



Frühlingsmüdigkeit???

Der meteorologische Frühlingsanfang war am 1. März, der kalendarische Frühling beginnt am 20. und die Uhren werden in der Nacht auf den 28. März auf Sommerzeit umgestellt.

Die Tage werden länger, die Sonnenscheindauer nimmt zu und die Vögel pfeifen es von den Dächern – der Frühling kommt!

Statt wie die Natur einen Energieschub zu verspüren und die neue Jahreszeit freudig zu begrüßen, fühlen sich viele Menschen müde. Etwa jede Zweite und jeden Zweiten befällt diese Frühlingsmüdigkeit.

Wieso gerade dieses Energietief? – Die Ursachen sind unklar, doch man nimmt Veränderungen im Hormonhaushalt an. Trotz zunehmendes Tageslicht, das die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmt, tickt die innere Uhr weiter im Wintertakt und hat Mühe, sich auf die veränderten Lichtverhältnisse umzustellen.

Was tun?

Bettdecke über den Kopf ziehen und Winterschlaf fortsetzen? Die Ratschläge sind vielfältig, doch entscheidend ist die innere Einstellung – nur wer sich aufrafft, kriegt frische Energie! Wer sich schont, weil die Kraft und Lust fehlen, bleibt saft- und kraftlos

und wird weiter vor sich hin vegetieren, wenn der Frühling längst Einzug gehalten hat.

Gehen Sie raus in die Natur und tanken Sie soviel natürliches Licht wie möglich. Dieses beeinflusst unser Hormonproduktionszentrum im Gehirn mittels Verminderung der Melatoninproduktion.



© Mirko Raatz / Fotolia.com

Bewegung regt Ihre schlaffen Muskeln an und kräftigen sie – und die überschüssigen Pfunde der Weih-