



Frühjahrsmüdigkeit adé



von
Mag. pharm.
Angelika
Bischof



Kaum erwacht die Natur nach dem Winter, ereilt uns Menschen das große Gähnen. Warum ist das so und was können wir dagegen tun?

Lange glaubte man, dass die nach dem Winter ausgeleerten Vitamin- und Mineralstoffspeicher die Ursache sind. Heute vermuten Forscher, dass die Abgeschlagenheit auf ein Ungleichgewicht der zwei Hormone Serotonin und Melatonin zurückzuführen ist. In den lichtärmeren Wintermonaten wird vermehrt das „Schlafhormon“ Melatonin ausgeschüttet, während die Produktion des lichtabhängigen „Glückshormons“ Serotonin absinken kann. Dazu kommt, dass die steigenden Temperaturen unsere Blutgefäße weiter werden lassen, wodurch der Blutdruck sinkt. Diese Faktoren

können zu den typischen Beschwerden wie Schwindel, Kreislaufprobleme, Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Gereiztheit, Kopfschmerzen und eine eingeschränkte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit führen.

Im Frühjahr muss sich der Körper erst wieder an den Temperaturwechsel gewöhnen. Es kann etwa zwei bis vier Wochen dauern, bis die Hormone wieder im Gleichgewicht sind und sich die innere Uhr auf das zunehmende Tageslicht eingestellt hat.

Man kann den Körper bei der Umstellung unterstützen, indem man ihm gibt, was im Winter gefehlt hat. Sonnenstrahlen, Frischluft und Bewegung helfen dabei, die Serotonin-Produktion wieder anzu-

kurbeln und sorgen so für positive Stimmung. Ein geregelter Schlaf-Wach-Rhythmus trägt zur Wiederherstellung des hormonellen Gleichgewichts bei. Sportliche Aktivitäten und Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung. Deftige Winterkost sollte durch eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung ersetzt werden, um dem Körper die nötigen Nährstoffe zu liefern. Zudem braucht der Körper viel Flüssigkeit: 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßte Kräutertees helfen, den Blutdruck zu normalisieren und den Stoffwechsel ankurbeln.

Nahrungsergänzungsmittel können mit einer Extraportion an Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Wirkstoffen dazu beitragen, die gesunden Körperfunktionen aufrechtzu-

erhalten, das Wohlbefinden zu steigern und die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu optimieren. Ein Blutbild kann dabei helfen, die Nährstoffspeicher gezielt aufzufüllen. Insbesondere empfiehlt sich die Bestimmung des Vitamin-D-Status, da ein Mangel, der nach den Wintermonaten sehr häufig auftritt, ebenfalls mit Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit assoziiert ist. Eine andere mögliche Ursache für derartige Symptome stellt eine geschwächte Leberfunktion dar, weshalb auch eine Entgiftungskur mit pflanzlichen Präparaten wie etwa einem Mariendistelextrakt sinnvoll sein kann.

Entsprechende Präparate und eine individuelle Beratung finden Sie in Ihrer Apotheke Stainz.



Apotheke Stainz

Mag. pharm. Bischof KG | A-8510 Stainz | Hauptplatz 8 | **Tel:** 03463/2156
E-mail: office@apotheke-stainz.at | www.apotheke-stainz.at