

Frühjahrmüdigkeit: Heute schon gegähnt?

Frische Luft und Bewegung können helfen

Stuttgart, 19. März 2019 – Morgen ist Frühlingsanfang. Doch während die Natur zu neuem Leben erwacht, fühlen sich viele Menschen im Übergang zwischen Winter und Frühling müde und abgeschlagen. Die sogenannte Frühjahrmüdigkeit betrifft vor allem Wetterfällige und Frauen, die häufig unter niedrigem Blutdruck leiden. Aber auch ältere Menschen tun sich mitunter schwer mit dem Wetterumschwung.

Melatonin versus Serotonin

Im März und April ist Hochsaison für Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen und Stimmungsschwankungen. „Die Ursachen für die Anzeichen von Frühjahrmüdigkeit sind noch nicht vollständig geklärt. Klar ist allerdings, dass mehrere Faktoren zusammenspielen und sich der Körper erst auf den Wechsel zwischen der dunklen, kalten Jahreszeit auf das wärmere und hellere Frühjahr einstellen muss“, erklärt Dr. Utta Petzold, Medizinerin bei der BARMER. Einen Hinweis auf diese Zusammenhänge liefert die Tatsache, dass die Beschwerden vor allem in Ländern auftreten, die einen Jahreszeitenwechsel haben. Mit dem Wechsel der Jahreszeiten muss sich im Körper unter anderem erst ein neues hormonelles Gleichgewicht einstellen. Im dunklen Winter produziert unser Körper beispielsweise mehr Melatonin, im Frühjahr ist die Konzentration des Schlafhormones im Blut noch immer sehr hoch. Die erhöhte Sonneneinstrahlung kurbelt erst nach und nach die Produktion des Glückshormons Serotonin an, das wach und gute Laune macht. Neben der hormonellen Umstellung spielt auch der Blutdruck eine Rolle bei der Frühjahrmüdigkeit. Petzold: „Wenn die Körpertemperatur im Frühjahr ansteigt, weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sinkt, dadurch fühlt man sich müde. Bis sich der Körper komplett an die neuen äußeren Bedingungen angepasst hat, können zwei bis vier Wochen vergehen.“

Bewegung und frische Luft helfen

Man kann den Körper beim Wechsel von Winter- auf Frühlingsmodus unterstützen. „Wichtig ist, der Müdigkeit nicht nachzugeben und stattdessen aktiv zu werden“, meint die Expertin der BARMER. Sie rät zu regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft. Die UV-Strahlung bewirkt zudem, dass der

**Landesvertretung
Baden-Württemberg**

Torstraße 15
70173 Stuttgart

www.barmer.de/presse-p006122
www.twitter.com/BARMER_BW

Marion Busacker
Tel.: 0800 33 30 04 35 11 30
marion.busacker@barmer.de

Melatoninspiegel gesenkt und Serotonin ausgeschüttet wird. Unterstützend wirkt außerdem eine abwechslungsreiche, ausgewogene und möglichst leichte Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse. Klingen die Beschwerden aber trotz aller Maßnahmen nicht ab, sollte ein Arzt die Ursache abklären.

Service für die Redaktion

Redaktionen können das Foto kostenfrei im Rahmen Ihrer Berichterstattung über die Frühjahrsmüdigkeit verwenden. Bitte geben Sie als Quelle: „Foto: BARMER“ an.



Dr. Utta Petzold, Medizinerin der BARMER