

Von der Frühjahrsmüdigkeit zum Frühlingserwachen

Wenn die Tage länger und sonniger werden und die Natur zu blühen beginnt, stellen sich bei vielen von uns genau gegenteilige Vorgänge ein: Unsere Tage sind von einem Gefühl der Trägheit durchzogen, welches sich in einem ausgeprägten Bedürfnis nach Mittagsschlafchen und Dauergähnen sowie Motivationslosigkeit bis hin zu Schwindelgefühlen und Kopfschmerzen bemerkbar macht. Anstelle von „Frühlingserwachen“ stehen die Zeichen vielmehr auf „Frühjahrsmüdigkeit“.

Dass wir uns ausgerechnet jetzt matt und abgespannt fühlen, erscheint uns ein großer Widerspruch. Doch was steckt hinter dem Phänomen Frühjahrsmüdigkeit und wie kann man dieses Energietief möglichst gut überstehen? Obwohl es bis heute wenige handfeste wissenschaftliche Nachweise gibt, berichten viele Menschen in den Monaten März und April von Erschöpfung, Niedergeschlagenheit und verminderter Konzentrationsfähigkeit.

Obwohl es sich dabei nicht um ein Krankheitsbild per se handelt, scheint dieses subjektive Empfinden doch in unserer Gesellschaft weit verbreitet und bekannt zu sein. Ein Empfinden, das gerade im Hinblick auf die berufliche Funktionstüchtigkeit als belastend wahrgenommen wird – schließlich möchte man doch mit der Natur mithalten und nach den langen Wintermonaten wieder richtig auf Touren kommen. Warum also werden im Widerspruch zur Natur, wo alle Zeiger auf Entfaltung und Wachstum stehen, wir so energielos?

Mehr Licht bedeutet mehr Energie – oder etwa nicht?

Vermutet wird, dass das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit Veränderungen im Hormonhaushalt zuzuschreiben ist, die in diesem Zeitraum einsetzen. Die Tage werden wieder länger und das Mehr an Sonnenlicht kurbelt die Produktion des "Glückshormons" Serotonin an, während gleichzeitig die Produktion des "Schlafhormons" Melatonin heruntergefahren wird. Die Produktion von Serotonin ist also unter anderem auch tageslichtabhängig – und genau aus diesem Grund sind unsere Vorräte nach einem langen, dunklen Winter erschöpft. Dadurch bekommen wir, wenn der Winter seine letzten Runden zieht und sich langsam verabschiedet, die Wirkung des Schlafhormons Melatonin verstärkt zu spüren. Trotz ausreichend Schlaf bleibt der Spiegel dieses Hormons auch tagsüber etwas erhöht. Durch die länger werdenden Tage wird also ein Umstellungsprozess in Gang gesetzt, welcher für den körperlichen Hormonhaushalt allerdings eine subtile Belastung darstellt. Der Körper braucht seine Zeit, sich hormonell auf ein "Mehr" an Serotonin und ein "Weniger" an Melatonin einzustellen, bis der Rhythmus an die wärmeren Jahreszeiten angepasst ist – und genau während dieser Umgewöhnung fühlen wir uns erschöpft.

Steigende Temperaturen und frische Luft machen nicht nur rosige Wangen, sondern führen insgesamt dazu, dass sich die Blutgefäße etwas weiten und der Blutdruck abfällt, was sich ebenfalls in Müdigkeitsgefühlen zeigen kann. Besonders bei Menschen, die von vornherein einen etwas niedrigeren Blutdruck aufweisen, macht sich dies verstärkt bemerkbar. Zudem wird durch die Veränderungen in Licht und Wärme Sauerstoff wieder vermehrt an die Haut transportiert, woraufhin sich unser Gehirn etwas unterversorgt fühlt – mit dem Ergebnis dass wir womöglich einen Teil unserer Konzentrationsfähigkeit einbüßen. Vermehrter Lichteinfall und wärmere Temperaturen verlangen dem Körper also einiges ab; er braucht Zeit, sich auf diese Veränderungen in der Umgebung einzustellen – es ist insgesamt jedoch ein vollkommen natürlicher Prozess, der nichts anderes eine bessere Anpassung an unsere Umweltverhältnisse zum Ziel hat.

Von der Frühjahrsmüdigkeit zum Frühlingserwachen

Auch wenn es schwer fällt: Im Umgang mit Frühjahrsmüdigkeit ist es besonders wichtig, dem Müdigkeitsgefühl nicht nachzugeben, sondern vielmehr zu versuchen, sich von der Stimmung des Aufbruchs anstecken zu lassen. Auch wenn dies bedeutet, dass man sich Morgen für Morgen einen kleinen Ruck für den kommenden Tag geben muss. Dem Müdigkeitsdrang nachzugeben, indem man Mittagsschlafchen hält oder nachts einfach länger schläft, kann sogar dazu führen, dass man sich noch schlapper fühlt. Gerade weil es uns in diesen Wochen etwas schwerer fällt als sonst, morgens aus dem Bett zu kommen, ist es umso wichtiger, dem Sonnenaufgang annäherungsweise als natürlichem Wecker zu folgen und so der inneren Uhr auf die Sprünge zu helfen.

Am wohlthuendsten für unseren Körper ist es dabei auch, Bewegung im Freien in den Alltag zu integrieren. Das können auch schon regelmäßige Spaziergänge sein oder die Routine, morgens mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren. Die erhöhte Sauerstoffzufuhr und eine durch das Sonnenlicht angeregte Vitamin-D-Produktion wirken sich positiv auf den Stoffwechsel und nicht zuletzt auch auf unser Gemüt aus. Gerade nach den trägen Wintermonaten ist es eine willkommene Abwechslung, einige Aktivitäten ins Freie zu verlagern. Sehen Sie auch bewusst Frühlingsboten wie etwa blühendem Krokus oder einfach nur dem Vogelgezwitscher vor dem Fenster entgegen oder helfen Sie mit ein paar Kniffen nach, etwa indem Sie frische Blumen aufs Fensterbrett stellen und daneben einen kleinen Kräutergarten ziehen.

Frühlingserwachen Nach einer oftmals einseitigen Ernährung im

Winter bedarf auch unser Körper wieder ausgewogener Kost und vor allem einer **großen Vitamin-Portion**. Jetzt wird es Zeit, auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten und nach saisonalem Obst und Gemüse Ausschau zu halten. Zudem blüht in den Wäldern der Bärlauch, womit Sie einen Spaziergang im Freien und die Ernte eines kulinarischen Frühlingsboten direkt kombinieren könnten. Schenken Sie dem Frühling also von Zeit zu Zeit mit allen Sinnen Ihre Aufmerksamkeit, damit Sie den Veränderungsprozess verinnerlichen können. Und dann gönnen Sie sich nichtsdestotrotz feierlich das erste Eis im Park.

Auch in unserer Umgebung brauchen wir Platz für Neues; ein Ritual ist dabei der Frühlingsputz, wie ihn viele zu tun pflegen. Auf viele wirkt das Gefühl, sich von unnötigem Ballast getrennt zu haben, buchstäblich erleichternd. Den jährlichen Frühlingsputz kann man auch im weitesten Sinne verstehen – vielleicht möchten Sie einige Dinge, die Sie auf dem Herzen haben, endlich aussprechen oder einige klare Gedanken im Hinblick auf Ihre persönliche oder berufliche Zukunft formulieren.

Nicht nur mit dem häuslichen Frühjahrsputz lässt es sich befreiter in den Frühling starten – begegnen Sie dabei Kopf wie Körper mit **wertschätzender Aufmerksamkeit**. Frühjahrsmüdigkeit ist keinesfalls eine Krankheit oder eine klinische Diagnose für sich, sondern ein saisonales Phänomen. Sollten die Symptome allerdings weitaus länger anhalten, ist es ratsam, sich beim Hausarzt hinsichtlich Blutdruck und Schilddrüsenfunktion durchchecken zu lassen oder bei vermuteten psychologischen Ursachen für den Erschöpfungszustand sich entsprechende Hilfe und Unterstützung zu suchen.

Fazit

Egal, ob Sie von der Frühjahrsmüdigkeit weitestgehend verschont bleiben oder ob Sie Jahr für Jahr stark davon betroffen sind – behalten Sie im Hinterkopf, dass das Energietief **kein Dauerzustand** ist und der Schwung für den Alltag bald zurückkommt und auch dass Sie mit diesen Symptomen bei Weitem nicht alleine sind.

Ihr Körper braucht lediglich etwas Zeit, sich an diese Veränderungen in den Licht- und Temperaturverhältnissen zu gewöhnen. Begegnen Sie diesen Veränderungen mit Geduld und Wohlwollen, und Ihr Körper wird sich revanchieren, indem er Sie bald zur ersehnten Hochform auflaufen lässt.

Autor: Marlene Heinze (Impulsdialog)