

PRESSEMITTEILUNG



Berlin, 29. März 2016

Den Frühling unbeschwert genießen

„Nun ist er endlich kommen doch, in grünem Knospenschuh. Er kam, er kam ja immer noch, die Bäume nicken sich's zu.“ Der Frühling, den Theodor Fontane 1851 so beschrieb, setzt Glücksgefühle frei und tut Geist und Körper gut. Er erfordert aber auch ein paar Schutzmaßnahmen, denn der Organismus muss sich an die neue Jahreszeit erst einmal anpassen.

Vorsicht vor dem ersten Sonnenbrand

Die Haut, das größte Organ des Menschen, hat im Winter besonders gelitten. Sowohl trockene und kalte Luft als auch dicke, warme Kleidung haben ihr Feuchtigkeit entzogen und sie empfindlich gemacht. Nach den dunklen Monaten muss sie sich erst langsam wieder an die verstärkte UV-Strahlung gewöhnen. Gleichzeitig ist die schützende Ozonschicht gerade in den Frühlingsmonaten besonders dünn, so dass die UV-Strahlung eine ähnlich hohe Stärke wie in den Sommermonaten hat. „Wer die ersten Sonnennachmittage auf dem Balkon oder im Garten verbringt, sollte unbedingt eine Sonnencreme auftragen“, rät Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER GEK Berlin/Brandenburg.

Heuschnupfen und Frühjahrserkältung

Für die Allergiker beginnt die Zeit von tränenden Augen, laufender Nase und eventuell sogar asthmatischem Husten. Laut Pollenflugkalender ist im März die Blütezeit von Birke, Esche, Pappel und Weide. Im April schwirren dann die Pollen von Eiche, Kiefer, Buche und ersten Gräsern durch die Luft. Doch auch Nicht-Allergiker können eine Schnupfennase bekommen, wenn sie zu früh in die Sommerkleidung schlüpfen. „Kalte Hände und Füße sind ein Zeichen, dass nicht genügend Blut und damit auch weniger Immunzellen zirkulieren. Bei einem frierenden Körper haben Viren leichtes Spiel. Sie gelangen über die Schleimhaut in Mund und Rachen schnell in den Körper, wo sie sich massenhaft vermehren“, so Leyh.

„Im Großen und Ganzen tut der Frühling uns Menschen aber gut. Ausgelöst durch mehr Sonnenlicht, wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gedrosselt. Wir fühlen uns wacher und aktiver. Gleichzeitig stimuliert das Sonnenlicht die Produktion der Glückshormone Serotonin und Dopamin. Mit der Konzentration dieser Hormone steigt auch unsere Laune“, erklärt Leyh.

**PRESSESTELLE
BERLIN/BRANDENBURG**

Axel-Springer-Straße 44
10969 Berlin

Markus Heckmann

Tel.: 0800 33 20 60 44 40 06
Mobil: 0160 90 45 69 72

markus.heckmann@barmer-gek.de

www.barmer-gek.de/540481

