. Streck-, Dehn- und leichte Bewegungsübungen), ein kur-

zer Mittagsschlaf oder eine Entspannungsübung sinnvoll. Körperlich intensive Aktivität ist nicht ratsam. Auch die Hirnleistung ist aufgrund der Verdauung beeinträchtigt. Es sollte nichts Wichtiges mit dem Chef besprochen werden (Außer man hat selbst nicht und der Chef viel zu Mittag gegessen: ein guter Zeitpunkt, eine Gehaltserhöhung mit ihm auszuhandeln). Erwarten Sie keine Höchstleistungen am biologischen Tiefpunkt.

#### **14:00 Uhr**

Das zweite Gipfelhoch des Tages beginnt. Bis 20 Uhr steigt Ihre Leistungsfähigkeit auf Werte, die rund 10 Prozent über dem Tagesdurchschnitt liegen. Ihre Schmerzempfindlichkeit sinkt dagegen auf den Tiefpunkt – Zahnarzttermine um 15 Uhr sollen am wenigsten schmerzhaft sein.

Für eventuell eintretenden Heißhunger am Nachmittag sollten Sie sich bewusst sein, dass konzentrierte Süßigkeiten den Heißhunger alsbald wieder auftreten lassen. Der Blutzuckerspiegel steigt rapide, eine große Menge Insulin wird ausgeschüttet und lässt den Blutzucker in den Abgrund rauschen. Die Folge ist, dass sich Ihr Körper sehr bald meldet und um Nachschub bittet. Frisches Obst oder Vollkornsnacks ohne Zucker lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und wecken gemächlichere Körperreaktionen.

Kaffee ist ein Genussmittel und in Maßen zu genießen. Er ist säurelockend (v.a. in Verbindung mit Nikotin) und beeinflusst Änderungen im Herz- Kreislaufsystem, die nicht immer positiv zu bewerten sind. Menschen mit Bluthochdruck oder mit empfindlichem Magen sind besonders gefährdet.

#### **17:00 Uhr**

Jetzt ist die richtige Zeit für sportliche Aktivitäten! Die „Betriebs-“ oder auch Körpertemperatur erreicht ein Maximum. In diesem Zusammenhang erreichen auch die Muskeldurchblutung, die Herzfrequenz, Atemfrequenz und Blutdruck ihre maximalen Werte. Somit sind im Sport „Höchstleistungen“ möglich. Auch Sportmuffel sollten diese Phase für kleinere körperliche Aktivitäten (z.B. Spaziergang) nutzen.

#### **19:00 Uhr**

Zeit für das Abendessen. Der Organismus verlangt neue Energie. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit lässt allmählich nach. Wer abnehmen will, muss mehr Energie verbrauchen als er zu sich nimmt. Aber: Man vermutet, dass sich abendliche Kohlenhydratmahlzeiten ungünstig auf die nächtliche Fettverbrennung auswirken! Deshalb bei Gewichtsproblemen lieber abends auf Brot, Nudeln & Co. verzichten!

#### **20:00 Uhr**

Der Magen macht langsam Feierabend, der Blutdruck und Atemfrequenzen sinken, der Körper bereitet sich auf die Ruhephase vor

#### **22:00 – 24:00 Uhr**

Einschlafzeit. Die Produktion von Adrenalin lässt nach, Herzschlag, Atmung und Körpertemperatur werden heruntergefahren: Sie werden schläfrig. Ab 22 Uhr fällt die Leistungsfähigkeit im Regelfall unter den Tagesdurchschnitt. Vor dem Schlafengehen sollten Sie unbedingt eine Ruhepause einlegen. Das biologische System muss langsam „heruntergefahren“ werden.

Dank einer starken Ausschüttung des Hormons Melatonin und deutlich spürbarer Absenkung der Körpertemperatur schläft der Durchschnittsmensch jetzt ein. Die folgenden Stunden sind

in etwa fünf 90-minütige Schlafzyklen unterteilt, die von gelegentlichem Aufwachen unterbrochen sind. In den ersten Zyklen sinkt der Körper in Tiefschlaf und schüttet Wachstumshormone aus. In späteren Phasen häufen sich die Traumschlafphasen und helfen beim Verarbeiten des tagsüber Erlebten.

### **3:00 Uhr**

Der Schlaf ist am tiefsten. Alle Körperfunktionen laufen auf Sparflamme, die Pulsfrequenz beträgt nur noch rund 50 Schläge pro Minute, die Körpertemperatur ist am niedrigsten (36,5 Grad) und die Lungenaktivität ist bis 6.00 Uhr am geringsten. Die Leistungsfähigkeit hat mit rund 50 Prozent ihren Tiefpunkt erreicht. Nachtarbeiter haben es jetzt schwer, sich zu konzentrieren. Bei ihnen sowie im Straßenverkehr kommen Unfälle aller Art vermehrt vor.

### **5:00 Uhr**

Der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen an, damit wir wach werden. Das Risiko eines Herzinfarkts ist statistisch gesehen jetzt am höchsten.

### **Ab 6:00 Uhr**

Die Geschichte geht von vorne los.