

Liebe Leute,

draußen lacht die Sonne, die Freude ist groß, motiviert wird endlich die Frühjahrsjacke rausgeholt und ab geht's ins nächste Café, an den Hafen oder zum Spaziergang. Zwei Stunden später fühle ich mich so müde, als wäre ich gerade einen Halbmarathon gelaufen – obwohl ich doch eigentlich „nur“ in der Sonne gesessen habe. Warum bin ich gerade jetzt im Frühling so müde, der ist doch einfach großartig? Da kann ich doch jetzt nicht schon wieder schlafen wollen!? Doch ... und irgendwie geht es vielen Menschen um uns herum genauso – mal abgesehen davon, dass bei der momentanen Nachrichtenlage derzeit die Flucht aus der Realität eine verlockende Alternative ist. Aber um uns und vielleicht auch euch mal kurz davon abzulenken, haben wir das Phänomen Frühjahrmüdigkeit einmal genauer unter die Lupe genommen. Da wir ja schon mal über Wetterfühligkeit gesprochen haben und Wetter bekanntermaßen eines der beliebtesten Smalltalk-Themen ist, findet ihr die Ergebnisse unserer brandheißen Recherche dazu in diesem Funke.



Tatsächlich ist Frühjahrmüdigkeit weit verbreitet: Ungefähr jede zweite Person kennt Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Kreislaufschwäche, Schwindel, Gereiztheit sowie schlechtere Kondition und Stimmung.

Früher wurde davon ausgegangen, dass uns im Winter nicht so viel nährstoffreiche und frische Nahrung zur Verfügung steht, sodass der Körper dann zu Beginn der wärmeren Jahreszeit erstmal wieder aufholen muss. Heutzutage jedoch bieten die Supermarktregale alles, was das Herz von Obst- und Gemüseliebhaber\*innen begehrt, aber eine wichtige Zutat finden wir dort nicht: Licht. Wir bewegen uns weniger, sind mehr drinnen und genießen kuschelige Heizungswärme. Im Frühjahr ändert sich das: Mehr Licht, mehr Aktivität, mehr frische Luft: Dies führt dazu, dass sich der Haushalt aus zwei Hormonen in unserem Körper, nämlich dem Glückshormon Serotonin und dem Schlafhormon Melatonin, erstmal wieder einpendeln muss. Und das geht eben bei einigen schneller, bei anderen dauert es eine Weile.

Zudem kommt es durch den Temperaturwechsel zu Blutgefäßveränderungen. Und „wenn der April macht, was er will“, muss unser Körper sich mitunter häufiger anpassen. Personen, die einen niedrigeren Blutdruck haben, merken die Umschwünge deshalb eher.

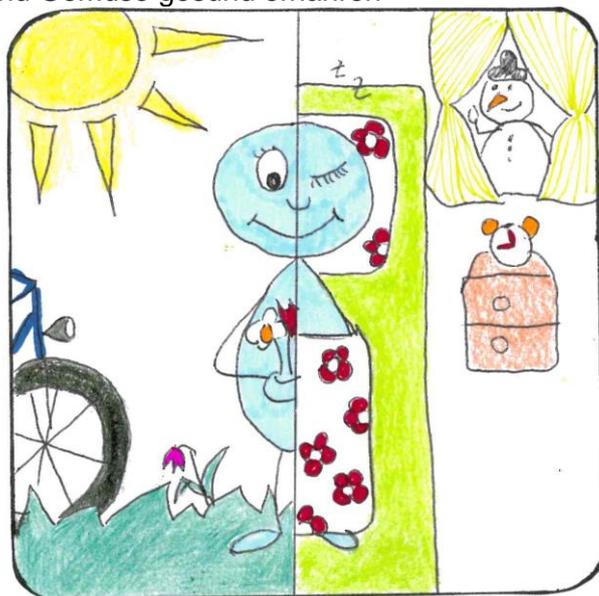
Die gute Nachricht: Nach zwei bis vier Wochen hat er sich in der Regel an die neue Jahreszeit gewöhnt. Das ist ganz normal. Dr. Johannes Wimmer vergleicht die Frühjahrmüdigkeit mit einem Jetlag nach einer langen Flugreise. Geht sie nicht vorbei oder tritt nicht nur saisonal auf, empfiehlt die Techniker Krankenkasse eine medizinische Abklärung. Denn auch körperliche oder psychische Erkrankungen können mit Müdigkeit einhergehen.

Und gleich noch eine gute Nachricht: Wir können unserem Körper dabei helfen, besser mit der Umstellung zurechtzukommen. Zwar sind wir keine Mediziner\*innen, aber geben euch trotzdem an dieser Stelle mal die Empfehlungen aus unserer Recherche weiter. Dazu gehören vor allem:

- rausgehen, lichttanken und der Haut ein wenig Sonne gönnen, denn dadurch verringert sich der Melatoninspiegel im Blut;
- am besten in Kombination mit Bewegung an der frischen Luft wie Radfahren, joggen oder Spaziergängen
- saunieren und Wechselduschen

- genügend trinken und sich mit viel frischem Obst und Gemüse gesund ernähren
- wenn möglich, keinen Mittagsschlaf halten, denn dieser bringt die Hormone wieder durcheinander
- Gesundheitscheck durch den/ die Hausärzt\*in
- mit steigenden Temperaturen steht mitunter auch wieder mehr auf dem Programm, sodass der Jahreszeitenwechsel auch ein bisschen „Einstellungssache“ sein kann

Insbesondere was den letzten Punkt betrifft, haben wir selbst das Gefühl, dass sich dieser durch eine lange Phase von pandemiebedingten Einschränkungen besonders bemerkbar macht: Wir sind wieder mehr unterwegs und unter Menschen. Projektbestandteile und Freizeitaktivitäten, die lange gar nicht möglich waren oder nur auf Sparflamme liefen, nehmen wieder ordentlich Fahrt auf. Und das, obwohl die Themen, die uns derzeit bewegen, nicht weniger schwer wiegen. Das ist doch der ideale Zeitpunkt, um noch mal auf unseren letzten Funke zum Thema Selbstmitgefühl aufmerksam zu machen 😊.



Wenn ihr die Infos zum Thema Frühjahrsmüdigkeit nachlesen möchtet, findet ihr hier unsere Quellen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/fruehjahrsmuedigkeit-2029206?tkcm=aaus>

<https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/symptome/video-woher-kommt-die-fruehjahrsmuedigkeit-708937.html>

Sehr charmant erklärt wird das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit auch in diesem kurzen logo!-Video:  
[https://www.youtube.com/watch?v=f\\_u8KbVvUAY](https://www.youtube.com/watch?v=f_u8KbVvUAY)

Wir wünschen euch viel Freude beim Blumenpflücken, Bienenzählen und natürlich ...

**... gute Tage mit ganz viel Kraft und Energie!**

Bis bald, Bente und Fenja  
Präventionsteam der Brücke Flensburg

