

Medienmitteilung

Zum Frühlingsanfang die Lebensgeister wecken

Bern, 23. März 2015. Der Frühling steht vor der Tür: Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen steigen und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf. Der Jahreszeitenwechsel sorgt für gute Stimmung – wenn nur die Frühjahrsmüdigkeit nicht wäre. Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, wie die Symptome gelindert und die Frühjahrsmüdigkeit bekämpft werden kann.

Wenig Sonnenlicht, kaum Bewegung an der frischen Luft und oft auch fettreiche Ernährung während der kalten Wintermonate machen dem Körper zu schaffen. Anstatt fit in den Frühling zu starten, fühlen sich viele schlapp – die Frühjahrsmüdigkeit schlägt uns aufs Gemüt. Zwischen Mitte März und Mitte April leidet etwa die Hälfte der Schweizer Bevölkerung an Symptomen wie Müdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer, Wetterfühligkeit, Kreislaufschwäche, Gereiztheit oder Antriebslosigkeit. Die Umstellung auf die Sommerzeit als auch Temperaturschwankungen bringen den Körper aus dem Gleichgewicht: „Die Frühjahrsmüdigkeit ist keine Krankheit, sondern eine durch den Jahreswechsel und somit den veränderten Tag-Nacht-Rhythmus hervorgerufene Erscheinung“, erklärt Jvo Schneider, Co-Leiter Team Ernährung und Bewegung bei Gesundheitsförderung Schweiz.

Der Müdigkeit den Kampf ansagen

Wer glaubt, man könne die Frühjahrsmüdigkeit am besten mit Schlaf und Entspannung bekämpfen, unterliegt einem Irrtum. Gefragt ist eine erhöhte Anpassungsfähigkeit, und die gewinnt man weder im Schlaf noch beim Ausruhen im Fernsehsessel. Im Gegenteil, wie Jvo Schneider verdeutlicht: „So wird die Symptomatik unwillentlich verstärkt und kann bis hin zur hartnäckigen Erschöpfung führen. Frühjahrsmüdigkeit schränkt nicht nur im Alltag, sondern auch im Berufsleben ein. Wir sind ihr jedoch nicht machtlos ausgeliefert. Mit ausreichend Bewegung und einer gesunden Ernährung kann schon viel erreicht werden“. So trainiert körperliche Aktivität – möglichst im Freien – nicht nur Kreislauf und Muskeln, sondern auch das Gehirn. Die Durchblutung im Gehirn wird erhöht, die Nervenzellen werden aktiviert, der Stoffwechsel kommt in Schwung und das Herz wird leistungsfähiger. Tägliche Bewegung hilft nicht nur bei Frühjahrsmüdigkeit, sondern stärkt die Gesundheit im Allgemeinen und kann überdies leicht im Berufsalltag sowie der Freizeit eingebaut werden: Ein Spaziergang während der Mittagszeit, Treppensteigen oder Velo- anstatt Autofahren kurbeln den Kreislauf an und bauen zudem Stress ab. Bei Sonnenlicht wird die Wirkung gar verstärkt. Schon nach 10 bis 15 Minuten an der frischen Luft werden aktivierende Hormone wie Serotonin, Testosteron und Endorphine freigesetzt.

Flüssigkeitshaushalt im Auge behalten

Neben körperlicher Tätigkeit lässt sich der Frühlingsmüdigkeit mit gesunder Ernährung entgegenwirken. Experten raten zu einer vitamin- und mineralstoffreichen Kost. Zudem resultiert Müdigkeit häufig auch aus einer zu geringen Flüssigkeitsaufnahme. Gesundheitsförderung Schweiz empfiehlt, über den Tag verteilt möglichst viel zu trinken – am besten Wasser, Tee oder ungesüsste Getränke.

Empfehlungen gegen die Frühjahrsmüdigkeit

- Tägliche Bewegung – auch als Prävention: Spaziergang während der Mittagszeit, zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit, Treppensteigen anstatt Lift nehmen, beim Bürojob zwischendurch im Stehen arbeiten
- Gesunde Ernährung: vitamin- und mineralstoffreiche Kost bestehend aus Vollkorngetreide, Käse, Quark, Vollreis, Kartoffeln, Nudeln und vor allem viel Obst und Gemüse
- Ausreichend Trinken: über den Tag verteilt möglichst viel zu trinken – am besten Wasser, Tee oder ungesüsste Getränke
- Sonnenlicht: Schon nach 10 bis 15 Minuten an der frischen Luft werden aktivierende Hormone wie Serotonin, Testosteron und Endorphine freigesetzt

Weitere Informationen zu Gesundheitsförderung Schweiz:

www.gesundheitsfoerderung.ch

Für weitere Auskünfte oder Fragen steht Ihnen die Medienstelle von Gesundheitsförderung Schweiz per E-Mail medien@gesundheitsfoerderung.ch oder unter der Telefonnummer 031 350 04 04 zur Verfügung.

Gesundheitsförderung Schweiz

Gesundheitsförderung Schweiz ist eine Stiftung, die von Kantonen und Versicherern getragen wird. Mit gesetzlichem Auftrag initiiert, koordiniert und evaluiert sie Massnahmen zur Förderung der Gesundheit (Krankenversicherungsgesetz, Art. 19). Die Stiftung unterliegt der Kontrolle des Bundes. Oberstes Entscheidungsorgan ist der Stiftungsrat. Die Geschäftsstelle besteht aus Büros in Bern und Lausanne. Jede Person in der Schweiz leistet einen monatlichen Beitrag von 20 Rappen zugunsten von Gesundheitsförderung Schweiz, der von den Krankenversicherern eingezogen wird. www.gesundheitsfoerderung.ch