

Müde statt munter

Wenn aus dem Frühlingserwachen die Frühjahrsmüdigkeit wird

Die Tage werden langsam wieder länger, das trübe Winterwetter weicht den ersten Sonnenstrahlen und die Vögel zwitschern fröhlich am Morgen. Es wird Frühling. Viele Menschen genießen diese Zeit ganz besonders und sind voller Vorfreude auf den warmen Sommer – wäre da nicht die zunehmende Mattigkeit, unter der jeder zweite Deutsche in dieser Jahreszeit leidet. Man fühlt sich schlapp, müde und ist weniger belastbar. Auch Kreislaufschwächen und Gereiztheit sind nicht selten. Im Frühjahr stellt sich der Organismus von Winter auf Sommer um. „Unser Körper erwacht sozusagen aus einem Miniwinterschlaf“, erklärt die medizinische Klimatologin Angela Schuh. Der Körper muss sich an einen neuen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen und hat damit oft zu kämpfen.

Die frühjährlichen Wetterumschwünge und die Dauer der Anpassungsphase kann man zwar selbst nicht beeinflussen, aber die typischen Beschwerden einer Frühjahrsmüdigkeit lassen sich mit fachkundiger Unterstützung leichter in den Griff bekommen.

Diese Unterstützung erhalten betroffene Menschen bei qualifizierten, gründlich ausgebildeten Beratern der DGGP e. V.. Ernährungsberater, Gesundheitsberater und Entspannungspädagogen bieten ihren Klienten eine zugleich umfassende und individuelle Hilfestellung an. Sie beraten in Kindergärten, Schulen, in Betrieben oder der eigenen Praxis, lehren in Einzel- oder Gruppensitzungen. Um ihren Kunden allerdings eine derart professionelle Beratung anbieten zu können, bedarf es einer ständigen Weiterbildung und Vertiefung des Fachwissens.

Bei der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dggp.org) finden freie Fachberater und -pädagogen aus dem Gesundheitswesen beste Fortbildungsmöglichkeiten vor. Die hohen Qualitätsrichtlinien der DGGP versprechen ein hochwertiges Schulungsangebot. In Supervisionsseminaren und Fachvorträgen werden von erfahrenen Dozenten sowohl theoretische, als auch praktische Inhalte vermittelt.

Warum so müde?

Nicht nur die Verschiebung der Tageszeiten ist eine der Gründe für die umgreifende Müdigkeitswelle. Auch Hormone spielen eine Rolle, denn die müssen sich erst wieder neu einpendeln. Wissenschaftler der Georgetown University in Washington zeigten, dass ein zu niedriger Serotoninspiegel einer der Hauptursachen ist. Nach der langen dunklen

Winterperiode sind die Speicher des Glückshormons Serotonins relativ leer, das bedeutet: wir sind zwangsläufig schlechter gelaunt. Hält man sich im Frühjahr vermehrt im Freien auf, kann der Körper mithilfe des Tageslichts neues Serotonin bilden. Im gleichen Atemzug wird weniger Melatonin produziert, das ist das Hormon, das den Schlaf-Wach-Rhythmus mitsteuert. Dieser Prozess läuft allerdings nicht geregelt ab: mal gibt es mehr Serotonin als Melatonin, dann ist es wieder umgekehrt. Das Chaos im Körper strengt den menschlichen Organismus enorm an: Wir werden müde.

Zwar sind die Zeiten der Jäger und Sammler längst vorbei, doch die ursprünglichen Überlebensstrategien unserer Urväter stecken noch immer in unseren Genen. Deshalb ernähren sich auch heutzutage noch viele Menschen im Winter bevorzugt von fettreicher, vitalstoffarmer Kost. Doch diese Strategie rächt sich im Frühjahr, denn die Vitamindepots sind wie leer gefegt. Das macht die Menschen zum einen anfälliger für Infekte, und erschwert zum anderen die saisonale Umstellung.

Ein weiterer offensichtlicher Grund für die Müdigkeit im Frühjahr: Wenn es draußen länger hell ist, gehen viele Menschen später ins Bett und wachen früher auf. Die letzte Tiefschlafphase verkürzt sich damit. Außerdem führt der Temperaturwechsel dazu, dass sich die Blutgefäße weiten und der Blutdruck sinkt – auch hierbei ist Müdigkeit die Folge. Doch nicht nur die Außentemperaturen, auch die Körperkerntemperatur verändert sich in diesen Monaten. Im Winter ist sie um einige Zehntel Grad niedriger als im Frühling. Jetzt steigt sie wieder langsam auf den Normalwert von 37 Grad Celsius an, auch das bedeutet eine Belastung für den Organismus.

Und was hilft?

Aktivität, Bewegung, eine gesunde genussvolle Ernährung und regelmäßige Entspannung. Sport und Spaziergänge an der frischen Luft regen den Kreislauf an und versorgen den Körper mit viel Sauerstoff. Dabei begünstigt die Sonne die Bildung des Hormons Serotonin und sorgt somit für eine positive Stimmung. Viel frisches Obst und Gemüse versorgen den Körper mit den nötigen Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders frische Kräuter werden von Gesundheitsfachleuten empfohlen, so stärkt beispielsweise Bärlauch das Herz und fördert die Durchblutung. Die ausgewogene Ernährung hilft bei der hormonellen Umstellung des Körpers. Ein interessanter Nebeneffekt der vitaminreichen Ernährung: die kräftigen Farben von gelben und orangenen Zitrusfrüchten oder tief grünem Salat

stimulieren das Gehirn zusätzlich.

Kalt-warmes Wechselduschen am Morgen vertreibt ebenfalls die Mattigkeit und erfrischt im gleichen Maße wie die bekannten Kneipp'schen Anwendungen. Der Wechsel von heiß zu kalt, verbunden mit der massierenden Wirkung des Wasserstrahls, trainiert die Gefäße. Nimmt die Müdigkeit tagsüber aber überhand und schränkt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu stark ein, dann helfen Entspannungstechniken oft weiter. Sie lassen den Körper zur Ruhe kommen und neue Energie für den Arbeitsalltag schöpfen.

Nicht zu unterschätzen sind auch gemeinsame Unternehmungen mit Familie und Freunden oder der Besuch von Sport- und Entspannungskursen, in denen man schnell neue Bekanntschaften schließt. Kollektives Lachen und Spaß haben vertreibt jeden Gedanken an die Müdigkeit und ist ein wirkungsvolles Mittel, um die körpereigene Produktion des Glückshormons anzukurbeln.

Um der bald aufkommenden allgemeinen Antriebslosigkeit vorzubeugen, sollten frühzeitig Gesundheits-, Sport- und Entspannungskurse besucht werden. Ernährungsberater können Betroffene über den Vitamin- und Mineralstoffgehalt von Lebensmitteln aufklären und ihnen viele hilfreiche Tipps für das gesunde Kochen geben, um fit und munter durch den Frühling zu kommen. Gesundheitsberater entwickeln individuelle Trainingspläne, mit denen der Kreislauf kräftig in Schwung gebracht werden kann. Und auch Entspannungspädagogen leisten wertvolle Arbeit: sie nutzen die leicht zu erlernenden, bewährten Methoden zum Stressabbau. Dazu zählen das Autogene Training und die Progressive Muskelentspannung, die - z. B. am Abend angewendet - für einen erholsamen, tiefen Schlaf in der Nacht sorgen.

Das Fachfortbildungsangebot der DGGP e. V. ist nicht nur den Mitgliedern des Berufsverbands vorbehalten. Es steht grundsätzlich allen interessierten Fachberatern aus dem Gesundheitswesen frei, an Seminaren und Vorträgen teilzunehmen. Nicht-Mitglieder können durch die Teilnahme an Veranstaltungen eine vollwertige Mitgliedschaft beim Verein erwerben.

Das Anmeldeformular für die Kurse und Vorträge ist unter www.dppp.org als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org