

Praxistipps des Arenenberger Beratungsteams



Frühjahrsmüdigkeit? Nein, danke!

Die Tage werden spürbar länger, die Temperaturen wärmer, aber statt dass wir energiegeladen durch den Tag sprinten, macht uns die Frühjahrsmüdigkeit schlapp und lässt uns gähnen ohne Ende.

Text: Vreni Peter, Beraterin, Arenenberg; Bilder: Vreni Peter und Angela Seminara

Gibt es das – Frühjahrsmüdigkeit?

Die Meinungen der Fachleute gehen weit auseinander. Während die einen mit den unterschiedlichsten Argumenten die Frühjahrsmüdigkeit begründen, sind andere überzeugt, dass es keinen wirklichen Grund für die Frühjahrsmüdigkeit gibt und diese nur ein Produkt unserer Einbildung ist.

Scheinbar leidet aber doch rund die Hälfte der Schweizer Bevölkerung im Frühjahr vermehrt an Symptomen wie Müdigkeit, nachlassender Leistungsfähigkeit, Wetterfühligkeit, Gereiztheit oder Antriebslosigkeit.

Frühjahrsmüdigkeit ist keine Krankheit, weder von Bakterien noch von Viren verursacht.

Was ich sicher weiss, ist, dass mir die durch die Zeitumstellung gestohlene Stunde fehlt und ich tatsächlich für die Anpassung etwas Zeit brauche.

Frühjahrsmüdigkeit – wo liegen die Gründe?

Schuld kann der Wetterwechsel sein, durch die wärmeren Temperaturen weiten sich die Blutgefässe und der Blutdruck sinkt. Vor allem bei Menschen mit niedrigem Blutdruck könnte das durchaus den Effekt haben, dass sie sich müder fühlen.

Forscher vermuten, dass uns das Ungleichgewicht zweier Hormone müde macht. Während in den dunklen Wintertagen in unserem Körper vermehrt Melatonin gebildet wird, das für guten und erholsamen Schlaf sorgt, wird jetzt das Serotonin wichtiger, das für unsere gute Stimmung und die Aktivierung des Körpers sorgt. Auf diese Umstellung und die Steigerung der Serotoninproduktion muss sich der Körper einstellen, möglicherweise findet der Blitzstart im Frühjahr nicht so schnell statt, wie wir uns das

wünschen. Hormonumstellungen sind zudem immer auch körperlich anstrengend. Nicht zuletzt trägt auch die Zeitumstellung, die nicht alle gleich schnell bewältigen, zur Müdigkeit bei.

Was können wir gegen Frühjahrsmüdigkeit tun?

Raus an die frische Luft und an die Sonne. Sonnenlicht regt unseren Körper an, mehr Dopamin und Serotonin zu produzieren, zwei Botenstoffe, die uns zufrieden und glücklich machen. Ja, sogar für mehr Kreativität und Hilfsbereitschaft soll das Sonnenlicht sorgen.



Ein Powermüesli zum Zmorge.



Viel Bewegung an der frischen Luft, das bringt den Kreislauf in Schwung und macht uns fit und hilft zudem zu einer besseren Schlafqualität. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird auch das Gehirn besser durchblutet, Nervenzellen werden aktiviert, der Stoffwechsel kommt in Schwung. Garten- und Feldarbeiten sind somit ideale Therapieformen.

Genügend trinken, am besten Wasser, Kräutertee oder ein Früchteschorle. Müdigkeit kann auch aus einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme resultieren.

Gönnen Sie sich frischen Salat und Frühlingsgemüse. Langsam können wir uns von den feinen Wintergemüsen und -salaten verabschieden und erste Frühlingsalate und -gemüse wie Kresse, Löwenzahn, erste frische Kräuter, Spargel oder Rhabarber, nach wie vor Äpfel und bald auch die ersten Thurgauer Erdbeeren geniessen. Das bringt eine gute Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag zu essen.

Ein Powermüsli zum Frühstück zubereiten statt wie üblich das feine Konfibrötli. Haferflöckli, Quark oder Joghurt und frische Früchte und Nüsse versorgen

uns mit wichtigen Nährstoffen, sie stärken, sättigen und regen an. Baumnüsse sind ein richtiges Superfood.

Eine Tasse Tee oder Kaffee am Morgen aktiviert auf angenehme Weise die Aufmerksamkeit.

Gönnen Sie sich Zeit und Ruhe, wenn die Müdigkeit auf die Zeitumstellung zurückzuführen ist.

Regelmässige Schlafenszeiten schützen generell vor Müdigkeit.

Morgens eine kalte Dusche, das regt unseren Kreislauf an. Allerdings ist da doch einige Überwindungskraft gefragt. Nur schon die Füsse oder Waden kalt abduschen kann uns in Schwung bringen.

Bei anhaltender Müdigkeit ist ein Besuch beim Hausarzt angezeigt, so kann ausgeschlossen werden, dass ein Eisen- oder Vitamin-B12-Mangel vorliegt.

Konkrete Ziele planen für den Tag, das hilft uns, aktiv zu werden und der Erschöpfung entgegenzutreten.

Dankbar auf den Tag zurückblicken, das führt dazu, dass wir die Zukunft optimistischer sehen, leistungsfähiger und gesünder werden und so der Müdigkeit entgegenhalten können.

Mit der Familie und Freunden zusammenkommen, soziale Kontakte ermuntern und ermutigen uns.