

Frühjahrmüdigkeit muss nicht sein

Müde, antriebslos und schwere Knochen - alle Jahre wieder kommt sie wieder, die Frühjahrmüdigkeit. Ihre Ursachen sind nicht wirklich erforscht, und warum sie auftritt ist nicht ganz klar. Nichtsdestotrotz gibt es einige einfache Tricks der Frühjahrmüdigkeit ein Schnippchen schlagen, um so leicht und energiegeladen in den Frühling zu starten. So können Sie diesen erst richtig zu genießen.

Der Winter war lang und was gab es nicht alles für Leckereien. Die von Stollen, Lebkuchen und Plätzchen geprägte Adventszeit war voll davon. An den Feiertagen über Weihnachten standen bei vielen Menschen Kalorienbomben wie Ente und Schweinebraten auf dem Tisch, und dann war da noch Silvester, an dem so mancher Alkohohlpegel kritische Höhen erreichte. Dazu oft schlechtes Wetter mit nur einem Minimum an Bewegung 😊 Kein Wunder, dass so mancher Körper zum Start ins Frühjahr innerlich, wie äusserlich schwer und müde ist: Die Vitaminspeicher sind leer, der Energievorrat ist aufgebraucht. Für Experten gibt es aber noch weitere Erklärungen für die Frühjahrmüdigkeit:

Sie finden im Lichtmangel begründeten Serotoninengpass - einem Glückshormon - eine mögliche Erklärung. Durch den Mangel an Serotonin gewinnt das Schlafhormon Melatonin die Überhand und versetzt den Körper in eine Art Ruhezustand.

Wieder andere vermuten die Wurzeln der Frühjahrmüdigkeit in steinzeitlichen Genen. In ihnen schlummert noch immer die Erinnerung an Winter mit wenig Nahrung. Um zu überleben wurde der Stoffwechsel gedrosselt und der Körper in den Energiesparmodus versetzt. Im Frühjahr dagegen ist Umschalten auf Aktivität angesagt, Futtersuche und Fortpflanzung stehen an.

Wo auch immer letztlich die Ursache der Frühjahrmüdigkeit zu finden ist, **mit diesen einfachen Tipps bringen Sie Ihre Knochen und Ihr Gemüt wieder in Schwung** - ganz ohne ärztliche Behandlung und Medikamente:

- Kommen Sie runter vom Sofa und schlagen Sie durch Bewegung der Frühjahrmüdigkeit ein Schnippchen. Der Frühling ruft geradezu nach Spaziergängen im Freien, über blühende Wiesen, durch Wälder und Obstgärten. Befreien Sie Ihr Fahrrad vom Winterstaub und unternehmen sie eine Fahrradtour unter der Frühlingssonne. Auch wenns mal regnet, kein Problem, wozu gibt es gute Regenklamotten. Und die Frühlingluft im Regen ist unvergleichlich.
- Ändern Sie Ihren Tagesrhythmus etwas. Kommen Sie früh aus den Federn und gehen Sie frühzeitig zu Bett.
- Arbeiten sie im Sitzen, zum Beispiel am Computer? Stehen sie öfters mal auf und strecken Sie Ihre Glieder. Diese erfrischt nicht nur den Geist, sondern baut auch Muskelverspannungen ab. Machen Sie, wo möglich, öfter mal das Fenster auf und lassen frische Luft in den Raum.
- Um mehr Leichtigkeit zurück in den müden Körper zu bringen eignen sich auch Wechselbäder und Wechselduschen. Auch Bürstenmassagen sind ein gutes Mittel den Kreislauf in Wallung zu bringen und Entgiftungsprozesse anzuregen.
- Lassen Sie Ihre graue Winterkluft im Schrank und tragen Sie frühlinggerechte Farben. Helle, farbenfrohe Kleidung regt die Sinne an und sorgt für gute Stimmung.
- Setzen Sie auf leichte, vitalstoffreiche Ernährung. Vermeiden Sie stark verarbeitete Lebensmittel wie Fastfood und Süßigkeiten. Ersetzen Sie konventionelles Obst und Gemüse durch Sorten biologischer Herkunft. Erhöhen Sie generell den Frischkostanteil ihrer Ernährung.
- Trinken sie regelmäßig, Tee oder Wasser. Durch die lange Heizperiode sind die Schleimhäute in Mund und Nase überreizt. Trinken Sie ausreichend, um Ihren Flüssigkeitshaushalt wieder ins Lot zu

bringen. Meiden Sie Alkohol.

- machen Sie eine Entgiftungskur mit Basenpulver, entschlackenden Tee's, aus Brennessel, oder verschiedenen Bitterkräutern. Nutzen Sie die kurze Bärlauchzeit und geben Sie in Salate, Suppen und andere Gerichte wo's passt reichlich Bärlauch.

- Lassen Sie sich statt Weißmehlerzeugnissen vermehrt Vollkornprodukte schmecken, das regt die Verdauung an. Essen sie mehrere kleine Häppchen anstatt einer zu üppigen Mahlzeit. Zu viel auf einmal essen macht schlapp!

Viel Erfolg und einen tollen und energiegeladenen Frühling wünsche ich Ihnen!

Geschrieben von [bernd](#) am Dienstag, 10. April 2012 um 04:38 in [Gesundheitsnews](#)