

Woher kommt die
Frühjahrsmüdigkeit?

Sonne tanken und den Frühling genießen!

Wieder einmal geht sie um – die große Frühjahrsmüdigkeit. Woher kommt diese enorme Welle der Schläfrigkeit bloß?
Mag. Eva Wildauer erklärt, weshalb das Frühjahr viele Menschen müde macht.

Die Frühjahrs- müdigkeit hat mehrere Gründe – die steigenden Temperaturen und veränderten Lichtverhältnisse, sowie hormonelle Schwankungen ergeben den „müden“ Mix!

Warum bin ich müde und schlapp.

Wenn sich im Frühjahr der Organismus von Winter auf Sommer umstellt, die Tage länger und die Nächte kürzer werden, dann muss unser Körper sich erst wieder an den neuen Rhythmus gewöhnen. Denn wenn es länger hell ist, gehen viele später ins Bett - somit schlafen sie kürzer und fühlen sich tagsüber unausgeschlafen und müde.

Zudem beginnen die Temperaturen zu steigen, was unseren Körper zusätzlich belastet - er muss seine Temperatur ebenfalls anpassen. Die niedrigeren

Kerntemperaturen im Winter müssen im Sommer erst wieder erhöht werden. Dies regelt der Körper, indem er die Blutgefäße weitet und der Blutdruck folge dessen sinkt. Diese Anpassung strengt den Körper an und macht uns zudem müde.

Glücksstoffe aus der Sonne.

Auch unser Hormonhaushalt muss sich nach dem Winter wieder einpegeln, weil v.a. der Serotoninspiegel aufgebraucht wurde. Stattdessen ist der Melatonin-Vorrat noch voll, welcher für den Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig und somit für die Müdigkeit zudem mitverantwortlich ist. Serotonin ist unser „gute Laune“-Hormon, welches durch Tageslicht produziert wird. Sobald man sich im Frühjahr also wieder häufiger im Freien aufhält, füllt der Körper seine

Serotonin-Reserven wieder auf, was sich positiv auf die Stimmung auswirkt. Das Einpendeln des Hormonhaushaltes kann bis zu einem Monat dauern, daher schwankt die Stimmung der Betroffenen vermehrt - mal überwiegt eben das Serotonin, mal das Melatonin.

Aktiv in den Frühling.

Nicht alle Menschen spüren die Frühjahrs- müdigkeit gleich stark. Wetter- fühlige, Ältere und Personen mit einem niedrigen Blutdruck sind anfälliger als andere, ebenso sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Allgemein gilt: Je fitter, desto besser kommt man mit dem Klimawechsel klar!

Tipp: Regelmäßige Bewegung in den kalten Monaten beugt der Frühjahrs- müdigkeit vor!

1 Schlaf ist entscheidend um erholt und entspannt zu sein – Schlaf kann durch nichts ersetzt werden, darum ist er einer der wichtigsten Faktoren im Kampf gegen Stress und Müdigkeit! Einfach auch mal zwischendurch hinlegen oder Powernappen.

2 Raus an die frische Luft bzw. an die Sonne - für einen guten Sauerstofftransport und für die Bildung von Glückshormonen.

Ernährung

Wenig weißen Zucker verwenden, dieser fördert die Müdigkeit. Kein Alkohol – vermindert das Erreichen der Tiefschlafphase.

3

4 **Kreislauf in Schwung bringen**

Kalte Dusche, Morgensport oder einfach früh morgens ein großes Glas Wasser trinken, das weckt das Gehirn und den Stoffwechsel nach der „trockenen“ Nacht.

5 **Regelmäßige Bewegung**

Wer seinen Körper mit Maß und Ziel in Schwung und Bewegung hält, stärkt das Immunsystem und fördert das psychische Wohlbefinden. Nutzen Sie z.B. die Vorarlberg >>bewegt Aktionen wie die kostenlosen Bewegungstreffe oder “Bewegt in den Tag” in Brenz, Dornbirn, Feldkirch und Bludenz

Vitamine

Intensive und/oder scharfe Gewürze bringen den Stoffwechsel in Schwung und viele bunte Farben auf dem Teller machen gute Laune. Wichtig dabei: natürliche Farbstoffe – keine Smarties.

6

Je mehr verschiedene Farben gegessen werden, desto vielfältiger ist das Vitamin-Angebot für den Körper, welcher dann daraus aus dem Vollen schöpfen kann!

Farben gegessen werden, das Vitamin-Angebot für den dann daraus aus dem Vollen schöpfen kann!

7

Bewegung in den Alltag einbauen

Kraftübungen: Stehenbleiben beim Busfahren ohne sich fest zu halten, in Zeitlupe die Treppen hinauf- oder hinab gehen, immer wieder auf die Zehenspitzen stellen während man wartet (Wadenübung), immer wieder den Hintern anspannen (im Sitzen oder im Stehen).

Gleichgewichtsübungen: auf einem Bein stehen beim Warten auf den Bus, beim Zähneputzen, Kochen, Bügeln, etc.

Treppen statt Lift, Rad statt Auto, zu Fuß statt Bus, Sitzball statt Bürostuhl, absichtlich weiter weg parken als nötig, zum Telefonieren nicht hinsetzen sondern hin- und herlaufen u.v.m.

Das Obst liefert die schnelle Energie für „sofort“, die Haferflocken die länger anhaltende Energie für „später“. Weiters besticht der Shake mit viel „Farbe“ und enthält Flüssigkeit! Die Buttermilch ist fettarm und liefert Proteine!



GUTE-LAUNE-SHAKE

Für einen optimalen Start in den Tag braucht der Körper schnelle und langanhaltende Energie, Vitamine und Flüssigkeit.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

1 kl. reife Banane, 150 g Heidelbeeren,
100 g Brombeeren, 300 ml Buttermilch,
2 EL feine Haferflocken

Banane schälen und in grobe Stücke schneiden. Beeren waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. 8 Brombeeren oder Heidelbeeren zur Seite legen. Alles zusammen gut pürieren.

Shake auf zwei Gläser verteilen. Mit den restlichen Beeren dekorieren und frisch servieren.

←

MAG. EVA WILDAUER ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

17 Jahre betrieb Eva Wildauer Leistungssport in Volleyball und Beachvolleyball und weiß somit ganz genau worauf es ankommt. Mit der Ausbildung zur Ernährungswissenschaftlerin und dem IOC Diploma Sportsnutrition hat sie ihr Wissen noch weiter vertieft. Seit nun 7 Jahren ist Eva Wildauer Mitarbeiterin beim Sportservice Vorarlberg GmbH und der Landesinitiative Vorarlberg >>bewegt.

