

## Gesundheitstipps:

### Frühling – Frühjahrsmüdigkeit?

Die Tage werden wieder etwas länger und die Nächte kürzer, manchmal kommt die Sonne durch und gibt schon richtig warm. Eigentlich ein Grund zum Freuen.

Trotzdem fühlen sich gerade in dieser Zeit viele Menschen müder als sonst. Man redet von der Frühjahrsmüdigkeit, aber was ist das eigentlich?

Unser Körper muss sich erst wieder an die längeren Tage gewöhnen. Durch das zunehmende Tageslicht wird zwar die Produktion des stimmungsaufhellenden Hormons Serotonin gesteigert, aber durch die lange Winterzeit ist auch der Hormonspiegel des Schlafhormons Melatonin noch ziemlich hoch. Außerdem essen viele Menschen im Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse, so dass dem Körper wichtige Mineralstoffe und Vitamine fehlen.

Die Folge ist hier die gesteigerte Müdigkeit, manchmal auch begleitet von Kreislaufproblemen.

Wie überwinde ich die Frühjahrsmüdigkeit am besten?

- Halten Sie sich möglichst viel an der frischen Luft auf, genießen Sie die ersten warmen Sonnenstrahlen, dann überwiegt bald das stimmungsaufhellende Hormon Serotonin.
- Walken Sie regelmäßig oder fahren Sie Rad, das kurbelt außerdem den Stoffwechsel und den Kreislauf an, so dass auch die Kreislaufbeschwerden gebessert werden.
- Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse. Radieschen, Rettiche, Kohlrabi, Gurken gibt es bereits wieder frisch aus heimischem Anbau.
- Gönnen Sie sich morgens beim Duschen eine Kaltwasseranwendung, brausen Sie langsam mit kaltem Wasser von körperfern nach körpernah Beine und Arme in angegebener Reihenfolge ab: erst das rechte Bein, dann das linke Bein, dann der rechte Arm und zuletzt der linke Arm. Das regt den Kreislauf an.
- Gönnen Sie sich einmal im Jahr, zu Beginn des Frühlings eine Heilfasten-, oder Basenfastenkur, das entschlackt, denn auch Giftstoffe, die sich über längere Zeit im Bindegewebe ablagern können zu Müdigkeit führen. Hier können Sie sich unter der Rubrik Fastenbegleitung genauer informieren.
- Probieren Sie zusätzlich diesen Kräutertee: Brennnesselblätter, Löwenzahnblätter, Birkenblätter zu gleichen Teilen selbst mischen oder in der Apotheke mischen lassen und etwa 3 Wochen lang täglich 3 Tassen frisch aufgebrüht trinken.

Sie werden bemerken, dass Sie sich bereits nach einigen Tagen, ausgeschlafener und ausgeglichener fühlen.

**Beachten Sie jedoch, dass bei anhaltender Müdigkeit auch ernsthafte Erkrankungen dahinterstecken können und lassen Sie sich dann bei Ihrem Arzt gründlich untersuchen!**