



Frühjahrs müde?



SA, 1. 3.,
17.05 Uhr,
ORF 2

Bewusst
gesund



7 Tage zum
Nachsehen auf
TVthek.ORF.at

Die Sonne scheint, erste Blumen blühen, Vögel zwitschern und die Tage werden wieder länger – diese Frühjahrsboten signalisieren Erwachen, Motivation und Aufbruch. Doch reagieren wir Menschen nicht selten gerade im Frühling mit Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Schwindel und Kreislaufproblemen. Bereits jeder zweite Österreicher leidet unter diesen Symptomen der sogenannten Frühjahrs müdigkeit. Wetterföhliche, ältere Menschen, Personen mit niedrigem Blutdruck und vermehrt Frauen sind betroffen. Je fitter ein Mensch ist, umso resistenter ist er meist auch gegenüber diesen Wetterumschwüngen. Denn sie sind es, die als Hauptursacher einer Frühjahrs müdigkeit gelten. Es ist keine Krankheit, sondern eine normale Reaktion des Körpers, der sich von „Winterschlaf“ auf „Frühlingsgefühle“ umstellen muss.

Ursachen. Über die Wintermonate hat der Mensch eine etwas niedrigere Kerntemperatur als im Sommer. Wird es draußen nun wärmer, passt sich auch der Organismus an – die Blutgefäße weiten sich, der Blutdruck wird niedriger: Mit dem Ergebnis, dass wir uns müde fühlen. Kommt es zu mehreren Warm-Kalt-Perioden, bis sich der Frühling richtig durchsetzen kann, ist es nicht ungewöhnlich, dass sich die Müdigkeit mehrmals bemerkbar macht.

Daneben spielt auch der Melatoninspiegel eine wesentliche Rolle. Nach dem langen Winter ist die Konzentration dieses sogenannten Schlafhormons im Blut besonders hoch. Gedrosselt wird die Melatoninbildung durch das Hormon Serotonin. Es ist für Aktivierung sowie gute Stimmung

verantwortlich und wird unter Lichteinfluss produziert. Nutzen Sie daher jede freie Minute, um die sanft wärmenden Strahlen der Frühlingssonne zu genießen. Sie kurbeln die Serotoninproduktion wieder an, setzen Glückshormone frei und signalisieren dem Organismus: „aufwachen!“ Generell sollten sich Personen, die Frühjahrs müdigkeit verspüren, nur nicht schonen.

Tipps gegen die Schläfrigkeit.

Machen Sie möglichst viel Bewegung und Spaziergänge in der Sonne, trinken Sie ausreichend – am besten Mineralwasser –, essen Sie viel Gemüse, Obst, mageres Fleisch, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente können ebenso helfen.

Auf den Frühstückstisch sollte vermehrt Eiweißreiches wie Sojaprodukte oder das klassische weiche Ei. Denn während Kohlenhydrate müde machen, aktiviert eiweißreiche Ernährung. Ratsam ist es auch, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt zu sich zu nehmen. Das belastet den Organismus nicht so sehr und führt dem Körper gleichmäßig Energie zu.

Zudem sollte auf einen regelmäßigen Schlafrhythmus geachtet werden. Vier bis zehn Stunden Schlaf pro Tag gelten als normal. Wobei jeder Mensch ohnehin ungefähr weiß, wie viele Stunden er schlafen muss, um ausgeruht und leistungsfähig aufzuwachen.

Fühlt man sich aber über längere Zeit oder ungewöhnlich stark erschöpft, treten die Symptome an drei oder vier Tagen pro Woche auf und halten sie länger als einen Monat an, sollte ein Arzt konsultiert werden. Denn sowohl im psychiatrischen als auch im organischen Spektrum sind Krankheitsbilder vorhanden, die mit erhöhter Müdigkeit einhergehen. ■



„DER KÖRPER STELLT VON
WINTERSCHLAF AUF
FRÜHLINGSGEFÜHLE UM“