

Schlagen Sie der Frühlingsmüdigkeit ein Schnippchen!

Draussen erwacht die Natur, und die Tage werden länger. Das wäre eigentlich Grund genug, um fit und munter in die Lenzmonate zu starten. Doch die so genannte Frühlingsmüdigkeit macht vielen einen Strich durch die Rechnung.

Die wohl bekanntesten Symptome der Frühlingsmüdigkeit sind ausgiebiges Gähnen, Müdigkeit und Schläppheit. Aber auch Schlafstörungen und Kopfschmerzen treten vermehrt auf. Manche klagen auch über Schwindel, Kreislaufschwäche und Gereiztheit. Es fehlt an Motivation und Schwung, der Körper verlangt nach Schlaf. Zwischen März und Mai ist schätzungsweise jeder zweite Schweizer von der Frühlingsmüdigkeit betroffen. Für das Phänomen gibt es Erklärungen, und es lässt sich Abhilfe schaffen.

Die Macht der Hormone

Zwei Hormone sind für die Frühjahrs- müdigkeit besonders verantwortlich: das «Glückshormon» Serotonin und das «Schlafhormon» Melatonin. In der Winterzeit, wenn die Tage kurz sind, produziert der Körper vermehrt das Melatonin, der Mensch wird auf mehr Schlaf vorbereitet. Werden die Tage länger, nimmt die Produktion von Melatonin ab. In der Umstellungsphase kann es zu Störungen im Schlaf-Wach-Rhythmus kommen.

Zu wenig Serotonin macht depressiv

Die Bildung des «Glückshormons» Serotonin scheint ebenfalls vom Licht abhängig zu sein. Je geringer die Lichteinstrahlung, desto weniger Serotonin bildet der Körper. Nach einem langen dunklen Winter kommt es deshalb im Körper zu einem Serotoninmangel, der nur langsam behoben wird, wenn die Sonne wieder länger scheint. Zu wenig Serotonin führt zu depressiven Verstimmungen und Lustlosigkeit.

Vitamine und Mineralstoffe machen fit

Im Winter essen wir meist zu fettig und zu kalorienreich – leider auf Kosten des

Vitamin- und Mineralstoffhaushaltes. Der Mangel an erntefrischem Obst und Gemüse und längere Lagerzeiten für Nahrungsmittel begünstigen zusätzlich den Vitaminmangel im Winter. Dieser öffnet Müdigkeit, Schläppheit und Kopfschmerzen Tür und Tor. Geniessen Sie deshalb im Frühling die ersten zarten Gemüse und Saisonfrüchte umso ausgiebiger.

Was tun gegen Frühjahrs- müdigkeit?

Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung beugen der Frühlingsmüdigkeit vor. Körperliche Aktivität an frischer Luft kurbelt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Der Körper wird mit genug Licht und Sauerstoff versorgt, und die Stimmung hellt sich auf. Besonders wichtig ist jetzt, den Speiseplan sorgfältig zusammenzustellen und viel frisches Obst und Gemüse zu essen. Ersetzen Sie das Brötchen am Morgen durch Obst, Milch- oder Milchprodukte (z. B. Bircher- müsli). Die darin enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind notwendig für die körpereigene Abwehr und ein Zauber- mittel gegen Frühjahrs- müdigkeit. Milch- produkte wie zum Beispiel Joghurt eignen sich auch gut als Zwischenmahlzeit. Sie sind leicht verdaulich und machen nach dem Essen nicht müde. Bestimmte Milchmischgetränke wie Buttermilch liefern zusätzlich grosse Mengen an Lecithin. Dieses stärkt die Nerven und das Konzentrationsvermögen. Entspannung heisst, dem Körper zu geben, was er braucht. Gehen Sie deshalb ohne schlechtes Gewissen früh zu Bett, und schlafen Sie richtig aus. So bringen Sie Wellness in Ihren Alltag. ■

NICOLE HUWYLER



ist diplomierte Ernährungsberaterin und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung oder zum Thema Frühlingsmüdigkeit?

Benützen Sie das Ratgebertelefon dienstags bis donnerstags vormittags von 9 bis 12 Uhr: 031 359 57 56. Oder schreiben Sie per E-Mail an: nicole.huwyler@swissmilk.ch