

## **Montag ist Schontag - warum der Start in die Woche so schwer fällt**

Baierbrunn (OTS) - Montag ist Schontag - nach diesem Motto beginnen viele Menschen ihre Woche. Oft fühlt man sich den ganzen Montagvormittag über müde und matt, erst im Laufe des Tages kommt man wieder auf Touren. Die "Apotheken Umschau" wollte wissen warum uns der Start in die Woche so schwer fällt. Schlafmangel ist einer der Gründe, sagt Chefredakteur Hans Haltmeier:

O-Ton 19 sec.

"Meistens schläft man ja schon in der Nacht vom Sonntag auf den Montag schlechter. Man ist da in Gedanken schon am Sonntag in der neuen Woche, man ist angespannt und kann dann schlechter abschalten. Dazu kommt, dass man am Wochenende einen veränderten Rhythmus hat - man geht später ins Bett - und das wirkt dann wie ein kleiner Jetlag am Montagmorgen."

Kein Wunder, wenn man sich da schlapp fühlt. Auch die Arbeit fällt am Wochenanfang besonders schwer:

O-Ton 25 sec.

"Montags ist man ja meistens erst einmal ein bisschen aus der Übung und erst im Laufe des Tages kommt man dann wieder voll in die Arbeitsabläufe rein. Am besten ist es, wenn man sich vorher schon darauf einstellt, dann kann man eventuell mit Fehlern, die dann auftreten, besser umgehen. Montags passieren übrigens auch die meisten Arbeits- und Wegeunfälle, das kann aber auch daran liegen, dass mehr Menschen am Wochenanfang arbeiten als freitags."

Zum Glück gibt es einige Wege, den Start in die Woche besser hinzukriegen. Man muss nur den inneren Schweinehund dafür überwinden:

O-Ton 20 sec.

"Eine Möglichkeit wäre, den Wecker einfach eine halbe Stunde früher zu stellen und dann rauszugehen und eine Runde zu joggen. Möglich ist auch eine Wechseldusche, also morgens erst warm duschen und dann kalt - bei den Füßen anfangen, dann zur Brust und zum Rücken hoch oder noch besser vor dem Duschen sich mit einer Bürste massieren."

Es gibt noch eine weitere Möglichkeit, dem Montags-Blues zu entkommen, schreibt die "Apotheken Umschau". Wer am Wochenende etwa

zur gleichen Zeit aufsteht und zu Bett geht wie an den Arbeitstagen,  
startet ohne Durchhänger in die nächste Woche.

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Wir bitten jedoch  
um einen Hinweis, wie Sie den Beitrag eingesetzt haben an  
desk@newsaktuell.de.

Originaltext:                Wort und Bild - Apotheken Umschau

Audio(s) zu dieser Meldung finden Sie im AOM/Original Audio  
Service, sowie im APA-OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

Ruth Pirhalla

Pressearbeit

Tel.: 0049 89 / 7 44 33-123

Fax: 0049 89 / 744 33-459

E-Mail: [pirhalla@wortundbildverlag.de](mailto:pirhalla@wortundbildverlag.de)

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLIESSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0243      2007-05-11/14:38

111438 Mai 07

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20070511\\_OTS0243](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20070511_OTS0243)