



Frühjahrsmüdigkeit

Die Tage werden länger, die Sonne lässt ihre ersten warmen Strahlen spüren, und die Natur lebt auf. Alles könnte so schön sein - wenn es nicht das Problem der Frühjahrsmüdigkeit gäbe. Wer von der Frühjahrsmüdigkeit betroffen ist, klagt häufig über Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kreislaufbeschwerden, Wetterfühligkeit, Unlustgefühle, erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen, Schlaflosigkeit, Schwindel, Leistungsschwäche, usw.

Die allgemeine Mattigkeit ist die Folge einer Anpassung des Organismus auf die Wetterveränderungen und auf die zunehmend länger werdenden Tage im März und April. Mit den ersten wärmeren Tagen weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt ab, man fühlt sich müde und schwach. Die Ursache ist aber auch auf die hormonelle Umstellung zurückzuführen. Lichtreize im Frühjahr aktivieren die Serotoninproduktion, das sogenannte Glückshormon, während gleichzeitig Melatonin, das für den Schlaf zuständig ist, noch reichlich durch den dunklen Winter aktiv ist. Die Konfrontation dieser beiden Stoffe macht den Körper müde. Ausserdem essen viele Menschen im Winter überwiegend deftige Kost (mehr Fleisch, mehr Fett, mehr Süßigkeiten) und zu wenig frisches Obst und Gemüse. Damit fehlen ihnen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, das auch zu den oben genannten Symptomen führen kann. Zusätzlich führen Bewegungsmangel und zu wenig Schlaf in der kalten und dunklen Jahreszeit dazu, dass man im Frühjahr nicht so recht in Schwung kommt.

Gegen die Symptome der Frühjahrsmüdigkeit kann man aktiv etwas tun. Was uns im Winter gefehlt hat, wird jetzt wieder aufgefüllt: Sonne, Luft, Bewegung und eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Bewegen Sie sich so viel wie möglich. Gehen Sie täglich an der frischen Luft spazieren oder planen Sie eine kleine Runde mit dem Fahrrad ein. Schon ein kurzer Spaziergang wirkt Wunder. Nutzen Sie am besten jede Gelegenheit, den Körper auch im Alltag zu bewegen. Benutzen Sie die Treppe anstatt den Fahrstuhl. Steigen Sie eine Station früher aus dem Bus und laufen Sie den Rest.

Antriebsarmut, Leistungsschwäche, andauernde Müdigkeit, Blässe und eine erhöhte Infektanfälligkeit können nicht nur mit dem Frühjahr zusammenhängen, sondern auch auf einen Eisenmangel hindeuten. Vor allem Frauen sind durch die monatliche Menstruation viel häufiger davon betroffen. Dadurch verlieren die Frauen viel Eisen – denn das wertvolle Mineral steckt hauptsächlich in den roten Blutkörperchen, um Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen zu transportieren. Bei Müdigkeit, bleichem Gesicht, blassen Lippen, trockener Haut oder spröden Haaren sollten Sie Ihren Eisenstatus vom Arzt überprüfen lassen. Mageres Fleisch ist besonders eisenhaltig. Aber auch pflanzliche Lebensmittel (Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte) enthalten Eisen. Da die Eisenaufnahme aber bei pflanzlichen Produkten geringer ist, sollten Sie mit Vitamin C reichen Lebensmittel (Zitrusfrüchte, Kohlgemüse, Beeren, etc.) kombiniert werden (Vitamin C fördert die Eisenaufnahme im Körper).