

Frühjahrsmüdigkeit: Ursachen und Hilfe dagegen

Die Sonne lacht, die Vögel zwitschern, alles um uns herum signalisiert Aufbruch. Und wir? Wir gähnen. Wenn zwischen März und Mai die Natur zu Spitzenleistungen auffährt, fühlt sich jeder Zweite in Deutschland matt und antriebslos – also frühjahrmüde. MEINE VITALITÄT erklärt Ihnen, warum das so ist, wie Sie der Müdigkeit entkommen und den Frühling so richtig genießen können.

08.04.2019 - von Jeannette Hagen

Frühjahrs­müdigkeit ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl von Symptomen: erhöhtes Schlafbedürfnis, Abgeschlagenheit, Wetterfühligkeit bis hin zu Schwindel, Kreislaufschwäche und Gereiztheit. Alles in allem ein unangenehmer Cocktail, der vielen von uns Jahr für Jahr die Laune im Frühling verdirbt. Trotz umfassender Forschungen ist es nach wie vor nicht abschließend geklärt, wie das Phänomen entsteht und warum die Hälfte aller Menschen davon betroffen ist, während die andere Hälfte frisch und munter in die neue Jahreszeit startet.

Ursachen der Frühjahrs­müdigkeit

Was man bisher weiß: die steigenden Temperaturen spielen eine Rolle. Wird es wärmer, weiten sich automatisch die Blutgefäße. Das wirkt sich natürlich auf den Blutdruck aus, der dann niedriger ist als sonst. Für Menschen, die ohnehin an Hypotonie leiden, wird das schnell zum Problem. Ist der Blutdruck zu weit im Keller, leiden die Betroffenen nicht nur an Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, sondern auch an Schwindel. Bis zu einem Monat kann es dauern, bis sich der Körper angepasst hat und ihm die wärmeren Temperaturen nichts mehr ausmachen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/214>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

Aber es sind bei weitem nicht nur die äußerlichen Veränderungen, die uns zu schaffen machen. Ute Habermann-Schlenther, Heilpraktikerin und Schulleiterin der Schule für Homöopathie „scola asclepia“, ist sicher, dass die Ursachen für Frühjahrsmüdigkeit sehr vielschichtig sind. „Der Körper senkt über die Winterzeit seine Kerntemperatur und verlangsamt den Stoffwechsel. So sammeln sich vermehrt Giftstoffe und Schlacken an, die den Organismus im Frühjahr belasten.“ Dazu kommt, dass durch den Mangel an Sonnenlicht und Bewegung Vitamin- und Kraftreserven aufgebraucht sind. Margrit Barthel, Ernährungs- und Vitalstoffberaterin, dazu: „Viele Menschen essen im Winter bevorzugt schwere Kost und zu wenig frisches Obst und Gemüse. Damit fehlen dem Körper nach den Wintermonaten in der Regel wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.“ Die größte Herausforderung für den Körper ist allerdings die hormonelle Umstellung, die mit dem Jahreszeitenwechsel einhergeht. Da die Tage wieder länger werden und sich damit automatisch auch die Anzahl der Sonnenstunden erhöht, bildet der Körper vermehrt Serotonin. Gleichzeitig wirkt aber das für den Schlaf zuständige Melatonin noch nach. So befinden wir uns in einer Art Jet-Lag.

Bewegung kontra Müdigkeit

Im Grunde ist es nicht schwer, etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit zu tun. Statt ihr nachzugeben und das Frühjahr zu verschlafen, versorgen Sie Ihren Körper mit all dem, was er benötigt. Viel Licht, Bewegung und frische, vitaminreiche Kost.

- Tageslicht sorgt dafür, dass Melatonin abgebaut wird. Darum: Nutzen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen für einen schönen Spaziergang. Je öfter Sie das Tageslicht an Ihre Haut lassen, desto schneller kann Ihr Organismus die hormonelle Umstellung bewältigen.
- Bewegung regt den Stoffwechsel an und hilft dem Körper, sich auf natürliche Art von Schlacken zu befreien. Trinken Sie reichlich Wasser oder ungesüßten Tee. Das hilft dem Körper, Winter-Altlasten zu entsorgen.
- Ein innerer Frühjahrsputz bringt Ihnen Kraft und Energie zurück. Unterstützen Sie Ihren Organismus dabei, indem Sie zum Beispiel auf Fast Food, zu viel Kaffee oder Alkohol verzichten

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/214>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

und stattdessen viel frisches Obst, Gemüse, frisch gepresste Säfte und allgemein leichtere Kost zu sich nehmen.

- Wechselduschen, Trockenbürsten, Massagen – gönnen Sie Ihrem Körper eine Frische-Kur! Damit aktivieren Sie nicht nur Ihren Stoffwechsel, sondern unterstützen gleichzeitig Ihre Haut dabei, sich von abgestorbenen Hautschüppchen zu befreien. Das Ergebnis: Mehr Frische -Energie und eine schöne glatte Haut.

FAZIT: Frühjahrsmüdigkeit ist kein Grund zur Sorge. Im Gegenteil. Sie zeigt die natürlichen Vorgänge in unserem Körper an. Verstehen wir sie als ein Signal, dass unser Organismus Unterstützung braucht und kümmern wir uns darum, dann ist sie schnell verflogen. Sollte all das allerdings nicht helfen, die Müdigkeit zu vertreiben und Sie sich dauerhaft matt, abgespannt oder antriebslos fühlen, statt den Frühling zu genießen, dann nehmen Sie das nicht auf die leichte Schulter. Besser ist es, die Symptome von einem Arzt abklären zu lassen, denn dahinter können sich natürlich auch Krankheiten wie das Chronische Erschöpfungssyndrom, eine Schilddrüsenfehlfunktion oder Anzeichen einer Depression verbergen.