

Frühlingsmüdigkeit: Jammern hilft nicht – nur bewegen!

von Martina Novak, MEDSANA

Kaum drückt die Sonne im März durch die Hochnebeldecke hindurch, pfeifen es die Vögel von den Dächern und die ersten Primeln präsentieren sich als grüne Vorboten: Der Frühling ist nicht mehr weit. Statt wie die erwachende Natur einen Energieschub zu verspüren und die neue Jahreszeit freudig zu begrüßen, fühlen sich viele Menschen aber genau jetzt wie gelähmt. Die Glieder sind zentnerschwer, der Kopf wie in Watte gepackt und von Unternehmungslust keine Spur – ein klarer Fall von Frühlingsmüdigkeit.

Frühlingsmüdigkeit

Das typische Beschwerdebild, das beim Übergang vom Winter zum Frühling etwa jede Zweite und jeden Zweiten befällt, ist den meisten Ärzten aus der Praxis bekannt. Doch wissenschaftliche Studien über das Phänomen fehlen bisher. Auch Fachleute können daher nur Vermutungen anstellen, was das saisonale Energietief just dann verursacht, wenn wir uns auf längere Tage und wärmere Temperaturen freuen könnten.

Der Internist und Endokrinologe Jürg Schwander, Leiter der Kliniken für Schlafmedizin in Zuzach AG und in Luzern, hält jahreszeitbedingte Veränderungen im Hormonhaushalt für mögliche Müdemacher. Obwohl das zunehmende Tageslicht die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemme, ticke die innere Uhr des Menschen sozusagen noch im Wintertakt und habe Mühe, sich auf die veränderten Lichtverhältnisse umzustellen, sagt er.

Was tun? Die Bettdecke über den Kopf ziehen und den Winterschlaf bis an Ostern fortsetzen? Natürlich nicht... Im Gegenteil: Nur wer sich aufrafft, kriegt frische Energie. Wer sich (vermeintlich) schont, weil die Power fehlt, wird noch saft- und kraftlos vor sich hin vegetieren, wenn der Frühling längst Einzug gehalten hat. Bewegung heisst das Schlüsselwort zum Überwinden des Energielochs. Zugegeben, es ist nicht einfach, den schlappen Body zu mehr Aktivität zu motivieren. Denn die bleierne Müdigkeit gibt einem das Gefühl, keine zwei schnellen Schritte machen zu können. Doch wer sich einmal zusammenreisst, wird beim zweiten Mal schon weniger Mühe haben.

Ein weiteres Gratisheilmittel gegen das Formtief ist Tageslicht. Indem so viel helles natürliches Licht wie möglich über die Augen aufs Hormonproduktionszentrum im Gehirn einwirkt, wird immer weniger Melatonin produziert und das Schlafbedürfnis nimmt ab. Statt sich in kuscheliger Dämmerung zu verkriechen, sollten Frühlingsmüde deshalb so oft wie möglich nach draussen gehen. Also in der Mittagspause nicht im Restaurant beim fettigen Menü sitzen, sondern einen Spaziergang im Freien machen und ein leichtes Sandwich essen. Hundebesitzer können ihren Vierbeiner freiwillig einmal mehr ausführen und zwar nicht am späten Abend, sondern am Morgen. So ist gleichzeitig für Bewegung gesorgt und das Haustier kommt auf keinen Fall in Versuchung, der Frühlingsmüdigkeit zu verfallen.

Was hilft?

□ **Spritzig statt wohlig**

Stundenlang in warmes Badewasser einzutauchen ist völlig out! Denn nicht wohlige Entspannung braucht Ihr kraftloser Körper jetzt, sondern alles, was belebt. Zum Beispiel wechselwarme Kneipp-Güsse, die die Durchblutung fördern und den Kreislauf anregen. Und so wird's gemacht: Den Duschkopf mit dem Wasserstrahl über Arme und Beine zum Herzen hin bewegen. Abwechselnd kalt und warm je etwa fünf Mal. Auch die berühmte kalte Dusche, mit der Abgehärtete ihre Morgentoilette abschliessen, weckt die Lebensgeister aus dem Winterschlaf.

□ **Fit statt schlaff**

Geben Sie dem Bewegungsmuffel in sich einen Tritt und beginnen Sie Ihr Winter-Ade-Fitnessprogramm noch heute! Dabei müssen Sie nicht gleich von 0 auf 100 loslegen, besser ist es, den müden Organismus langsam auf Touren zu bringen. Idealerweise starten Sie mit 15 Minuten schnellem Laufen, Walking oder leichtem Jogging. Wenn Sie können, direkt von der Haustüre aus, auf jeden Fall aber im Freien und nach Möglichkeit bei Tageslicht. Sie werden sehen, wie Sie sich von Tag zu Tag frischer fühlen und Ihre Trainingseinheiten freiwillig ausdehnen.

□ **Flüssig statt fest**

Wer pro Tag mindestens einen Liter Wasser trinkt, hat mehr Power. Das ist erwiesen, denn der Körper besteht zu 70 Prozent aus Wasser. Damit der Stoffwechsel gut funktioniert, muss den Zellen laufend neue Flüssigkeit von innen zugeführt werden – insbesondere jetzt, wo wir von Winter- auf Frühlingbetrieb umstellen möchten. Das unvermeidbare häufige Wasserlassen ist zwar lästig, aber eine gesunde Form des Entgiftens: Wasserlösliche Stoffwechselabfälle werden dabei ausgeschieden. Ungesüsste Tees oder verdünnte Säfte eignen sich übrigens auch.

□ **Knackig statt deftig**

Nach den langen Wintermonaten, in denen mit Fondue, Raclette und Co. meistens eher schwere Kost in den Magen wanderte, gelüstet es den Körper nach frischen Vitalstoffen. Alles, was die Erde jetzt hervorbringt, enthält besonders viele aufbauende Vitamine, Mineralien und Spurenelemente: grünes Gemüse, Blätter und Sprossen wie Spinat, Spargeln, Bärlauch oder Petersilie. Vitamin C, das den Stoffwechsel extra unterstützt, steckt in allen sauren Früchten. Und als zusätzlicher Kick von innen sind auch Scharfmacher wie Chili willkommen, die der lahmen Verdauung tüchtig einheizen.

Chronisches Müdigkeitssyndrom

Vorsicht bei dauerhafter Frühjahrsmüdigkeit. Wenn die Symptome über Monate anhalten, Sie ständig müde oder depressiv sind oder die Leistungsfähigkeit langfristig nachlässt, sollten Sie dies unbedingt von einem Arzt untersuchen lassen. Möglicherweise steckt das Chronische Erschöpfungssyndrom (CFS), eine Depression oder eine andere Erkrankung dahinter.