

MÜDE IM FRÜHLING

Tipps gegen Gähnattacken, Schläppheit und Gereiztheit im Frühjahr



Bild: Unsplash

Die Tage werden länger, die Sonne wärmt und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Doch so sehr wir uns auch auf das Frühjahr freuen, etwa die Hälfte der Schweizer Bevölkerung wird von Mitte März bis Mitte April von der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit geplagt. Betroffene klagen vor allem über Abgeschlagenheit, Wetterfühligkeit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Leistungsschwäche und eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungen.

Ursache der Frühjahrsmüdigkeit sind steigende Temperaturen und die Umstellung des Körpers auf das zunehmende Tageslicht. Das Körpergleichgewicht gerät aus dem Winterrhythmus, die innere Uhr muss sich umstellen. Frühjahrsmüdigkeit ist deshalb keine Krankheit. Sollten Sie sich aber unabhängig von der Jahreszeit über längere Zeit müde fühlen, suchen Sie Ihren Hausarzt auf. Chronische Müdigkeit kann ein Anzeichen für Krankheiten, Mangelerscheinungen oder psychische Überlastung sein.

Keine Heilpflanze in Europa kann mit der stärkenden und anregenden Wirkung der Taigawurzel mithalten. In Russland wurde das Dopingwunder der Natur bei vielen Stresssituationen, bei der Raumfahrt und im Hochleistungssport erfolgreich eingesetzt. Die Antimüdigkeitwirkung wurde von der Europäischen Arzneimittelbehörde als plausibel eingestuft. Zubereitungen

aus der Taigawurzel werden bei Körperschwäche und Kraftlosigkeit, einhergehend mit Müdigkeit, empfohlen. Die Wirkung wird nach einer Woche spürbar. Da keine Langzeitstudien vorliegen, ist die Behandlungszeit auf zwei Monate begrenzt. Doch auch andere Tipps helfen gegen die Frühjahrsmüdigkeit. Viel Bewegung, auch

Spaziergänge an der frischen Luft und im Sonnenlicht beschleunigen den Normalisierungsprozess. Ausdauersportarten wie Joggen, Radfahren, Walking und Schwimmen eignen sich im Besonderen. Auch Wechselduschen nach Kneipp helfen. Dabei mit der kalten Dusche aufhören oder Saunagänge mit einer Abkühlung abschliessen. Das stimuliert den Kreislauf und das Immunsystem.

Achten Sie mehr als sonst auf ausreichend Entspannung und fördern Sie das seelische Wohlbefinden, zum Beispiel mit einem bunten Frühlings-Blumenstrauss.

Kurbeln Sie Ihre Lebensgeister mit gesunder Ernährung an, wobei Sie die Frühlingsboten der Natur nutzen. Denn die strotzen vor wertvollen Inhaltsstoffen und bringen Sie wieder in Schwung.

Bärlauch, der mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch verwandt ist, findet sich jetzt entlang von Bächen und in Wäldern. Sind die ersten Blätter des Bärlauchs sichtbar, können Sie ernten. Das Zeitfenster ist

klein, denn sobald der Bärlauch blüht, verliert er das Aroma. Zerreiben Sie vor dem Ernten ein Blatt mit den Fingern. Bärlauch hat einen intensiven Knoblauchduft. So vermeiden Sie eine Verwechslung mit den giftigen Blättern des Maiglöckchens oder der Herbstzeitlose, die an denselben Standorten vorkommen. Beim Pflücken darauf achten, dass immer ein Blatt der Pflanze stehen bleibt, damit sie im kommenden Jahr erneut treiben kann. Bärlauch darf in Frühjahrskuren nicht fehlen. Er lindert Reizdarm-Beschwerden, trägt zur Senkung von hohem Blutdruck bei und schützt vor Arteriosklerose. Auch der Löwenzahn zählt zu den Frühlingsboten. Er enthält in allen Teilen einen weissen Milchsafte, der hautreizend wirkt und Allergien auslösen kann. In grösseren Mengen ist der Milchsafte giftig und löst Bauchschmerzen, Erbrechen und Durch-

fall aus. Doch ist die Milchsafte im Frühjahr in den frischen jungen Blättern

nur gering, weshalb die Löwenzahn-Blätter ein wichtiger Bestandteil in Frühjahrskuren als Salat, Presssaft oder als Bestandteil im Smoothie sind. Ihr Bitterstoffgehalt regt die Verdauungssäfte an und lindert so Verdauungsbeschwerden mit Völlegefühl und Blähungen und wirkt leicht abführend. Durch die stoffwechselanregende Wirkung profitieren vor allem auch Zuckerkrankte vom Löwenzahn. Wegen der den Gallenfluss anregenden Wir-

Die innere Uhr muss sich umstellen

Die Lebensgeister mit gesunder Ernährung anregen