

Frühjahrs Müdigkeit? Liebe hilft

Das große Gähnen: Eine Hormon-Umstellung schlaucht und der Mensch fühlt sich schlapp

VON FRANK WESTERMANN

VEHLEN. Vielleicht ist es mit Blick auf den Kalender ein bisschen früh, aber die Frühjahrs müdigkeit setzt ja bei vielen schon ein, wenn die Tage wieder länger werden. Denn dieses Phänomen ist keine Erfindung der Pharmaindustrie, die Frühjahrs müdigkeit gibt es wirklich. Die Umstellung der Temperaturen und Lichtverhältnisse verlangt dem Körper nämlich ganz schön was ab: Stoffwechsel und Hormonhaushalt müssen angepasst werden, durch die wärmere Luft weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt ab.

Abgeschlagenheit und Kreislaufprobleme sind das Resultat, und je nach Schätzung leiden viele Deutschen unter solchen oder ähnlichen Symptomen. Zum Glück verschwindet die Frühjahrs müdigkeit aber nach ein paar Wochen von alleine wieder. Und bis dahin gibt es ein paar Tricks, den Körper auf Hochtour zu bringen, erklärt Prof. Dr. Gerd Glaeske auf einer Veranstaltung der BKK 24 im Gasthof Vehlen.

Der Wissenschaftler und Ernährungsexperte beginnt mit einem glasklaren und zumeist auf den ersten Blick kostengünstigen Tipp: Sich zu verlieben, das ist der richtige Weg, um der Frühjahrs müdigkeit zu entgehen. Denn wer sich verliebt, der will sich verabreden, der will das Haus verlassen, der will sich treffen, der will alles, nur eben nicht müde oder gar krank werden.

Jeder Zweite, sagt Glaeske, hat in Deutschland damit ein Problem. Das Klima wechselt, der Organismus reagiert. „Das macht müde.“ Schuld ist das Serotonin, sagt Glaeske, genauer gesagt: dessen Mangel.



Experte für Ernährung, Prävention und Gesundheitsförderung: Prof. Dr. Gerd Glaeske bei seinem Vortrag in Vehlen.

FOTO: WK

Normalerweise regt Licht den Körper an, dieses stimmungsaufhellende Hormon zu produzieren – doch davon gibt es über die Winterzeit zu wenig, man spricht ja nicht ganz ohne Grund von der dunklen Jahreszeit. Der Mensch braucht über die kalendarische Winterzeit seinen Vorrat an Serotonin fast auf. Mit den länger werdenden Tagen muss es erst wieder nachgebildet werden.

Und während der Körper noch mit der Steigerung des Serotonins beschäftigt ist, verringert er die Ausschüttung von Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert. Bis sich der menschliche Hormonspiegel nun neu ein-

gestellt hat, kommt es häufig zur Frühjahrs müdigkeit.

Was also hilft gegen das große Gähnen? Sonne, sagt Glaeske, mit ihr steigt die Chance auf gute Laune. Und natürlich viel Bewegung, Spaziergänge im Tageslicht, Wechselduschen, mageres Fleisch, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vitamine.

„Das bringt uns auf Trab.“ Und es hilft, erklärt der wissenschaftliche Leiter des „Länger besser leben“-Instituts, das sich mit den Themen

Prävention und Gesundheitsförderung befasst. Es hilft gegen Stress, gegen Schlaganfall, gegen allerlei Wehwechen. Dreimal 25 Minuten, 75 Minuten in der Woche raus an die frische Luft, empfiehlt Glaeske, denn Gesundheit sei nur zu 20 Prozent genetisch bedingt, 40 Prozent allein seien Umwelt und Lebensstil.

„Machen Sie sich nichts vor, Sie haben die Chance, Ihr Leben besser zu gestalten“, sagt Glaeske, wollte aber auch die Schattenseite benannt haben:

„Leider haben wir eine Umwelt, die uns stark belastet.“

Prof. Dr. Gerd Glaeske
Wissenschaftler und
Ernährungsexperte

„Leider haben wir eine Umwelt, die uns stark belastet.“ Und auch das hohe Alter, dass man erreichen könne, wenn man sich an die Länger-besser-leben-Regeln halte, habe eine Kehrseite. Demenz und Parkinson würden warten, und ein Drittel aller Senioren, die 90 Jahre oder älter sind, würden daran erkranken.

Und noch eine Zahl gab es abschließend von Glaeske: 9,4 Jahre würde ein männlicher Raucher sein Leben verkürzen. Auf seine Frage, wer denn heute hier noch Raucher sei, hoben sich im voll besetzten Gasthof ganze zwei Hände. Glaeske gab sich optimistisch: „Die beiden kriegen wir auch noch hin.“