

Thema: Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

BZfE-Hörfunkbeitrag für Februar 2018

Länge: 03: 59 Min.

Anmoderationsvorschlag

Kaum wird es wieder wärmer, fühlt man sich lustlos, schlapp und müde. Vielleicht gibt es sie ja wirklich – die berüchtigte Frühjahrsmüdigkeit in den Monaten März und April. Schließlich lassen sich die körperlichen Symptome nicht weg reden. Andreas Schulte ist dem Phänomen nachgegangen.

Beitrag:

Frühjahrsmüdigkeit ist keine lahme Ausrede dafür, dass man lieber auf dem heimischen Sofa sitzenbleiben möchte, statt draußen die ersten Laufrunden zu drehen. Frühjahrsmüdigkeit ist ein Phänomen, von dem, so schätzen Mediziner, jeder zweite Deutsche betroffen ist.

O-Ton: „Gerade in der Übergangszeit zwischen Winter und Frühling, da fühlen sich viele Menschen müde, schlapp, antriebslos. Und das, obwohl sie eigentlich genug geschlafen haben. Und dazu können dann auch noch Kopfschmerzen kommen oder Kreislaufprobleme,“

sagt Eva Zovko, Ernährungswissenschaftlerin beim Bundeszentrum für Ernährung. Sie hat sich mit dem Phänomen Frühjahrsmüdigkeit beschäftigt und weiß, dass man da einiges tun kann.

O-Ton: „Also zunächst möchte ich nochmal betonen, dass Frühjahrsmüdigkeit keine Krankheit ist, sondern eher ein subjektives Befinden, unter dem Frauen häufiger leiden als Männer. Vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck sind betroffen. Hier ist das Problem die wechselnden Außentemperaturen, die dem Kreislauf schon einiges abfordern. Das kann zu Blutdruckschwankungen führen, die wiederum müde machen. Eine weitere Ursache ist der Vitamin-D-Mangel. In diesen trüben, dunklen Wintertagen kann unser Körper nicht immer ausreichend Vitamin D bilden. Und wenn uns Vitamin D fehlt, dann

fühlen wir uns schlapp. Dazu kommt jetzt in dieser Übergangszeit eine Hormonumstellung. Noch produziert der Körper aufgrund des fehlenden Sonnenlichtes überwiegend Melatonin, das ist ein Hormon, das müde macht und die innere Uhr auf Schlaf umstellt. Die Bildung des sogenannten „Wohlfühl-Hormons“ Serotonin ist im Winter reduziert und kommt jetzt erst so langsam wieder in Gang. Der Serotoninmangel und diese Hormonumstellung, die strengen den Körper einfach an und führen dann zu Stimmungsschwankungen und zu Müdigkeit.“

Unser Körper hat sich also – salopp gesagt – im Winterschlaf befunden?

O-Ton: „Ja, das kann man schon so ausdrücken. Und es gibt durchaus ein paar Möglichkeiten, um den Körper wieder aufzuwecken. Also ganz wichtig ist: Gehen Sie nach draußen, denn frische Luft und Tageslicht helfen bei der hormonellen Umstellung von Winter auf Sommer. Bei Sonnenlicht kann unser Körper dann auch wieder Vitamin D selbst bilden – und zwar rund 80 % seines Bedarfs. Den Rest müssen dann Vitamin-D-reiche Lebensmittel liefern wie z. B. Eier, Lachs oder Avocado. Es ist insgesamt schon sehr wichtig, dass wir abwechslungsreich essen, denn so haben wir eine gute Chance der Frühjahrsmüdigkeit zu entgehen.“

In den Wintermonaten neigen wir dazu eher fett- und kohlenhydratreich zu essen. Jetzt im Frühjahr ist es Zeit, wieder frisches Gemüse und leichte Gerichte wie Suppen, Salate, mageren Fisch oder mageres Fleisch auf den Tisch zu bringen, betont Eva Zovko.

O-Ton: „Ich sag immer gerne, wer sich bunt ernährt, also die Vielfalt genießt, der führt seinem Körper auch alle wichtigen Vitamine zu und bringt so seinen Stoffwechsel wieder in Schwung. Und die Bildung des Glückshormons Serotonin können wir auch unterstützen in dem wir z. B. zu Bananen, Nüssen, Käse oder auch gerne mal zu einem Stückchen Schokolade greifen.“

Ein weiteres Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit ist es, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Das gelingt mit regelmäßigen Mahlzeiten und ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Vollkornbrot, Hülsenfrüchten, Müsli, Gemüse, Obst und Salat.

O-Ton: „Mein persönlicher Tipp jetzt so für diese Zeit ist: Essen Sie regelmäßig große Salatteller und kombinieren Sie diese mit frischen, vitaminreichen Kräutern, mit Eier oder Nüssen, Käse, Avocado, Fisch – worauf Sie gerade Lust und Appetit haben. Und ganz wichtig: nutzen Sie wirklich jede Gelegenheit für Bewegung im Freien, z. B. für einen Spaziergang in der Mittagspause oder machen Sie Sport in der Freizeit draußen. Denn Bewegung kurbelt den Kreislauf an und reguliert auch wieder den Hormonhaushalt. So kann es Ihnen gelingen, aktiv die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben.“

Abmoderation

Tipps zum Thema abwechslungsreiche Ernährung finden Sie im Netz unter:

<http://www.bzfe.de>