



# Aufwachen! Es ist Frühling

**Die halbe Schweizer Bevölkerung klagt über «Frühlingsmüdigkeit». Doch die natürliche Umstellung von Stoffwechsel und Hormonhaushalt nach den Wintermonaten lässt sich leicht beschwerdefrei gestalten. Der Autor, Oberarzt an der Aeskulap Klinik in Brunnen, verrät wie. Und er erklärt, weshalb Kneipp-Massnahmen sich ganz besonders eignen.**

*Von Dr. med. Cesary Winnicki*

**K**ennen Sie den schon: «Welcher für Beamte wichtige Stichtag ist am 31. März? Ende Winterschlaf – Anfang Frühlingsmüdigkeit.» Aber Spass beiseite: Man würde in der Fachliteratur zwar vergebens nach einer medizinischen Definition der Frühlingsmüdigkeit suchen. Doch es scheint, dass keineswegs nur Beamte von diesem Zustand befallen werden. Es wird davon ausgegangen, dass in

der Schweiz über 50 Prozent der Bevölkerung zwischen März und Mai vermehrt über Energielosigkeit, Antriebsschwäche und depressive Verstimmung klagt.

Gerade wenn die Tage länger werden, die erstarrte Natur erwacht und überall Vogelgezwitscher zu hören ist, befällt uns geistige und körperliche Trägheit. Der Mensch und seine natürliche Umgebung sind dem Jahreszyklus unterworfen. Besonders die Umstellung von Winter auf Sommer fällt unserem Stoffwechsel und der Psyche schwer.

Einige Säugetiere wie Igel und Murmeltier reagieren auf die harsche winterliche Witterung, den Mangel an Nahrung und die kurze Tagesdauer mit einem Winterschlaf. Sie verkriechen sich in geschützte Verstecke, senken ihre Körpertemperatur auf unglaubliche neun bis ein Grad und können dank dem so drastisch reduzierten Stoffwechsel mit ihren Fettreserven einige Monate überbrücken.

Auch auf den menschlichen Organismus hat die winterliche Umgebung durchaus einen messbaren und starken Einfluss. Aber wir modernen Menschen sind nun einmal dazu verurteilt, trotzdem weiter ohne Unterlass zu «funktionieren».

## Glückshormone und andere Ursachen

Das Phänomen der Frühlingsmüdigkeit ist kaum erforscht; es gibt jedoch



## Symptome der Frühlingsmüdigkeit

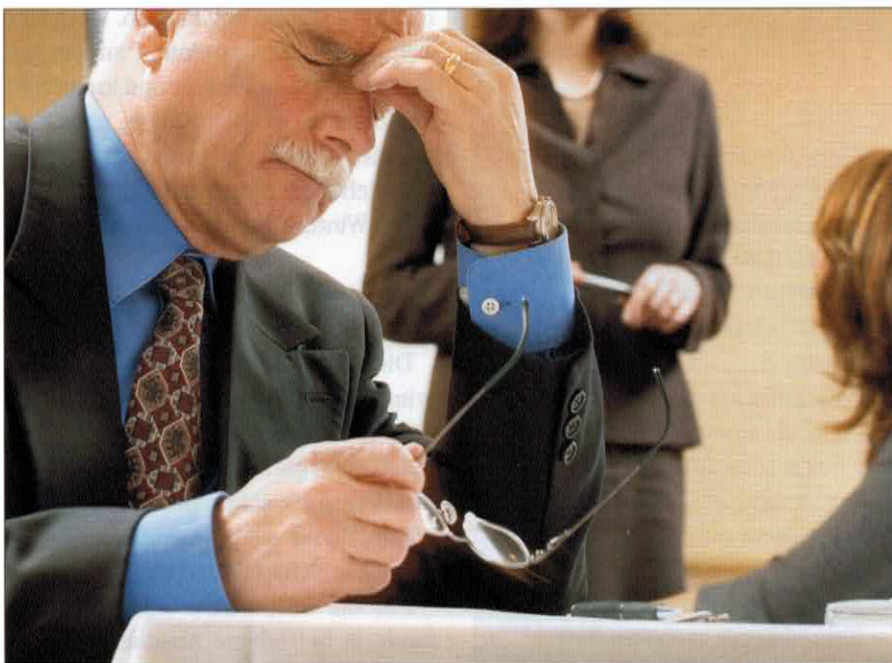
- Mentale und körperliche Ermüdung
- Mangelnde Belastbarkeit
- Gesteigertes Schlafbedürfnis
- Innere Unruhe
- Lustlosigkeit
- Körperliche Trägheit
- Kopfschmerzen

Hinweise, dass es sich in erster Linie um einen gestörten Hormonhaushalt handelt. Die zwei wichtigsten Spieler in diesem System sind zwei miteinander verwandte Gehirnhormone: Serotonin und Melatonin.

Serotonin – auch «Glückshormon» genannt – hellt unsere psychische Lage auf und bringt uns geistig und körperlich in Schwung. Interessanterweise hängt die Produktion von Serotonin direkt davon ab, wie lange unser Körper dem Licht ausgesetzt war. Kein Wunder, dass uns die kurzen Wintertage mit spärlicher Sonnenexposition in eine schwermütige Verfassung versetzen.

Melatonin verdankt seinen Namen dem Griechischen Wort «melas», das dunkel bedeutet. Im Gegensatz zu Serotonin wird die Synthese von Melatonin gerade durch Dunkelheit ausgelöst. Melatonin wirkt schlaffördernd und ist für den gesunden Schlaf-Wach-Rhythmus zuständig. Während die Reserven an Serotonin im Verlauf des Winters weit gehend aufgebraucht werden, produziert das Gehirn einen Überschuss des «Schlafhormons» Melatonin. Es ist dieses Ungleichgewicht, das uns so müde und schläfrig macht und den Start in die warme Jahreszeit erschwert.

Zusätzlich spielt die veränderte Ernährung im Winter eine weitere, wichtige Rolle. Weniger Früchte und Gemüse, mehr stärkehaltige Gerichte und Fleisch haben Vitaminmangel und Zunahme des Körpergewichtes zur



Folge. Der «Winterspeck» wird zusätzlich durch Bewegungsmangel gefördert.

### Normvariante oder Krankheit?

Mit dem Beginn des Sommers soll die Anpassung des Körpers vollzogen sein. Geist und Körper werden leichter, die langen sonnigen Tage rufen Taten-

drang hervor, in den Sommerferien werden die leeren Batterien aufgeladen. Was aber ist zu tun, wenn die depressive Phase über den Frühling anhält und die ersehnte Wende auf sich warten lässt?

In diesem Fall muss an einen krankheitsbedingten Zustand gedacht werden. Die häufigsten Ursachen dafür sind Blutarmut (Anämie), psychische >>

### Wasseranwendungen gegen Frühlingsmüdigkeit

#### In der Frühe ( 5–6 Uhr):

Lendenwickel (nasses Leinentuch, darüber trockenes Baumwolltuch und isolieren mit Wolltuch, etwa eine Stunde) oder kalte Ganzkörper-Waschung (mit in kaltes Wasser getauchtem und leicht ausgedrücktem Leinentuch; danach wieder ins warme Bett).

#### Morgens:

Trockenbürsten, Taulaufen, kaltes Fussbad oder Wassertreten (nach den Kälteanwendungen Bewegung zum Aufwärmen).

#### Mittags oder zwischendurch:

Heisse Auflage (Wärmflasche oder Heublumensack) in der Lebergegend (so lange als angenehm empfunden).

#### Abends:

Wassertreten, kaltes Fussbad oder kalter Knieguss vor dem Schlafengehen.

## Massnahmen gegen Frühlingsmüdigkeit

- Pausen machen (Wochenenden, Ferien, Mittagszeit)
- Abwechslung suchen
- Gewichtsreduktion durch Heilfasten erzielen
- Die Ernährung auf Vollwertkost umstellen
- Regelmässige körperliche Aktivität einplanen
- Kneipp'sche Anwendungen wie Wechselgüsse, Abwaschungen und Sauna durchführen
- Heilpflanzen wie Johanniskraut, Weissdorn, Ginseng, Birkenblätter und Schlehdorn gezielt einsetzen

Störungen wie Depression, chronische Infektionen und andere Krankheiten der inneren Organe. Auch allergische Erkrankungen wie der für die Frühlingszeit typische Heuschnupfen können die Gründe für eine anhaltende Verstimmung sein. Ein Besuch beim Arzt und eine entsprechende Abklärung bringt Klarheit in einer solchen Situation.

## Durchstarten statt durchhängen

Obwohl die Frühlingsmüdigkeit einen natürlichen Anpassungsprozess darstellt, könnten Ausmass und Dauer dieser Phase mit verschiedenen Massnahmen verkürzt werden. Der Erfolg fängt im Kopf an! Bevor man mit anderen Massnahmen beginnt, muss man mit wachem Auge den Tagesablauf analysieren. Übermässiger Stress, Hektik und Mangel an Schlaf sind schädlich. Freude, neue Ideen und kreative Pausen bringen uns weiter.

Die Frühlingszeit ist ideal für einen besonderen Urlaub. Es drohen keine überfüllten Strände und Staus, die frisch erwachte Natur verzaubert uns

mit ihren Düften und Farben. Vielleicht können die Ferien einmal anders gestaltet werden – aktiver und kreativer? Wandern im grünen Süden, eine Kulturreise durch die antike Welt oder vielleicht ein Malkurs helfen gewiss, den «Winterkater» im Nu zu vertreiben.

## Wer rastet, der rostet

Dieses Sprichwort wird nach der winterlichen Ruhezeit besonders aktuell. Die kurzen, kalten Wintertage verleiten nicht gerade zu grosser Aktivität. Mit dem Aufwachen der Natur ist der ideale Punkt gekommen, den Körper wieder in Schwung zu bringen.

Für die körperliche Fitness bilden moderat betriebene Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walken und Velofahren die beste Grundlage. Mehrere medizinische Studien belegen, dass bereits zwei bis drei Stunden gemässiger körperlicher Bewegung pro Woche einen klaren gesundheitlichen Vorteil bringen.

Von diesem Training profitieren nicht nur Kreislauf und Atemwege, sondern der gesamte Stoffwechsel, der Darm sowie die Psyche. Auch «Bewegungsmuffel» brauchen keine Angst vor solcher körperlicher Aktivität zu haben – es handelt sich um ein sehr massvolles, den individuellen Bedürfnissen angepasstes Training im so genannten aeroben (Sauerstoff-) Bereich (mässig beschleunigter Puls, leichtes Schwitzen). Ratsam ist es, die Fitnesskur für unseren «eingerosteten» Bewegungsapparat in einer Gruppe Gleichgesinnter zu absolvieren. Eine positive Gruppendynamik hilft, den «inneren Schweinehund» zu überwinden.

Besonders empfehlenswert sind alle Wassersportarten. Sowohl Schwimmen wie Aquafit für die Nichtschwimmer stellen eine optimale, gelenkschonende Trainingsform dar. Kneipp'sche Wasseranwendungen wie Wechselgüsse, Abwaschungen und ein regelmässiger Saunabesuch sind im Sinne eines

Heilreizes für Kreislauf und vegetatives Nervensystem von grossem Nutzen.

## Winterspeck weg!

Der Erfolg der «Frühlingskur» hängt massgebend von der Ernährung ab. In einem ersten Schritt müssen die übermässigen Pfunde abgebaut, im zweiten unser Körper mit frischen Vitaminen und Spurenelementen versorgt werden. Seit Jahrhunderten ist in der christlichen Tradition das Fasten im Jahresablauf fest verankert. Die Fastenzeit soll die Christen auf das österliche Auferstehungsfest vorbereiten. Es ist tatsächlich die ideale Zeit zum Heilfasten.

Jede Fastenform hat Vor- und Nachteile: Entscheidend ist die vorgängige mentale Vorbereitung, der zeitliche Rahmen sowie die Entlastung des Darmes durch mildes Abführen. Die Dauer der Fastenzeit kann zwischen drei und zehn Tagen liegen. Sie sollte aber unbedingt individuellen Gegebenheiten wie Gewicht, Konstitution und subjektivem Befinden Rechnung tragen.

Die Saftfastenkur nach Lützner ist besonders für die Frühlingskur geeignet. Durch mehrere Mahlzeiten am Tag, die aus Kräutertee, Gemüsesäften und warmer Gemüsebrühe bestehen, wird der Stoffwechsel schonend entlastet. Es wird eine langsame Gewichtsreduktion erreicht, was verhindert, dass es danach zur gefürchteten rasch nachfolgenden Gewichtszunahme kommt.

Für diejenigen, die eine langfristige Fastenkur nicht durchführen wollen oder dürfen, bietet sich eine Alternative an in Form von Entlastungstagen ein- oder zweimal pro Woche – entweder durch Fasten oder durch die Umstellung auf eine rein vegetarische Kost.

Eine gelungene Fastenkur gibt zusätzlich Anlass, die gesamte Ernährung im Sinne einer Vollwertkost umzustellen. Bei der Vollwertkost wird der Schwerpunkt auf frische, vegetari-

sche Produkte gelegt. Fleisch wird durch Fisch ersetzt, Produkte der Lebensmittelindustrie wie raffinierter Zucker und Auszugsmehl werden stark reduziert. Da die Vitamine und Spurenelemente vor allem in der äussersten Schicht des Kornes (Kleieschicht) zu finden sind, werden die Vollkornprodukte vorgezogen.

### Hilfreiche Kräuter

Falls alle vorgängig erwähnten Massnahmen uns von der Trägheit und depressiver Verstimmung nicht vollends befreien, stehen uns mehrere Heilkräuter zur Seite. Zum Beispiel das Johanniskraut. Es avancierte in den letzten Jahren von einem berüchtigten «Hexenkraut» zu einem allseits anerkannten Phytotherapeutikum gegen depressive Verstimmungen. Die Einsatzmöglichkeiten für Johanniskraut sind sehr breit und umfassen Müdigkeit, Schlafstörungen, innere Nervosität sowie Ängste.

Um den gesamten Kreislauf auf Vordermann zu bringen, kommen Extrakte aus dem Weissdorn zum Einsatz. Neben diesen spezifischen Präparaten gibt es eine Reihe von Heilkräutern wie Ginseng, Birkenblätter, Schlehdorn, die zur allgemeinen Stärkung der Lebenskraft beitragen.

Auf diese Weise werden körperliche und geistige Ressourcen jedes einzelnen Menschen erfolgreich aufgebaut, so dass Energie und Kreativität auch in der Frühlingszeit intakt bleiben. ◆

### Weiterführende Literatur:

Lütznert, H.: «Wie neugeboren durch Fasten». Graefe und Unzer.

Lütznert/Million: «Richtig essen nach dem Fasten». Graefe und Unzer

Ilse Gutjahr: «Die vitalstoffreiche Vollwertkost nach Dr. M. O. Bruker». Goldmann.

Claus Leitzmann, Helmut Million: «Vollwertküche für Geniesser».

Bassermann.



**Jeden Tag voller Energie  
und Lebensfreude.  
Ganz natürlich für alle.**

Entdecken, Erfahren, Spielen, Lernen – bei bester Gesundheit und Vitalität. Dafür sorgen die Aufbaupräparate von Strath. Sie sind auf Basis von plasmolysierter Kräuterhefe hergestellt und absolut frei von künstlichen Zusatzstoffen. Sie unterstützen nachweislich die Leistungsfähigkeit des Organismus und fördern so die Erhaltung der Gesundheit – bei Erwachsenen genauso wie bei Kindern.

Flüssig oder in Tablettenform verschafft Ihnen Strath das, was Sie brauchen, um das Leben in vollen Zügen zu geniessen!



**DER SAFT, DER KRAFT SCHAFFT**

Bio-Strath AG, 8032 Zürich • [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)