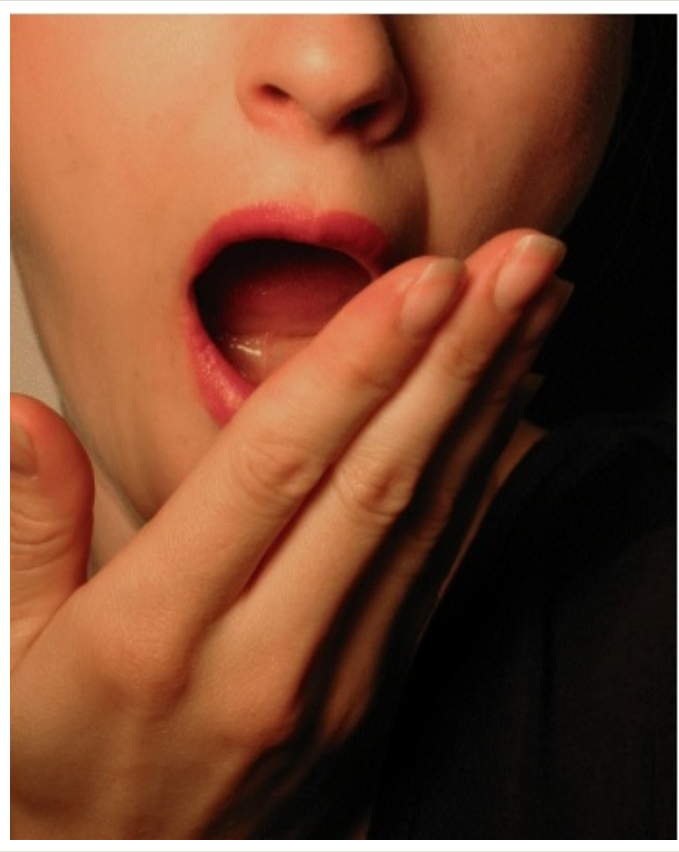


Frühjahrsmüdigkeit

Von Dr. Detlef Eichberg



Ja gibt's die denn überhaupt? Steht doch in keinem Medizin-Lexikon. Es gibt sie - da sind sich Experten einig: Müdigkeit, Schlappeheit, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Kreislaufprobleme und einiges mehr sind Hinweise auf die Umstellungsschwierigkeiten unseres Organismus von Winterbetrieb auf Frühlingserwachen. In unseren Breitengraden ändern sich die Temperatur- und Lichtverhältnisse mit den Jahreszeiten grundlegend. Die damit verbundenen Veränderungen im Stoffwechsel und Kreislaufsystem fordern der menschlichen Hardware schon einiges an Kraftakten ab. So wird in der dunklen und kalten Winterszeit die Körpertemperatur um ein paar zehntel Grad abgesenkt, der Blutdruck etwas erhöht und das Schlafhormon Melatonin vermehrt ausgeschüttet.

Durch steigende Temperaturen im Frühjahr dann weiten sich die Gefäße, der Blutdruck sinkt. Das macht schwindelig, müde und schlapp. Das immer noch reichlich vorhandene Melatonin haut in die selbe Kerbe und lässt uns zusätzlich abgespannt fühlen. Des weiteren werden durch eine intensivere Lichteinwirkung diverse Hormone aktiv, die unseren Motor auf Touren bringen sollen. Das kostet Kraft und kann sich in Form von Antriebsarmut und Energielosigkeit bemerkbar machen.

Andererseits können wir das Sonnenlicht nutzen, um Melatonin abzubauen und das stimmungsaufhellende Serotonin zu bilden. Kalte Güsse über Unterarme und Waden, sowie Bewegung an frischer Luft und trockene Bürstenmassage regen den Kreislauf an. Schließlich helfen frisches Obst und Gemüse, Stoffwechsel-Schlacken auszuleiten und das Winterdefizit an Vitaminen und Mineralstoffen aufzufüllen: frisch gepresste Säfte mit viel Vitamin C, Vollkorn-Müsli mit hohem Anteil an Vitamin-B-Komplex und dazu öfters eine Tasse Brennesseltee bringen uns im März wieder in die Gänge.

Dazu noch gute Gesellschaft, ein schönes Buch und erbauliche Musik und bald sind wir wieder „die Alten“.