

Der Organismus stellt sich um

# Schluss mit Frühjahrs­müdigkeit!

*Eigentlich müssten wir im Frühjahr voller Tatendrang sein. Doch stattdessen fühlen sich viele hundemüde und erschöpft. Ein paar einfache Tricks können helfen, den Körper bei Frühjahrs­müdigkeit wieder in Schwung zu bringen.*

Annegret Czernotta



Foto: www.merlinphotography.ch

Sie sollten Bäume ausreissen können und möchten stattdessen lieber schlafen? Fast jeder vierte Schweizer fühlt sich zu Frühjahrsbeginn schlapp, ist abgeschlagen, leidet unter Schwindel oder Kreislaufproblemen. Was genau die Frühjahrs­müdigkeit auslöst, ist nicht gänzlich erforscht. Aber es hat mehrere Gründe, weshalb wir Jahr für Jahr unter den gleichen Problemen leiden.

## Die Hormone sind schuld

Studien zeigen, dass ein zu niedriger Serotoninspiegel eine der Hauptursachen für die Frühjahrs­müdigkeit ist. Serotonin ist ein Gewebshormon und Botenstoff im Gehirn. Es sorgt u.a. für einen höheren Tonus in den Blutgefässen und reguliert die Magen-Darm-Tätigkeit. Im Winter wird weniger von diesem «Glückshormon» produziert, weil Sonnenrespektive Tageslicht fehlt. Denn die meisten

Menschen bewegen sich im Winter weniger an der frischen Luft als im Sommer, zudem sind die Tage kürzer. Werden die Tage dann wieder länger und heller, erhöht sich dessen Produktion. Gleichzeitig sinkt aber auch die Produktion von Melatonin, einem «Dunkelhormon». Melatonin reguliert den menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus: Ist es dunkel, ist der Melatoninspiegel hoch und wir schlafen. Wird es draussen hell, drosselt der Kör-

>>>

per dessen Produktion und wir wachen auf. «Bis sich dieses Zusammenspiel der beiden Hormone, vor allem bei der Umstellung auf die Sommerzeit, wieder eingependelt hat, braucht der Körper etwa einen Monat», sagt die Apothekerin Hildegard Flück von der NatureFirst Apotheke in Zürich, die sich auf die Beratung und den Verkauf pflanzlicher Naturheilmittel und Medikamente spezialisiert hat. Bis dahin schlaucht die Umstellung den Körper, vergleichbar einem Jetlag nach einem Langstreckenflug.

### Temperaturstress für den Körper

Der Temperaturwechsel stresst den Körper ebenfalls: Durch die Wärme nach der Kälte weiten sich die Blutgefässe aus und der Blutdruck sinkt. Das führt dazu, dass sich manch einer müde und erschöpft fühlt. «Im Winter wird zudem mehr und deftiger gegessen, an den Feiertagen auch viel Süßes und dafür weniger Obst und Gemüse», so die Apothekerin. «Der Körper ist dadurch übersäuert, was müde macht.»

### Entschlacken und entgiften

Wohltuend und belebend wirken dann Fastenkuren, die entschlacken und entgiften.

Hildegard Flück,  
Apothekerin  
NatureFirst Apotheke, Zürich.



«Mit gutem Grund finden religiös vorgeschriebene Fastenzeiten im Frühling statt, wo sie neben religiösen Aspekten besonders auch als innerer Frühlingsputz nützlich sind», weiss Apothekerin Hildegard Flück. Während der Fastenkur kann man beispielsweise feste Nahrungsmittel weglassen und stattdessen Obst- oder Gemüsesäfte trinken. «Auch Suppenkuren sind möglich», so die Apothekerin. Um den Darm bereits im Vorfeld zu entlasten und zu säubern, eignet sich die Anwendung von Glaubersalz, welches abführend wirkt. «Geschwächt» ist der Darm in unseren Breitengraden allerdings noch aus anderen Gründen: «Gehäuft kommt es zu Funktionsstörungen des Darms und Blähungen durch

die Einnahme von Medikamenten oder durch Nahrungsmittelallergien», erklärt Flück. Was dann hilft? Bei starken Störungen empfiehlt sich ein Darmaufbau unter Anleitung eines Arztes oder Therapeuten. Und bei leichten Störungen verzeichnet Hildegard Flück gute Erfolge mit der «Bitteren Mischung», einer Urtinkturmischung der NatureFirst-Apotheke, die Verdauungssäfte anregt und die Magen-, Leber- und Darmfunktion unterstützt.

### Vitamine bei Frühlingsmüdigkeit

In der Empfehlung von Vitaminpräparaten bei Frühlingsmüdigkeit ist man heute vorsichtiger geworden. Sabine Rohrmann vom Institut für Sozial- und Präventivmedizin in Zürich sagt:

«Eine Supplementation mit Vitaminen braucht es normalerweise nicht. Denn eine vernünftige Ernährung deckt den normalen Vitaminbedarf.» Natürlich gibt es auch Ausnahmen, beispielsweise Schwangere und ältere Personen. Sie können von zusätzlichen Vitaminen profitieren. Das deckt sich auch mit der Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE).

### **Der Sommer kommt bald**

Lassen Sie sich den Apfel also schmecken und gehen Sie an die frische Luft. Am besten in freudiger Gesellschaft. Denn gute Gespräche lassen die Stimmung ebenfalls steigen und die Zeit vergeht wie im Flug!

## **Das bietet die Apotheke bei Frühjahrsmüdigkeit**

### **Biochemie**

#### **Schüssler-Therapie:**

Eine Entschlackung mit Nr. 6 Kalium sulfuricum D6

Aufbau mit der Energieschaukel:

Morgens zwei Tabletten Nr. 2 Calcium phosphoricum D6

Mittags zwei Tabletten Nr. 5 Kalium phosphoricum D6

Abends zwei Tabletten Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

während sechs Wochen

### **Ayurvedische Medizin**

#### **Pflanzen- und Mineralmischungen:**

Zur Stabilisierung, Harmonisierung und Unterstützung der Leberfunktion. Sie eignen sich auch bei Müdigkeit und depressiven Verstimmungen, Blähungen und Appetitlosigkeit.

#### **Chlorella (Süßwasseralgae):**

Entfernt anfallende Gifte. Kurkuma unterstützt die Verdauung.

Amalaki (indische Stachelbeere), Datteln, Brokkoli sowie Passionsfrucht versorgen den Körper mit Vitalstoffen. Eignet sich auch zur Entgiftung und zur Unterstützung der vitalen Körperfunktionen.

### **Phytotherapie**

#### **Rosenwurz (*Rhodiola rosea* L., Crassulaceae):**

Wirkt stimulierend und adaptogen, d.h. man hat mehr Energie und die Stresstoleranz ist erhöht. Deshalb eignet es sich zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome der Frühjahrsmüdigkeit.

### **Anthroposophie**

#### **Meteoreisen:**

Hilft bei allgemeiner Erschöpfung, grippalen Infekten und verzögerter Rekonvaleszenz.

#### **Getrocknete Waldbeer- und Weinrebenblätter:**

Regen die Leber- und Darmtätigkeit an und helfen bei rascher Ermüdbarkeit, Appetitlosigkeit, allgemeinen Verstimmungsständen, Blähungen, Verstopfung und Schlafstörungen.

### **Vitamine**

Diverse Vitamin- und Mineralstoffpräparate decken Lücken bei unausgewogener Ernährung oder erhöhtem Bedarf. ■