

Frühjahrsmüdigkeit - Hilfe!

Woher kommt es, dass wir müde und schlapp sind im Frühling?

Ursache dafür sind Botenstoffe im Gehirn, die Veränderungen in Licht- und Wärmeverhältnissen im Frühling wahrnehmen und die Hormonproduktion anpassen. Dabei gerät das Verhältnis zwischen dem schlaffördernden Hormon Melatonin und dem aktivierenden Botenstoff Serotonin oft aus dem Gleichgewicht. Frauen haben häufiger Schwierigkeiten mit dieser Anpassung als Männer. Serotonin wird im Hypothalamus, einer Hirnregion, unter Einfluss von Licht und Wärme produziert. Dieses Glückshormon wirkt anregend und stimmungsaufhellend auf den Menschen und wird durch verstärkte Sonneneinstrahlung im Frühling vermehrt ausgeschüttet. Serotonin steht im direkten Wechselspiel mit Melatonin, das für einen erholsamen Schlaf verantwortlich ist. Das Ungleichgewicht der beiden Hormone führt zur sogenannten Frühjahrsmüdigkeit.

Zusätzlich erweitern sich die Blutgefäße mit steigenden Temperaturen, was zu einem leichten Blutdruckabfall führt. Dies kann zu Schwindelgefühlen und Kopfschmerzen führen.

So kannst Du Deinen Körper bei der Umstellung unterstützen:

Zum Beispiel mit Bitterstoffpflanzen wie dem Löwenzahn. Diese ist eine äusserst eindrückliche Pflanze. Er enthält ca. neunmal so viel Vitamin C und ein x-faches an Vitamin A als Salat sowie dreimal mehr Eisen wie Spinat! Ein echtes Kraftwerk an Vitaminen und Spurenelementen. Mit seinen Bitterstoffen fördert er die Verdauungs- und auch gleichzeitig die Ausscheidungsorgane. Diese kostbare Pflanze regt die Verdauungssäfte im Magen und im Darm an. Die Galle produziert mehr Saft und dieser wiederum hilft, die Mahlzeiten gut zu Verdauen. Ebenfalls werden unsere Leber und die Nieren aktiviert. «Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit» sagten schon unsere Vorfahren. Da die Leber in enger Verbindung zu der Hormonproduktion steht, ist es eine gute Idee die Leber zu pflegen.

Anders ausgedrückt verhilft uns der Löwenzahn zu mehr Kraft und bekämpft somit aktiv die Müdigkeit, die oftmals im Frühjahr ausbricht. Du kannst den Löwenzahn essen. Blätter und/oder Blüte in einem Salat beifügen. Oder dir einen Tee oder eine Tinktur in der Drogerie besorgen.

Ausserdem hilfreich:

- Wechselduschen – mit kaltem Wasser aufhören
- Kneippen
- Trockenbürsten
- Bewegung an der frischen Luft
- Kurze Powernaps – max. 30 min.
- Ein kurzes Sonnenbad geniessen