

Dauer-Gähnen und Schlappeheit – wenn der Frühling müde macht



Bückerburg. Zwischen den beiden Extremen Schnee und Hitzewelle liegt immer ein regnerischer, grauer Frühlingsbeginn. Dass bei der tristen Kulisse vor dem Fenster den einen oder anderen die bleierne „Frühjahrsmüdigkeit“ überfällt ist vollkommen normal. Die Ursachen des Dauer-Gähnens, der Konzentrationsschwierigkeiten, des Schwindels und der Schlappeheit und Tipps wie man fit und wach, anstatt schlapp und schläfrig durch die neu erwachende Welt geht, haben wir einmal zusammengefasst.

Zu schlapp, um ans Telefon zu gehen – zu müde, um in die Tastatur zu hauen: Frühjahrsmüdigkeit ist zwar keine Krankheit, lässt für manchen dennoch den Tag zur Qual werden.

Zunächst ist es wichtig zu wissen, dass Frühjahrsmüdigkeit keine Krankheit, sondern ein typisches Umstellungsproblem des Körpers ist, unter dem 60 bis 70 Prozent der Deutschen leiden. Die Ursachen sind schnell ermittelt: Schuld ist der Hormonhaushalt. Die „Hormonfabriken“ Schilddrüse, Nebennierenrinde und Zirbeldrüse produzieren im Winter vermehrt das Schlafhormon Melatonin, das uns gut schlafen und den Verdauungs- und Bewegungsapparat zur Ruhe kommen lässt. Das essentielle Glückshormon Serotonin hingegen, dessen Herstellung durch natürliches Licht angeregt wird, kommt in den dunklen Wintermonaten zu kurz. Den Frühling beginnen wir also mit einem extrem unausgeglichene Hormonhaushalt. Zu wenig Serotonin macht schlapp, antriebslos und depressiv. Gerade dann jedoch, wenn steigende Temperaturen, längere Tage und mehr Licht den Frühling einläuten, braucht der Körper für seinen „Frühjahrsputz“, bei dem alte gegen neue Zellen ausgetauscht werden, noch mehr Energie. Die Schlappeheit und Müdigkeit ist vorprogrammiert. Unterstützend wirkt das häufig wechselnde Wetter: die Gefäße müssen sich schnell den jeweiligen Temperaturen anpassen und oft spielt der Kreislauf dabei nicht mit. Sauerstoff-, Vitamin- und Bewegungsmangel tun ihr Übriges, um die unangenehm schwere Müdigkeit noch zu verschlimmern. Doch genau an dieser Stelle kann man eingreifen. Günter Schwarz von der „Schloss-Apotheke“ empfiehlt regelmäßige Spaziergänge oder auch Sport wie Joggen, Walken und Fahrradfahren an der frischen Luft. Der Kreislauf kommt dabei in Schwung, Stoffwechsel und Durchblutung werden gefördert. Eine vitaminreiche Kost mit viel frischem Obst und Gemüse, insbesondere mit dem müdigkeitshemmenden Vitamin E hält auch Heike Hugo von der „Neuen Apotheke“ für goldrichtig. Auf Fett, Süßigkeiten und Kaffee als Energielieferanten sollte man besser verzichten. „Beim Kaffee hält der Effekt nicht lange vor, Guaranasamen helfen eher, da ihr Koffein länger nachwirkt,“ rät auch Schwarz. Um die Temperaturanpassung zu trainieren, kann man Wechselduschen, die immer mit kaltem Wasser enden sollten, oder Kneippanwendungen in den Tagesablauf einplanen. Nicoline Borowic vom „Bioladen Bückerburg“ empfiehlt entschlackende Kräutertees: „Das erste, was uns die Natur im Frühjahr bereitstellt, sind Pflanzen wie Brennnessel und Löwenzahn, die uns von innen aufräumen. Die sollten wir dann natürlich auch zu uns nehmen, um fit zu werden und die ganzen Winterschlacken hinauszuspülen.“ Eine basenreiche Kost und auch Sauermilchprodukte, Sprossen und Keimlinge helfen dabei. Nicoline Borowics persönliches Umstellungsrezept ist Fasten, was sich aber nicht für jeden eignet. „Einfach rausgehen, sich bewegen, tief einatmen – das ist immer noch das beste Rezept.“