

## Zu müde

Einer Forsa-Umfrage zufolge hat nahezu jeder dritte Deutsche zwischen 18 und 29 Jahren regelmäßig einen Montagsblues. Betroffenen fällt das Aufstehen schwer, sie fühlen sich kaputt und können sich schlecht konzentrieren – »einige unter uns gehen quasi im Halbschlaf zur Arbeit«, sagt Alexander Blau, Arzt und Schlafforscher an der Charité Universitätsmedizin Berlin. Schuld sind veränderte Schlafzeiten am Wochenende. Gefährdet für miese Stimmung am Montag sind alle, die am Wochenende ausschlafen, meint Blau. Und hier zwei gute Tips: Verzichten Sie am Sonntag auf den Mittagsschlaf. Verzichten Sie am Sonntag abend auf Alkohol. (ots/jW)

<https://www.jungewelt.de/artikel/158171.zu-muede.html>