

Hundemüde?

Die Tage werden endlich länger, die Natur grünt und blüht. Eigentlich sollte man sich fit und aktiv fühlen und dennoch sind viele Menschen im Frühjahr von einer geradezu bleiernen Müdigkeit geplagt: sie fühlen sich nicht nur müde und abgeschlagen sondern oft auch gereizt und leiden zusätzlich unter Kreislaufproblemen und Schwindel. Besonders oft betroffen sind Menschen, die ohnehin zu niedrigem Blutdruck neigen und wetterfühliger sind. Eine Theorie besagt, dass der Auslöser der Frühjahrsmüdigkeit die Umstellung des Körpers auf andere Licht- und Temperaturverhältnisse ist. Während im Winter bei kurzen Tagen und wenig Licht viel Melatonin produziert wird, kommt es im Frühjahr mit zunehmender Tageslänge zu einer vermehrten Ausschüttung von Serotonin, das uns aktiv werden lässt und auch die Stimmung aufhellt. Wenn das Verhältnis beider Neurotransmitter in der Zeit der Umstellung noch nicht in der richtigen Balance ist, kann es zu den oben beschriebenen Beschwerden kommen. Nach zwei bis vier Wochen sollte sich das Verhältnis allerdings eingespielt haben und die Frühjahrsmüdigkeit überwunden sein. Ist das nicht der Fall, sollte man den Gang zum Arzt nicht scheuen, da dann auch andere Erkrankungen wie z.B. eine Schilddrüsenunterfunktion oder ein Eisenmangel dahinterstecken könnten. Was kann man tun, um sich möglichst schnell wieder fit zu fühlen? Ganz wichtig ist, sich nicht etwa zu schonen und mehr zu schlafen. Im Gegenteil! Wichtig ist körperliche Aktivität, um die Umstellung zu beschleunigen; d.h. möglichst raus und Luft und Sonne tanken – auch wenn das jetzt in Zeiten von Corona und damit verbun-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

denen Beschränkungen gar nicht so leicht fällt. Ein Spaziergang in der Mittagspause oder auch eine Station früher aus Bus oder Bahn aussteigen und den Rest des Weges zu Fuß zum Büro laufen oder das Fahrrad zu benutzen kann schon sehr hilfreich sein. Selbst bei bewölktem Himmel regen die UV-Strahlen die Serotoninbildung an und das vertreibt die Müdigkeit und sorgt für gute Laune. Möglich ist auch, das Sport- und Fitnessprogramm auf Balkon oder Terrasse zu verlagern oder man macht Frühgymnastik bei offenem Fenster. Wer sich überwindet und mit den ersten Sonnenstrahlen aufsteht, tut sich wirklich etwas Gutes. Den Kreislauf kann man mit kalt-warmen Wechselduschen anregen, wobei es wichtig ist, mit kaltem Wasser aufzuhören. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Salat bringt einen Vitalstoffkick. Auch auf eine ausreichende Trinkmenge muss man achten: Wasser, Fruchtsaftchorle, Tee und natürlich auch eine Tasse Kaffee oder Espresso als Muntermacher sind geeignet. Wenn möglich sollte man sitzende Bürotätigkeit immer wieder durch kleine Bewegungspausen unterbrechen. Wenn die Müdigkeit tagsüber zu stark wird, ist ein kleines Nickerchen am Mittag durchaus erlaubt – es darf nur nicht länger als 30 Minuten sein, sonst läuft man Gefahr, die Müdigkeit zu verstärken.

Ihr Apotheker Dr. Lutz Engelmann