

Die Gesundheit darf man bei einem so großen und wichtigen Projekt nicht vergessen. Die folgenden Tipps sollten Ihnen dabei helfen, leistungsfähig zu bleiben.

Zum Thema...	Wichtig !	Regeln
...ERNÄHRUNG	Mehrere kleine Mahlzeiten erhöhen die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Obst und Gemüse wirken vorbeugend gegen Leistungstiefs und ergänzen die Vitaminzufuhr. Milch und Buttermilch liefern Nährstoffe wie Kalzium und Vitamine. Sättigend wirken Ballaststoffe, wie sie in Vollkornbrot und Gemüse enthalten sind.	Regel 1: Keinen Heißhunger aufkommen lassen. Fünf Mahlzeiten am Tag, jeweils während einer kleinen Pause von ca. 15 Min, zu sich nehmen. Die Pausen sollten aber nicht länger als 15 Min. sein, weil man sonst den Anschluss und die „Lust“ weiter zu machen verliert.
<i>Trinken</i>	Unser Organismus braucht wenigstens zwei Liter Wasser am Tag. Wenn der Durst kommt, ist die Wasserbilanz des Körpers schon im Defizit. Die geistige Leistungsfähigkeit vermindert sich schon bei einem Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts. Im Zweifelsfall muss man sich zu einem Glas mehr zwingen.	Regel 2: Tagesbedarf von mindestens 2l in Form von Wasser, Tee und Saft bereitstellen. Keine zuckerhaltigen Getränke, wie Cola oder Fanta, denn der Körper benötigt erhöhte Mengen Vitamin B1 zum Abbau von Zucker, was den Körper zusätzlich belastet.
<i>Koffein</i>	Wenig Kaffee! Koffein hat eine belebende, anregende Wirkung. Das ist bezüglich der Aufmerksamkeit positiv, aber es verkürzt die Reaktionszeit und der Organismus verliert Kalzium und Magnesium. Viel Koffein führt zu Unruhe, Schweißausbrüchen, erhöhter Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, Zittern und Gedankenflucht. Hohe Dosen können Krämpfe auslösen (Koffeinvergiftung).	Regel 3: Wenn Kaffee, dann immer ein Glas Wasser dazu trinken und nicht mehr als 3 Tassen Kaffee am Tag trinken. Denn nach dem Genuss einer einzigen Tasse Kaffee verliert man ca. 150 ml Wasser.
<i>Vitamine</i>	Nahrungsmittelergänzung- Vitamine, Vitamine, Vitamine! In Stress-Situationen produziert der Körper das Stresshormon Adrenalin. Zur Herstellung von Adrenalin wird Vitamin C gebraucht.	Regel 4: Jeden Morgen eine halbe Zitrone in ein Glas Leitungswasser pressen. Wem das zu sauer ist, kann mit Honig ein wenig süßen. Alternativ dazu ein Glas frisch gepressten Grapefruit- oder Orangensaft trinken.
...SCHLAFEN	Die Aktivität des Organismus hängt mit der Nahrungsaufnahme zusammen. Manche Lebensmittel, senken den Blutdruck und Puls und begünstigen somit die Einleitung der Schlafphase. Jedoch kann die aufgenommene Nahrung den Körper auch in einen höheren Aktivitätsgrad versetzen und damit das Einschlafen erschweren. Ein voller Bauch ist für die Nachtruhe ebenso ungünstig wie ein knurrender Magen. Alkohol sollte nicht als regel-mäßiges Einschlafmittel genutzt werden, da er als Gift abgebaut wird und dem Organismus Ressourcen entzieht.	Regel 5: Nicht direkt nach dem Abendessen ins Bett legen und nicht ohne zu essen ins Bett gehen. Nicht zu lange Schlafen, aber dennoch darauf achten, dass 6-8 Stunden Schlafzeit erreicht werden.
...STRESS	Empfohlen ist, regelmäßig Sport zu treiben und aufgestauten Stress auf diese Art abzubauen. Folgende Entspannungsübungen können helfen. Extra-Tipp: Honigmilch (Glas warme Milch und ein TL Honig), Gute-Nacht-Tee mit Baldrian (gibt's im Teeladen) und Bananen (wirken durch Magnesium spannungslösend und entspannend	Regel 6: Für jeden Tag mindestens eine halbe Stunde für Sport und Entspannung einplanen. Viel lachen, gähnen und Kaugummi kauen ☺ Auch ein Spaziergang hilft lästige Gedanken los zu werden.
<i>Stressabbau</i>	Atemübungen sorgen dafür, dass der menschliche Organismus mehr Sauerstoff erhält. Wer tief in seinen Bauch hineinatmet, produziert unter Anspannung weniger Stresshormone, als derjenige, der flach in die Brust atmet. Vorsicht: Nicht übertreiben, sonst wird einem schwindelig. Kräftiges Gähnen ist eine wirkungsvolle Methode, sich zu entspannen. Beim Gähnen wird die Sauerstoffzufuhr erhöht und die Konzentration verbessert. In Stress-Situationen verspannen sich häufig Kiefer-, Gesichts- und Nackenmuskulatur. Kopfschmerzen sind oft die Folge. Kaugummi hält durch fortlaufendes Kauen die Muskulatur locker. Außerdem erhöht Kaugummi die Konzentration und hält länger wach. Stress wird unter anderem auch durch Lachen abgebaut. Beim Lachen werden Endorphine freigesetzt, die sich ebenfalls positiv auf das Wohlbefinden auswirken.	
<i>Entspannung durch Anspannung</i>	Die meisten Muskelgruppen sind in Stresssituationen stärker angespannt. Um diese Muskelanspannung abzubauen, sollte man die verschiedenen Muskelpartien nacheinander Hände, Arme, Füße, Beine, Brust, Schulter, Nacken und Gesicht jeweils für wenige Sekunden bewusst anspannen und sich anschließend wieder entspannen. Durch mehrmaliges Wiederholen dieser Übung entspannen sich in der Regel die Muskelgruppen, und das Erregungsniveau sinkt.	
<i>Das heiße Handtuch</i>	Viele Airlines bieten zum Entspannen das „heiße Handtuch“ an. Legen Sie ein in heißem Wasser getränktes Tuch auf Ihr Gesicht. Kein kochendes Wasser verwenden!	

Weitere Studeo Kompakts

Nr. 04 Masterplan Diplomarbeit
Nr. 40 Mythen der Diplomarbeit
Nr. 52 Formatierung Inhaltsverzeichnis
Nr. 53 Formatierung Abbildungen
Nr. 65 Formatierung Deckblatt
Nr. 66 Elemente der Arbeit

Studeo Themenservice

Wir formulieren nach Ihren Angaben drei fertige Themen, innerhalb von drei Werktagen. Daraus können Sie sich dann das passende Thema aussuchen. Dazu erhalten Sie Tipps und Infos für wissenschaftliches Arbeiten. Informieren Sie sich darüber auf unserer Webseite.



Silvio Gerlach (Leiter Studeo)

Dipl.-Volkswirt, seit 15 Jahren Repetitor, Autor und Coach. Gründer und GF von Studeo. Studium in Potsdam, Moskau, Marburg und Córdoba (Arg.).