

Mehr als die Hälfte von uns reagiert auf die heller und wärmer werdenden Tage im Frühjahr mit Müdigkeit, Kopfweh und anderen Beschwerden. Doch es gibt bewährte Mittel, mit denen sich die neue Jahreszeit beschwingter angehen lässt.

Jürg Lendenmann

Frühjahrs Müdigkeit

Tipps für mehr Energie



Wer sich im Frühling müde fühlt, sollte raus in die Natur: ein Schmeichler für Körper und Seele.

Aufgezehnte Vitalstoffreserven und das Mehr an Licht und Wärme im Frühling: Sie können bei vielen Menschen das Umstellen des Körperstoffwechsels erschweren.

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 abgebaut 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 Qi Gong mehrten die Körperenergie und harmonisieren deren Fluss.
- **Suchen Sie Gleichgesinnte.** Ob Bummeln oder in einem Strassencafé sitzen, 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 Frühjahrs müdigkeit 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.
- **Essen Sie kleine Portionen.** Kleinere Portionen belasten den Körper weniger als opulente Mahlzeiten.



Bild: © hawki111, de-123rf.com

- **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 Dinge, die sich anhäufen, sind nach Fengshui Energieräuber. Entrümpeln Sie sich von äusserem Ballast und packen Sie den Frühlingssputz an. Wetten, dass das Resultat Glücksgefühle auslöst?!

Schreiben Sie uns:

juerg.lendenmann@sanatrend.ch

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. 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. wegen Eisenmangels), 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.