14 Tipps für mehr Frische im Frühjahr

Viele Menschen fühlen sich mit dem Beginn des Frühlings schlapp und müde. Während die Natur aus dem Winterschlaf erwacht und die Blumen zu blühen beginnen, haben einige Menschen mit der Frühjahrsmüdigkeit zu kämpfen. Auch wenn es sich dabei nicht um eine Krankheit handelt, so können die Symptome in Einzelfällen sehr stark sein. Neben einer intensiven Schläfrigkeit am Tag und Schlafstörungen in der Nacht gehören dazu auch Kreislaufprobleme, Gereiztheit oder Kopfschmerzen. Auch depressive Verstimmungen können auftreten.

Frühjahrsmüdigkeit ist keine Einbildung, sondern eine Befindlichkeitsstörung. Mehr als jeder Zweite ist in der Übergangszeit vom Winter zum Frühling müde, fühlt sich schlapp, ist aber nicht depressiv. Diese Anpassungsprobleme sollten sich innerhalb von maximal vier Wochen normalisieren. Schneller passt sich der Körper an mit diesen Tipps für einen hellwachen Tag.

Raus aus dem Wintermodus

Was sind die Ursachen dieser Frühjahrsmüdigkeit? "Im Frühjahr werden aufgrund der wärmeren Temperaturen und der erhöhten Lichtintensität mehr Endorphine und andere Hormone ausgeschüttet", sagt Peter Young, Schlafmediziner von der Uniklinik Münster. Diese führen zu einer erhöhten Aktivität, aber eben auch zu einer intensiveren Erschöpfung. "Wissenschaftlich gibt es dazu aber bisher kaum Untersuchungen", erklärt Young. Die Frühjahrsmüdigkeit tatsächlich zu messen, sei gar nicht möglich.

Im Winter läuft der Körper evolutionsbedingt in einer Art Sparmodus. Früher gab es dann weniger Nahrung und wegen der Kälte musste man sich ruhiger halten, um Kräfte zu sparen, erklärt Thomas Kantermann von der Universität Groningen, der sich als Chronobiologe besonders mit dem biologischen Rhythmus des Menschen befasst: "Sobald es ins Frühjahr geht, heißt es: Den Körper mobilisieren". Bei einigen Menschen dauere es eine gewisse Zeit, um aus der Winterträgheit herauszukommen. "Das interpretieren wir dann als Müdigkeit, weil wir schneller erschöpft sind." Aber die Menschen bräuchten einfach ein wenig Zeit, um in das Frühjahr richtig reinzukommen. "Denn es sind ganz normale physiologische Prozesse, die da im jahreszeitlichen Wechsel ablaufen."

1. Tipp: Raus in die Sonne und Licht tanken!
Schuld an der schlappen Phase im Frühjahr sind die Hormone Melatonin und Serotonin. Melatonin fördert den Schlaf und seine Ausschüttung wird durch den Eintritt der Dunkelheit stimuliert. Wenn es tagsüber nicht richtig hell wird, ist der Melatoninspiegel auch tagsüber erhöht. Ergebnis: Der Mensch bleibt müde und antriebsarm. Im helleren Frühjahr braucht der Körper eine Anpassungsphase, bis er Melatonin erst später ausschüttet und morgens früher damit aufhört. Deshalb hilft gegen die Frühjahrmüdigkeit vor allem: ausgiebig Sonnenlicht tanken! Das stimuliert zudem die Produktion von Serotonin, das landläufig auch als Glückshormon bezeichnet wird.

2. Tipp: Morgens anfangen!
Vertreiben Sie die Müdigkeit, indem Sie sich morgens ausgiebig recken und strecken. Das bringt den Kreislauf in Schwung.

3. Tipp: Mineralwasser statt Kaffee trinken!
Ein Glas Mineralwasser mit Kohlensäure auf nüchternen Magen wirkt beinahe ebenso belebend wie eine Tasse Kaffee und stresst den Körper deutlich weniger. Auch der Kaffee-Kater - noch mehr Müdigkeit, nachdem das Koffein wieder abgebaut ist- bleibt aus und der Magen wird geschont.

4. Tipp: Bewusst Vitamine essen!
Achten Sie auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung. Bananen, Trauben, Äpfel und Ananas enthalten Spuren des Neurotransmitters Serotonin und heben die Stimmung. Und: Nur wenn das Gehirn gut mit Nährstoffen versorgt ist, funktioniert es optimal. Übrigens: Wer sich ausgewogen ernährt, braucht keine zusätzlichen Vitaminpräparate.

5. Tipp: Mobilisieren Sie!
Machen Sie mobil und nutzen Sie jede Gelegenheit für kleine Bewegungseinheiten! Wer kann, sollte mal mit dem Fahrrad ins Büro fahren. Oder steigen Sie einfach eine Station früher aus Bus oder U-Bahn aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuss.

6. Tipp: Kreislauf ankurbeln!
Schluss mit dem Muff - schwitzen Sie Schlacken und Giftstoffe einfach aus! Wechselduschen und Saunabesuche sind gut für das Immunsystem, machen munter und sorgen dazu für eine frisch-rosige Haut und eine gute Stimmung.

7. Tipp: Schlafen Sie nachts genug!

Hängen Sie nicht bis spät in die Nacht vor dem Fernseher! Wenn sich nach 23 Uhr das grosse Gähnen einstellt, ist das bestimmt keine anormale Müdigkeit! Der Körper braucht seinen gesunden Nachtschlaf, je nach Typ sollten es 7-8 Stunden sein.

8. Mit Schüssler Salzen zu neuer Frische im Frühling

Zur Entgiftung haben sich u.a. Schüßler Salze sehr bewährt. Durch das Schüßler Salz Nr. 6 (Kalium sulfurium) wird u.a. die Stoffwechseltätigkeit angeregt und hilft somit die Leber von Schadstoffen zu entlasten. Das Schüßler Salz Nr. 8 (Natrium chloratum) reguliert den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt und unterstützt somit die Entgiftung unseres Körpers. Mit dem Schüßler Salz Nr. 10 (Natrium sulfuricum) wird der Organismus entwässert und somit Schadstoffe zügiger ausgeschieden.

9. Öl-Kur gegen Frühjahrsmüdikeit

Minze und Rosmarin gelten als belebend. Aus diesen Pflanzen gewonnenes Öl ist also genau das richtige Mittel, um Frühjahrsmüdigkeit und Abgeschlagenheit zu überwinden: Nehmen Sie morgens ein Rosmarin-(Fuß-)Bad, reiben Sie sich tagsüber immer mal wieder ein Tröpfchen Minzöl auf die Schläfen. Abends lässt Sie dann ein Lavendel-Bad entspannen und tief schlafen.

10. Sanft fasten hilft bei Müdigkeit

Nein, auf Null-Diät sollten Sie sich jetzt tunlichst nicht setzen. Aber es gibt Menschen, die die Frühjahrsmüdigkeit mit einer sanften Fastenkur schnell überwinden. Ein Fastentag mit Kräutertee, frisch gepressten Säften und viel frischem Obst und Gemüse kann Wunder wirken. Der Organismus wird von überflüssigem Ballast befreit und erhält alle wichtigen Vitamine und Spurenelemente.

11. Gesunde Kost bei Frühjahrsmüdigkeit

Während der frühjahrsbedingten Hormonumstellung benötigt der Körper mehr Vitamine und Proteine als normalerweise. Unterstützen können Sie Ihren Organismus deshalb mit einer ausgewogenen Ernährung. Nehmen Sie viel Obst und Gemüse zu sich, langen Sie bei Hülsenfrüchten, Sprossen, Vollkornprodukten und Eiweiß ordentlich zu. Außerdem gilt: Besser mehrere kleine Portionen essen, als wenige große. Dann hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance!
Frisches Obst und Gemüse unterstützen die Stoffwechselprozesse (auch wenn die Speicher nicht - wie früher angenommen - erschöpft sind)
Ausreichend trinken (ca. 1,5 bis 2 Liter), um Müdigkeit und Konzentrationsstörungen zu verhindern

12. Mentales Training macht fit

Gute Laune und Power für den neuen Tag kann man auch durch Selbst-Coaching erreichen. Und das geht so: Gleiten Sie mit einem schönen Bild vorm inneren Auge ins Land der Träume - und zwar, indem Sie sich vorstellen, wie Sie am nächsten Morgen munter und erfrischt aus dem Bett springen. Nach dem Aufwachen sollten Sie Ihre Augen noch einen kleinen Moment geschlossen halten und an eine besonders

angenehme Szene aus Ihrem letzten Urlaub denken - und nicht an Ihre Frühjahrsmüdigkeit.

13. Tee-Zauber gegen Frühjahrsmüdigkeit

Kräutertees mit getrockneten Brennnesseln, Löwenzahn und Birkenblättern pushen den Stoffwechsel und regen die Nieren- und Darmfunktion an. Genau das Richtige, um den frühlingsmüden Körper auf Trab zu bringen. Nach einer zweiwöchigen Kur, während der Sie jeden Tag einen Liter dieser Tee-Mischung trinken, fühlen Sie sich garantiert fit für den Frühling!

14. Bei langanhaltender Müdigkeit zum Arzt gehen

Bei wem die vermeintliche Frühjahrsmüdigkeit länger als zwei bis vier Wochen andauert oder nicht nur im Frühjahr auftritt, sollte zum Arzt gehen. Möglicherweise hat die Müdigkeit andere Ursachen. Denn auch Erkrankungen wie Depressionen oder Schilddrüsenfunktionsstörungen können sich ähnlich bemerkbar machen.