

## Frühjahrmüdigkeit

In den letzten Tagen zeigt sich die Sonne wieder öfter, Blümchen spriessen aus der Erde, die Vögel zwitschern...es wird endlich Frühling. Wir freuen uns alle darüber – aber wieso müssen wir ausgerechnet jetzt ständig gähnen, sind müde, schlapp, gereizt, unkonzentriert und wetterfülig, obwohl wir ausgeschlafen haben?

Schuld ist die **Frühjahrmüdigkeit**.

Sie ist ein häufiges Phänomen in Breiten, in denen man im Sommer abends noch in der Sonne sitzen kann, und im dunklen Winter vor dem Ofen kauert. In Ländern also, in denen sich Temperatur und Lichtverhältnisse mit den Jahreszeiten merklich ändern.

Woher das kommt? Die genauen Ursachen der Frühjahrmüdigkeit sind wissenschaftlich nicht vollständig geklärt, aber vermutlich spielen mehrere Dinge zusammen.

Wie die Tiere sind auch wir Menschen Meister der Anpassung. Wir regulieren unseren Stoffwechsel und Hormonhaushalt entsprechend den äußeren Bedingungen, wie zum Beispiel Licht und Temperatur. Ist es kalt und dunkel, schützt sich der Körper, indem er seine Körpertemperatur um ein paar Zehntel Grad Celsius senkt, den Blutdruck erhöht und mehr von dem Schlafhormon Melatonin bildet. Das dauert allerdings seine Zeit, und kaum haben wir uns auf die winterliche Härte eingestellt, bricht der Frühling über uns herein.

Die Sonne scheint wieder kräftiger und länger und wirft Stoffwechsel- und Hormonhaushalt erneut durcheinander: Die Körpertemperatur steigt, die Blutgefäße weiten sich und der Blutdruck sinkt. Aber erst allmählich drosselt die wachsende UV-Strahlung auch die Produktion des Melatonins, um stattdessen die Herstellung des Glückshormons Serotonin anzuregen. Die Folge: Der Kreislauf kommt nicht recht auf Touren, das Melatonin polt uns weiterhin auf Dunkelheit.

Frühjahrmüdigkeit ist demnach so etwas wie der Hang-over nach unserem Mini-Winterschlaf. Das stresst uns und wir reagieren müde und abgeschlagen. Bis unser Körper sich an die neue Großwetterlage gewöhnt hat, vergehen zwei Wochen und manchmal hält dieser Zustand sogar einen ganzen Monat an.

Was dazu kommt: Der Frühling bringt oft unbeständiges Wetter mit starken Temperaturunterschieden zwischen Tag und Nacht. Für den Kreislauf und die Gefässe ist das sehr anstrengend. Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen und Rheumapatienten reagieren daher besonders sensibel auf das klimatische Wechselspiel im Frühling.

Früher mag auch eine Rolle gespielt haben, dass eine vitaminarme und einseitig fette Kost im Winter den Körper auslaugt, sodass er Probleme während der Umstellung auf den Frühling hat. Heute gibt es überall auch im Winter frisches Obst und Gemüse zu kaufen. Vitaminmangel dürfte daher mitverantwortlich für die saisonale Schläfrigkeit sein, wenn die Ernährung grundsätzlich zu einseitig und ungesund ist.

Die gute Nachricht für alle, deren Körper bis jetzt noch nicht aus dem Winterschlaf erwacht ist: Ihr könnt nachhelfen! Regt Euren Stoffwechsel mit viel frischem Obst und Gemüse an, und vor allem: Geht so oft wie möglich an die frische Luft und ins Sonnenlicht. Das senkt das stimmungsdämpfende Hormon Melatonin und beschleunigt die Serotoninausschüttung. Wichtig ist dabei, die Sonnenbrille möglichst sparsam einzusetzen. Die UV-Strahlung kann auf das Hormonchaos im Hirn nur dann Einfluss nehmen, wenn die Sonnenstrahlen direkt auf die Netzhaut des Auges treffen.

Und wer künftig nicht erst im Ernstfall etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit tun will, sollte sich um seine Gefässe und den Kreislauf kümmern: Kneipp'sche Anwendungen, Sauna oder wechselwarme Duschen das ganze Jahr hindurch trainieren das Gefäßsystem und machen es weniger empfindlich für die Temperaturschwankungen.

Quelle: Zeit-Online, Beate Wagner