

# Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Die Natur erwacht, die Tage werden länger, die Temperaturen steigen – eigentlich sollte jetzt die Zeit neuer Energie beginnen ...

... doch viele Menschen fühlen sich müde, schlapp und antriebslos. Schon das Aufstehen fällt schwer, tagsüber fehlt die Konzentration und selbst kleine Aufgaben wirken anstrengend.

Dieses Phänomen – bekannt als Frühjahrsmüdigkeit – betrifft viele Menschen. Wir geben Tipps, was Sie dagegen machen können.

Von Dr. Thomas Hartl

**Frühjahrsmüdigkeit! Was steckt dahinter? Warum reagieren manche auf den Wechsel der Jahreszeiten? „Eine natürliche Reaktion des Körpers auf veränderte Licht- und Temperaturverhältnisse. Der Anpassungsprozess ist keine klinische Störung, auch wenn manche ihn als belastend erleben“, erklärt Mag. Bernhard Viertler, Klinischer und Gesundheitspsychologe am Klinikum Wels-Grieskirchen.**



*Müdigkeit macht sich breit.*

Der Wechsel von der kalten, dunklen Jahreszeit hin zum Frühling stellt hohe Anforderungen an unseren Körper dar. Die steigenden Temperaturen erweitern die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt ab. Die Folge: Dies kann etwa zu Schwindel und Abgeschlagenheit führen. Außerdem verändert sich die Hormonproduktion: Während in den Wintermonaten vermehrt das Schlafhormon Melatonin gebildet wurde, steigt mit dem zunehmenden Tageslicht die Ausschüttung des „Glückshormons“ Serotonin.

Diese Umstellung kann einige Wochen dauern. „In der Regel dauert die körperliche Anpassung im Frühling nicht länger als zwei bis vier Wochen“, sagt Mag. Viertler.

Wie stark jemand davon betroffen ist, hängt allerdings unter anderem von individuellen Faktoren wie Schlafqualität, Stresslevel und allgemeiner Lebensweise ab.

### Fünf wertvolle Tipps

Auch wenn es sich bei der Frühjahrs müdigkeit um eine natürliche Reaktion des Körpers handelt, die vorübergeht, kann es sinnvoll sein, sich und seinen Organismus in dieser Phase zu unterstützen. Hier einige Tipps, was sie dagegen machen können:



*Bewegung an der frischen Luft.*

### 1. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft

Bewegung kurbelt den Kreislauf an und hilft, den Serotoninspiegel zu steigern. Tageslicht ist besonders wichtig, um die Melatoninproduktion zu regulieren. Schon ein täglicher Spaziergang kann spürbar helfen. Besonders effektiv sind morgendliche Bewegungseinheiten, da das natürliche Licht den Körper sanft weckt und den Tag-Nacht-Rhythmus stabilisiert.



*Wichtig: Regelmäßiges Schlafen.*

### 2. Geregelter Schlafrythmus

Auch wenn man sich tagsüber müde fühlt, sollte man auf lange Nickerchen verzichten. „Der Körper braucht dann eher länger, um wieder in seinen Rhythmus zu finden“, erklärt Mag. Viertler. Eine feste Schlafenszeit und eine gute Schlafhygiene sind wichtig. Zudem hilft es, elektronische Geräte wie Smartphones oder Tablets vor dem Schlafengehen zu meiden, da ihr blaues Licht die Melatoninproduktion hemmen kann.



*Ernährung als gesunde Basis.*

### 3. Gesunde, ausgewogene Ernährung

Der Körper benötigt jetzt besonders viele Vitamine und Mineralstoffe. Frische, saisonale Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und Eiweißquellen sind ideal. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist wichtig. Besonders hilfreich sind Lebensmittel mit viel Vitamin C, Eisen und Magnesium, da sie die Energieproduktion unterstützen und gegen Müdigkeit wirken können.

### 4. Geduld mit sich selbst

Viele Menschen erwarten von sich, sofort mit voller Energie durchstarten zu können. „Die Erwartungen an unseren Körper sind zum Teil sehr hoch, und für Anpassungen bringen wir oft wenig Geduld auf“, sagt Mag. Viertler. Doch der Körper braucht Zeit, um



Nicht immer auf die Uhr schauen.

sich auf neue Bedingungen einzustellen. Es kann helfen, sich bewusst Pausen zu gönnen und kleine Erfolge zu feiern, um motiviert zu bleiben.



Achten Sie auf sich selbst.

## 5. Stress reduzieren

Chronischer Stress beeinträchtigt die Anpassungsfähigkeit des Körpers. Wenn man dauerhaft gegen Müdigkeit ankämpft, kann das langfristig zu Erschöpfung führen. „Unser Körper ist unser Partner“, sagt der Psychologe. Wer ihm achtsam begegnet, unterstützt ihn bestmöglich. Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder kurze Achtsamkeitsmomente im Alltag können helfen, den Stresspegel zu senken und neue Energie zu tanken.



Das Sonnenlicht wird stärker und bringt nicht nur die Natur zum blühen.

## Einfluss von Erwartung auf das Erleben von Müdigkeit

Oft wird Frühjahrsmüdigkeit als lästig empfunden, weil sie nicht in das Bild passt, das viele vom Frühling haben. Nach den dunklen Wintermonaten freuen sich viele auf Sonne, Unternehmungen im Freien und steigende Energie. Doch wenn der Körper nicht sofort mitmacht, entsteht Frust.

„Ob Frühjahrsmüdigkeit als belastend empfunden wird, hängt nicht nur von ihrer Intensität ab, sondern auch davon, welche Erwartungen man selbst und das eigene Umfeld an diese Zeit stellt“, erklärt Mag. Viertler. „Das Gefühl eines Problems entsteht dann, wenn die eigene Energie nicht mit dem übereinstimmt, was man sich erhofft oder was von einem erwartet wird. Je größer diese Diskrepanz zwischen Wunsch und Realität erlebt wird, desto stärker kann das Gefühl der Unzufriedenheit werden.“

Diese Perspektive macht deutlich, dass Frühjahrsmüdigkeit nicht nur eine biologische, sondern auch psychologische und soziale Komponente hat. Wer sich bewusst

macht, dass es sich um einen sinnvollen Anpassungsprozess handelt, kann entspannter mit dieser Phase umgehen.

## Fazit: Genießen Sie den Frühling bewusst

Frühjahrsmüdigkeit an sich ist kein Grund zur Sorge – sie zeigt nur, dass der Körper sich an die veränderten Bedingungen anpasst. Wer ihn dabei unterstützt, mit Bewegung, Ernährung, Schlaf und Stressmanagement, kann den Übergang erleichtern.

„Günstig wäre es, auf Müdigkeit zu reagieren, bevor Erschöpfung entsteht, zu trinken, bevor wir Durst verspüren“, rät Mag. Viertler.

Der Schlüssel liegt in der Eigenverantwortung: Wer achtsam mit seinem Körper umgeht, profitiert nicht nur im Frühling, sondern langfristig von mehr Energie und Wohlbefinden. ■

„Es handelt sich um eine natürliche Reaktion des Körpers auf die veränderten Licht- und Temperaturverhältnisse. Der körperliche Anpassungsprozess im Frühjahr ist keine klinische Störung, auch wenn manche Menschen ihn als belastend erleben.“



Mag. Bernhard Viertler

Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe