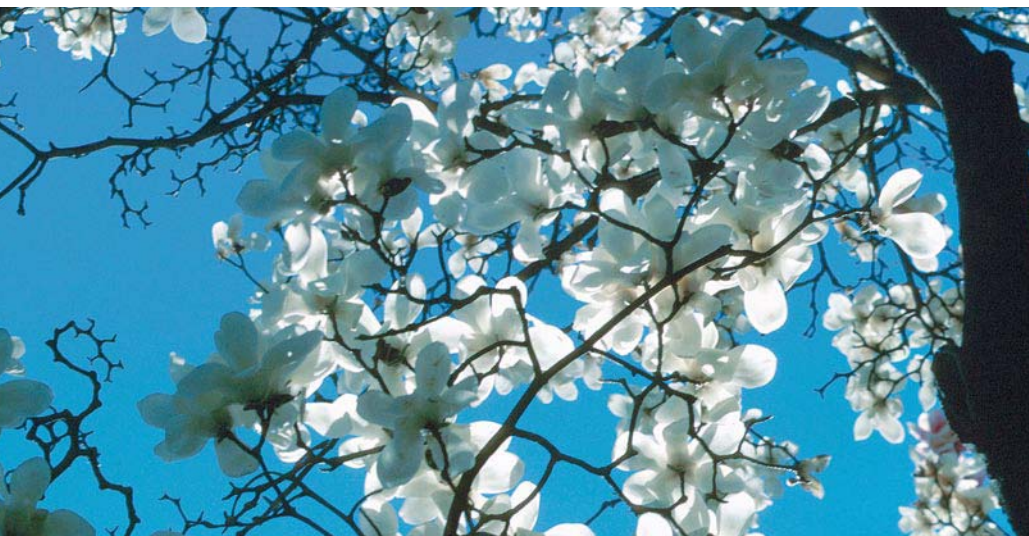


Die weitverbreitete Mattigkeit im Frühling ist weder eine Krankheit noch ein Mythos. Wer klug in den Lenz startet, kann der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen.

Jürg Lendenmann

Müde im Frühling?

Energie tanken leicht gemacht



Es mag Leute geben, die zwischen März und Mai eine Frühjahrsmüdigkeit vorschoben, wenn sie etwas nicht unternehmen möchten. Dennoch ist die Mattigkeit im Frühjahr kein Mythos: Mehr als die Hälfte der Frauen und Männer kennen diese Befindlichkeitsstörung aus eigener Erfahrung.

Bei den ersten warmen Tagen im März beginnen die Betroffenen trotz ausreichender Schlafdauer über Müdigkeit zu klagen, viele sind gereizt und wetterfühliger, haben Kopfschmerzen und Schwindel. Die genauen Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind noch nicht bekannt, doch scheinen verschiedene Faktoren mitzuspielen.

Licht und Wärme als Hauptursachen

Steigen im Frühling die Temperaturen, erweitern sich unsere Blutgefässe; dies lässt den Blutdruck absinken. Findet der Temperaturwechsel rasch statt, kann sich unser Körper nicht schnell genug der neuen Witterung anpassen: Wir fühlen uns müde, schwach, manchmal auch schwindlig. Beim Saisonwechsel belastet das unbeständige Wetter mit seinen grossen Temperaturschwankungen den Körper zusätzlich.

Im Frühling macht uns zudem auch ein Hormonpaar zu schaffen: Melatonin und Serotonin. Während der dunklen Wintertage bildet der Körper viel schlaf-

förderndes Melatonin. Zwar drosselt das zunehmende Licht im Frühling die Bildung des Schlafhormons, doch die Umstellung läuft oft zu wenig schnell ab – besonders bei Menschen, die sich selten im Freien aufhalten.

Licht ist ein wichtiger Taktgeber für verschiedenste Stoffwechsellvorgänge im Körper. So hemmt es nicht nur die Bildung von Melatonin, sondern fördert die Bildung von Serotonin. Dieser Gegenspieler des Schlafhormons wird im Volksmund auch «Glückshormon» genannt, weil es aufmunternd wirkt. Bis sich die Spiegel der beiden Hormone im Frühjahr wieder neu eingespielt haben, kann es eine gewisse Zeit dauern.

Im Frühling werden durch das Licht auch Drüsen angeregt, die Hormone produzieren. Nicht nur die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron werden dann vermehrt ausgeschüttet, sondern auch Schilddrüsenhormone, die den Stoffwechsel und die Zellerneuerung ankurbeln. Dazu muss Energie bereitgestellt werden, die uns tagsüber fehlen kann.

Neben Licht und Wärme kann auch eine ungesunde und vitalstoffarme Ernährung während des Winters für die Müdigkeit im Frühling mitverantwortlich sein.

Tipps

So starten Sie fit in den Frühling

- Licht ist ein natürlicher Taktgeber und beschleunigt die Hormonumstellung: Stehen Sie früh auf und gehen Sie möglichst viel ins Freie: Je mehr Sonnenlicht Sie tanken, desto schneller wird das Schlafhormon Melatonin abgebaut und desto mehr vom Glückshormon Serotonin wird gebildet. Zudem belebt die frische Luft die Lebensgeister.
- Springen Sie früh aus den Federn und gehen Sie zeitig zu Bett, denn auch ein regelmässiger Tages- und Nachtrhythmus unterstützt das Umstellen.
- Bewegen Sie sich mehr – ohne dabei nach der Winterpause gleich zu übertreiben. Ausdauertraining wie Walken, Joggen oder Velofahren regt Kreislauf und Stoffwechsel an und hebt die Stimmung.
- Leichte Gartenarbeit ist ebenso förderlich. Neuere Studien haben bestätigt: Der Aufenthalt in der Natur und die Gegenwart von Pflanzen beeinflussen Körper wie Seele positiv.
- Auch gemeinsames Plaudern und Lachen kann die Seele bei schlechter Laune wieder auf Trab bringen. Gehen Sie mit einer Freundin oder einem Freund im Freien bummeln oder geniessen Sie in einem Strassencafé die wärmenden Strahlen der Frühlingssonne.
- Stärken Sie Ihr Herz-Kreislauf-System mit warm-kalten Wechselduschen, wobei Sie mit der kalten Dusche aufhören sollten. Auch wöchentliche Saunabesuche tun dem Kreislauf gut und stärken darüber hinaus die Widerstandskraft gegen Infektionen.
- Essen Sie reichlich und frisch: Obst, Gemüse und Salate. Sie enthalten wertvolle Vitalstoffe – Vitamine, Mineralien und Spurenelemente, die im Frühling besonders wichtig sind.
- Essen Sie kleinere Portionen; diese belasten den Körper weniger als opulente Mahlzeiten.
- Schauen Sie dabei auch auf eine ausreichende Eisenaufnahme. Reich an Eisen sind rotes Muskelfleisch und Leber; aber auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte oder Spinat enthalten grössere Mengen an Eisen, das für die Energiegewinnung wichtig ist. Auch ein Mangel an anderen Vitalstoffen, wie beispielsweise Jod, kann zu Müdigkeit führen.
- Der Frühling ist eine ideale Jahreszeit zum Entschlacken. Setzen Sie bevorzugt basenbildende Lebensmittel auf den Speiseplan und trinken Sie viel Wasser, Kräutertee oder ungesüsste Fruchtsäfte.

Hält die Frühjahrs müdigkeit über mehrere Wochen an, sollten Sie beim Arzt abklären lassen, ob nicht eine Krankheit dahintersteckt.