

---

## Der Muntermacher

**Den Muntermacher brauchen alle diejenigen, die wach werden oder wach bleiben wollen. Meist sind sie flüssiger Natur.**

Der Wecker klingelt, man bekommt die Augen kaum auf, sucht den klingelnden Wecker und drückt die Schlummertaste. Hauptsache Ruhe. Nur noch ein paar Minuten die Augen schließen. Und noch ein paar, und noch ein paar. Besonders denjenigen, die nachts unterwegs sind oder abends lange wachbleiben, kommt das sicher bekannt vor. Aber irgendwann muss man dann doch aufstehen, obwohl man immer noch ziemlich verschlafen ist. Da kann nur ein Muntermacher helfen – also etwas, das dafür sorgt, dass man neue Energie erhält, munter wird. Die meisten Menschen trinken einen Kaffee oder einen Tee, anderen hilft eine halbe Flasche Cola. Wer es ganz gesund mag, der kann sich auch mit ein paar Kniebeugen munter machen. Der beste Rat gegen Müdigkeit ist jedoch ganz einfach: genug Schlaf. Denn so ist man dann auch ohne Muntermacher gesund und munter.

*Autorin: Katharina Boßerhoff*