

Frühjahrsmüde?

Die Tage werden wieder länger, die ersten Frühlingsblumen blühen, das Frühjahr kündigt sich an. Und ausgerechnet jetzt fühlen sich viele Menschen antriebslos und schlapp. Im Volksmund wird dieses Phänomen Frühjahrsmüdigkeit genannt.

Gibt es die wirklich? Obwohl die Ursachen noch nicht erforscht sind, gibt es doch Erklärungen, woher die Erscheinungen der Frühjahrsmüdigkeit kommen könnten.

Ein wichtiger Reiz für die „innere Uhr“ des Menschen ist das Licht. In den dunklen Wintermonaten produziert der Körper größere Mengen des schlaffördernden Hormons Melatonin. Wenn die Tageslänge zunimmt, steigt die Produktion des Botenstoffs Serotonin, das uns fit macht und auch die gute Laune fördert. Zunächst aber muss sich das Gleichgewicht neu einstellen und darauf kann so mancher mit Abgeschlagenheit reagieren.

Eine weitere Theorie besagt, dass die Schilddrüse in dieser Jahreszeit den Stoffwechsel ankurbelt, Zellen schneller ausgetauscht werden. Und wenn der „innere Motor“ auf Hochtouren läuft, fühlt man sich schnell müde und überlastet.

Wie kann man sich selbst helfen, um möglichst schnell frühjahrsfit zu werden?

Viel Bewegung an der fri-



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

schon Luft fördert die Umstellung auf die wärmere Zeit und kurbelt den Kreislauf an. Vielleicht haben Sie Lust, noch vor der Arbeit eine Runde spazieren zu gehen oder zu joggen? So tanken Sie Tageslicht und fördern auch die Freisetzung von Serotonin. Auch kalt-warme Wechselduschen regen den Kreislauf an und machen fit.

Achten Sie auf vitaminreiche Ernährung, viel frisches Obst und Gemüse, das es jetzt wieder frisch zu kaufen gibt. Im Winter war unsere Ernährung eher deftiger, vieles Gemüse lang gelagert und daher vitaminärmer. Zusätzlich zu einer gesunden Ernährung können Sie sich noch ein Vitamin-Mineralstoffpräparat gönnen, das die winterlichen Defizite ausgleicht, quasi als Frühjahrskur.

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann**