

## **Wach bleiben! ... Aber wie?**

**08.07.2014**



die Deutsche Nationalelf gespielt hat. Bis zu 28 Millionen Zuschauer haben hierzulande vor den Fernsehgeräten mitgefiebert - Public Viewing nicht mitgerechnet. Und das obwohl die Spiele teilweise sehr spät laufen. Die Halbfinalpartien alle ab 22 Uhr, genauso, wie das Spiel um Platz drei. Und das Finale beginnt um 21 Uhr. Fernsehgucken bis Mitternacht ist vorprogrammiert. Aber wie halten wir uns eigentlich dafür fit? Jeder hat so seine ganz eigenen Rezepte. Wir haben uns einmal umgehört.

### **Leadin**

die Deutsche Nationalelf gespielt hat. Bis zu 28 Millionen Zuschauer haben hierzulande vor den Fernsehgeräten mitgefiebert - Public Viewing nicht mitgerechnet. Und das obwohl die Spiele teilweise sehr spät laufen. Die Halbfinalpartien alle ab 22 Uhr, genauso, wie das Spiel um Platz drei. Und das Finale beginnt um 21 Uhr. Fernsehgucken bis Mitternacht ist vorprogrammiert. Aber wie halten wir uns eigentlich dafür fit? Jeder hat so seine ganz eigenen Rezepte. Wir haben uns einmal umgehört.