

# Fix und fertig

## Wider die Frühjahrsmüdigkeit

Auf die schneller heller und wärmer werdenden Tage im Frühling reagiert rund die Hälfte von uns mit Müdigkeit, Kopfweh und anderen Beschwerden. Damit der Körper sich schneller umstellen kann, gilt es einige Tipps zu beachten.

Jürg Lendenmann

Krankschreiben lassen können Sie sich wegen Frühjahrsmüdigkeit nicht. Dies, obgleich mehr als die Hälfte der Frauen und Männer sie aus eigener Erfahrung kennen: In den ersten warmen Tagen im März klagen sie trotz ausreichender Schlafdauer über Beschwerden wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel, Gereiztheit und Wetterfühligkeit. Doch die Frühjahrs-müdigkeit ist keine Krankheit, sondern eine Befindlichkeitsstörung, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird.

### Licht als Taktgeber

Nie werden die Tage schneller länger als um den Frühlingsanfang: Nur 17 Tage müssen dann verstreichen, bis die Sonne eine volle Stunde länger scheint. Das Mehr an Helligkeit lässt nicht nur Pflanzen spriessen und blühen, sondern wirkt sich auch auf unseren Organismus aus, denn Licht ist ein wichtiger Taktgeber für viele Stoffwechselfvorgänge. Während der dunklen Wintertage hat unser Körper viel Melatonin gebildet – ein Hormon, das den Schlaf fördert. Mit zunehmender Lichtfülle im Frühling wird vermehrt der Gegenspieler des Schlafhormons synthetisiert: das Serotonin, auch Glückshormon genannt. Eigentlich sollten sich rechtzeitig mit dem Erwachen der Fauna und Flora frühlingshafte Glücksgefühle einstellen. Doch nicht immer läuft die Umstellung schnell genug ab – vor allem nicht bei Menschen, die

sich zu wenig dem Licht im Freien aussetzen. Das Licht regt noch weitere Drüsen an, die Hormone produzieren – nicht nur die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron, sondern auch Schilddrüsenhormone, die den Stoffwechsel und die Zellerneuerung ankurbeln. Für diese Vorgänge muss Energie bereitgestellt werden, die uns tagsüber fehlen kann.

Die Anpassung wird noch dadurch erschwert, dass wir mitten in dieser Phase unsere Uhren auf die Sommerzeit umstellen müssen, was bei vielen einen «Mini-Jetlag» auslöst.

### Belastendes «Aprilwetter»

Mit steigenden Temperaturen erweitern sich unsere Blutgefässe, was den Blutdruck absinken lässt. Findet der Temperaturwechsel rasch statt, kann sich unser Körper nicht schnell genug der neuen Witterung anpassen: Wir fühlen uns müde, schwach, manchmal auch schwindlig. Besonders anfällig sind Menschen mit niedrigem Blutdruck und Wetterfühligkeit. Die grossen Temperaturschwankungen des Wetters in dieser Saison belasten den Körper zusätzlich.

### Aufgezehrte Reserven

Neben Licht und Wärme kann auch eine ungesunde, zu fettreiche und vitalstoffarme Ernährung während des Winters für die Müdigkeit im Frühling mitverantwortlich sein. Zudem vermag der Körper



### Dossier-Übersicht

S. 19–21

#### Fix und fertig

Wider die Frühjahrs-müdigkeit

S. 22–23

#### Unaufmerksam

Was bei Konzentrations-problemen hilft

S. 24–26

#### Ausgelaugt?

Hilfe bei müdem Körper und Geist

S. 28–29

#### Muntermacher

Was sie versprechen und was sie halten

S. 30–31

#### Gut zu wissen

Hilfreiches rund um die Müdigkeit

im Winterhalbjahr nicht genügend Vitamin D zu bilden. Es gilt darum, sich Nähr- und Vitalstoffe durch richtige Wahl der Lebensmittel und ggf. mit Unterstützung von Supplementen in genügender Menge zuzuführen und leere Speicher wieder aufzufüllen.

### So starten Sie fit in den Frühling

▪ **Ab ins Freie.** Licht ist ein natürlicher Taktgeber und der zentrale Faktor gegen Frühjahrs-müdigkeit. Je mehr Sie davon tanken – in Massen und ohne UV-Blocker –, desto schneller wird das Schlafhormon Melatonin abge-

Fortsetzung auf Seite 20

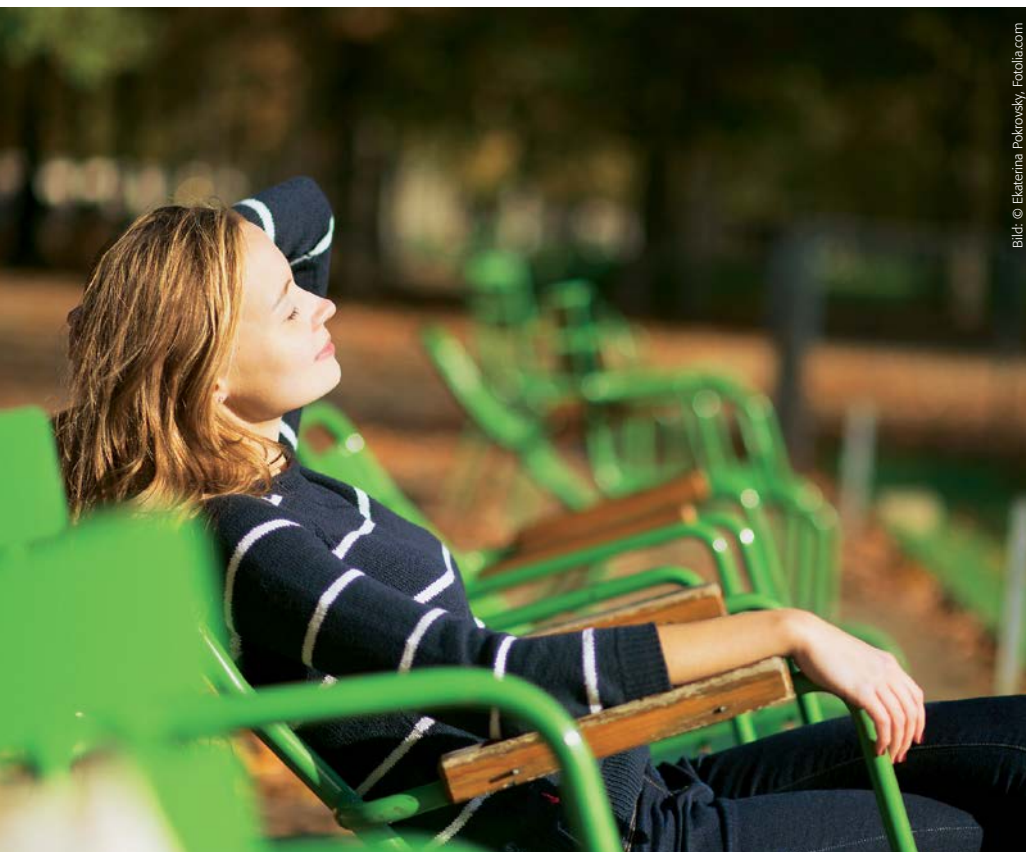


Bild: © Ekaterina Pokrovsky, Fotolia.com

Wer sich im Frühling müde fühlt, sollte viel Sonne tanken.

baut und mehr vom Glückshormon Serotonin gebildet.

- **Raus in die Natur.** Der Aufenthalt in der Natur und die Gegenwart von Pflanzen – auch im Garten – beeinflussen Körper und Seele positiv.
- **Früh aus den Federn.** Ein regelmäßiger Tages- und Nacht-Rhythmus unterstützt das Umstellen auf die Sommerzeit. Stehen Sie früh auf und gehen Sie zeitig zu Bett.
- **Bewegen Sie sich.** Schon moderates Walken, Joggen oder Velofahren regen Kreislauf und Stoffwechsel an und heben die Stimmung.
- **Gönnen Sie sich Pausen.** Nach einem Powernap (Mittagsschlaf, nicht mehr als 30 Minuten) fühlen sich viele wie neugeboren.
- **Bringen Sie Ihre Energien zum Fliesen.** Yoga, Taiji oder Qigong mehren die Körperenergie und harmonisieren deren Fluss.
- **Suchen Sie Gleichgesinnte.** Ob Bumeln oder in einem Strassencafé sit-

zen, plaudern und lachen: Miteinander geht es leichter, die Seele wieder auf Trab zu bringen.

- **Gehen Sie in die Sauna und zum Kneippen.** Saunabesuche tun dem Kreislauf gut und erhöhen zudem die Widerstandskraft gegen Infektionen. Ihr Herz-Kreislauf-System stärken können Sie auch mit warm-kalten Wechselduschen, wobei Sie mit der kalten

Dusche aufhören sollten. Gegen Frühjahrsmüdigkeit hilft auch das morgendliche Trockenbürsten mit einer Sisalbürste: Dabei wird ein mechanischer Reiz gesetzt – analog dem thermischen bei einer Kneipp'schen Wasseranwendung.

- **Langen Sie bei Gemüse und Früchten kräftig zu.** Nutzen Sie das im Frühling wieder grösser werdende Angebot an frischen Nahrungsmitteln. Essen Sie viel Gemüse und Obst; sie enthalten wertvolle Vitalstoffe, die im Frühling besonders wichtig sind. Meiden sie schwer verdauliche Speisen. Lesen Sie dazu mehr auf Seite 24.
- **Essen Sie kleine Portionen.** Kleinere Portionen belasten den Körper weniger als opulente Mahlzeiten.
- **Achten Sie auf Eisen.** Wählen Sie gezielt auch Nahrungsmittel mit hohem Eisengehalt aus. Rotes Muskelfleisch und Leber, aber auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte sind reich an diesem für den Energiestoffwechsel wichtigen Mineral.
- **Zeit zum Entschlacken.** 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.
- **Entrümpeln bringt Energie.** Unordnung, kaputte und ausrangierte Sachen, die sich aufstapeln, sind nach Fengshui Energieräuber. Entrümpeln Sie sich von äusserem Ballast und packen Sie den Frühlingssputz an. Wetten, dass das Resultat Glücksgefühle auslöst?!

#### Ayurveda: Gewürze gegen die Frühjahrsmüdigkeit

«Im Frühjahr erwacht der Organismus aus ayurvedischer Sicht aus seinem Winterschlaf. Nun braucht der Stoffwechsel aktive Unterstützung, um angesammelte Schlacken (ama) zu verbrennen und abzutransportieren. Ingwer, Kurkuma und Pfeffer sind dabei die besten Helfer aus der ayurvedischen Küche und Hausapotheke», so Kerstin Rosenberg. Wie die Spezialistin für Ayurveda-Ernährung schreibt, können die drei Gewürze, in die tägliche Nahrung integriert, bereits ab 2 g (1/4 Teelöffel) ihre volle Wirkung entfalten.



Bild: © Mike Richter, Fotolia.com

### Warum wir müde sind

Neben Problemen mit der Umstellung des Stoffwechsels im Frühjahr können verschiedene andere Faktoren Müdigkeit hervorrufen:

- Das Gehirn wird aufgrund einer bewegungsarmen Lebensweise nicht genügend durchblutet – mit Energie, Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Übrigens: Auch Übergewicht kann Müdigkeit hervorrufen.
- Wenn man geistig unterfordert oder gelangweilt ist (Bore-out), schaltet das Gehirn auf «Sparflamme».
- «Verbrauchte» und trockene Umgebungsluft, aber auch Gift- und Schadstoffe machen schläfrig.
- Das Gehirn wird weniger durchblutet, wenn vermehrt Blut zum Verdauen einer deftigen Mahlzeit benötigt wird.
- Das Gehirn wird wegen Flüssigkeitsmangel zu wenig durchblutet.

- Der Körper braucht Ruhe/Schlaf – etwa bei Schlafmangel oder nach körperlichen oder seelischen Belastungen.
- Es mangelt dem Körper an bestimmten Nähr- und Vitalstoffen, beispielsweise an Eisen oder Jod. Ursachen können Diäten oder eine einseitige Ernährung sein.
- Die Müdigkeit ist eines der Symptome einer bestimmten Krankheit wie niedriger Blutdruck, Migräne, Herzrhythmusstörungen, (Winter-)Depression, Burn-out, Hepatitis, Blutarmut (z. B. durch Eisenmangel), Schilddrüsenunterfunktion, Infektionskrankheiten, Schlafapnoe und Krebs.
- Müdigkeit kann als Nebenwirkung von Medikamenten einer Krebstherapie auftreten.

Hält die Müdigkeit über mehrere Wochen an, sollte sie ärztlich abgeklärt werden.