

## Frühjahrsmüdigkeit - was hilft?



Am 27. März um 2:00 Uhr ist es wieder so weit: Die Uhren werden um eine Stunde vorgestellt. Damit ist für den einen der Frühling eingeläutet, für die anderen wirkt sich die Zeitenwende auf den Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Viele Menschen leiden in den ersten Frühlingswochen unter Erschöpfung, Müdigkeit, Schlappeheit und Konzentrationsproblemen. Die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit betrifft vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck und labilem Kreislauf. Ursache dafür sind die plötzlich ansteigenden Temperaturen und die Zeitumstellung. Der menschliche Körper muss sich erst an die Zeitumstellung und wärmeren Temperaturen gewöhnen. In der Regel dauert die Frühjahrsmüdigkeit nur bis zu zwei Wochen an. Verschwinden die Symptome nicht, sollte auch an eine frühjahrsbedingte depressive Verstimmung gedacht werden.

### Melatonin als Ursache für Schlafstörungen und Frühjahrsdepression

Bei der Umstellung auf die Sommerzeit hinkt der innere Rhythmus häufig hinterher. Abends, wenn man schlafen will ist man hellwach und morgens gibt es dann Probleme. Eine Ursache dafür ist das Hormon Melatonin. Es wird von der Zirbeldrüse gebildet und regelt den Tag-Nacht-Rhythmus. Die Ausschüttung hat sich der neuen Zeit noch nicht angepasst. Auch eine frühjahrsbedingte depressive Stimmung kann durch einen tagsüber erhöhten Melatonin-Spiegel verursacht werden. Melatonin wird in der dunklen Jahreszeit vermehrt gebildet und wirkt stimmungsdrückend. Befindet sich tagsüber noch zu viel Melatonin im Körper, bleibt die Stimmung gedämpft.

### Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

Tagsüber Licht und frische Luft tanken, dann produziert der Körper tagsüber das stimmungsaufhellende Hormon Serotonin und bei Einbruch der Dunkelheit ausreichend Melatonin für den Schlaf. Richten Sie Ihren Tagesablauf nach der Sonne.

Bewegen Sie sich so viel wie möglich an frischer Luft. Wer in geschlossenen Räumen arbeitet, sollte deshalb einen Mittagsspaziergang einplanen, das wirkt Wunder. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, sich im Alltag zu bewegen. Fahren Sie wieder mit dem Fahrrad oder nutzen Sie die Treppen anstatt den Fahrstuhl.

Gönnen Sie Ihrem Körper vitalstoffreiche Kost. Frisches Obst und Gemüse entsprechend Ihrem Ernährungsplan.