



## Hurra, hurra... der Frühling ist (endlich wieder) da!

---

Und während die Natur zu Höchstleistungen auffährt, machen viele Menschen schlapp: kaum ist das Wintertief vorüber, halt die Frühjahrsmüdigkeit Einzug.

Gibt es sie denn wirklich, die Frühjahrsmüdigkeit? Und was steckt dahinter? Eine Erläuterung finden Sie im nachfolgenden Text und zudem ein paar hilfreiche Tipps, wie Sie Ihren Körper unterstützen können:

Vorrangig in der nördlichen Hemisphäre fühlen sich zwischen März und Mai ca. 60 Prozent der Frauen und 54 Prozent der Männer von Frühjahrsmüdigkeit geplagt.

Die Ursache konnte von Forschern bisher nicht gänzlich geklärt werden. Fest steht aber, dass die beiden körpereigenen Hormone *Serotonin* und *Melatonin* an den Beschwerden beteiligt sind:

Wenn es im Winter also früh dunkel wird, bildet der Körper das Schlafhormon *Melatonin*. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und der Körper ist in einem „Winterschlaf“. Das zunehmende Tageslicht im Frühjahr aktiviert die Produktion des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin, während gleichzeitig aber noch das Melatonin in hohem Maß aktiv ist. Die Wechselwirkung dieser beiden Botenstoffe macht den Körper müde. Die Ausprägung der Symptome ist u.a. abhängig vom Gesamtzustand, bedeutet, dass ein körperlich aktiver Mensch weniger Symptome wahrnimmt als ein Bewegungsmuffel.

### Die häufigsten Symptome sind:

- Gereiztheit
- Appetitlosigkeit
- Kreislaufprobleme
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit am Tag
- Schlaflosigkeit in der Nacht
- Erhöhtes Schlafbedürfnis

### So können Sie Ihren Körper während der Frühjahrsmüdigkeit unterstützen:

- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen
- Bewegen Sie sich viel und regelmäßig, am besten draußen
- Viel Sonne und Frischluft helfen dem Körper, sich schneller an die neue Jahreszeit anzupassen
- Kalt-warme Wechselduschen am Morgen regen den Kreislauf an (darauf achten, immer mit kaltem Wasser aufzuhören)



## **Hurra, hurra... der Frühling ist (endlich wieder) da!**

---

### **Achtung bei dauerhafter Frühjahrsmüdigkeit:**

Sollten die Symptome über Monate anhalten oder Sie eine Dauermüdigkeit, Niedergeschlagenheit oder einen Leistungsabfall bemerken, so sollte dies ärztlich abgeklärt werden, um eine andere Erkrankung auszuschließen, wie etwa:

- Burn-Out-Syndrom
- chronisches Erschöpfungssyndrom
- Schilddrüsenunterfunktion
- Depression

Mit der Information und der Umsetzung der Tipps wird Ihnen die Frühjahrsmüdigkeit einfacher zu überwinden sein.

In diesem Sinne: genießen Sie den Frühling!