

Frühjahrsmüdigkeit

# Neu durchstarten mit Vitalstoffen!

Elke Engels, Apothekerin  
Chefredakteurin PTA PROFESSIONAL

*Gibt es die Frühjahrsmüdigkeit tatsächlich, oder ist das alles nur Einbildung? Fest steht, dass die Lichtverhältnisse und das Klima unseren Organismus beeinflussen können. So wundert es nicht, dass nahezu jeder zweite Deutsche im Frühling unter den typischen Symptomen wie extreme Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Kreislaufschwäche leidet.*



Hemera / Thinkstock

**D**ie Ursache der Frühjahrsmüdigkeit ist noch nicht genau geklärt, man weiß aber, dass viele Leitsymptome durch den Serotonin- und Melatoninspiegel verursacht oder verstärkt werden können. Beide Hormone werden vom Körper in Abhängigkeit vom natürlichen Sonnenlicht produziert. Je länger wir uns im Freien aufhalten, desto mehr Serotonin und desto weniger Melatonin wird produziert. Serotonin wirkt aktivierend und stimmungsaufhellend, Melatonin sorgt für erholsamen Schlaf und nimmt Einfluss auf den Schlaf-Wach-Rhythmus.

### Bewegung an der frischen Luft hilft

Der Aufenthalt im Freien bei Tageslicht kann bei Frühjahrsmüdigkeit bereits helfen, denn dadurch wird die Serotoninproduktion angekurbelt. Wer sich dabei noch bewegt, regt außerdem den Kreislauf an und verbessert die Durchblutung. Das ist sehr wichtig, denn durch die wärmeren Temperaturen stellen sich die Blutgefäße weit und der Blutdruck kann absinken. Dies macht sich wiederum oft bemerkbar durch Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerz. Wenn einer Ihrer Kunden über Frühjahrsmüdigkeit klagt, denken Sie daran, den Blutdruck

zu messen. Liegt er unter 140/90mmHg, könnte das die Symptome erklären. Empfehlen Sie, falls keine Herz-Kreislauferkrankung vorliegt, kreislaufstärkende Mittel wie Campher und Weißdorn. Einreibungen mit Franzbranntwein werden ebenfalls als sehr wohltuend empfunden, ebenso wie Pfefferminzöl auf den Schläfen.

### Schlafkonto muss stimmen

Viele „Frühjahrgeschwächte“ nehmen nicht bewusst wahr, dass sie plötzlich weniger schlafen. Wer geht schon bei Helligkeit ins Bett? Bei vielen passt sich der Körper den kürzeren Nächten an, was uns zumindest zu Beginn der Umstellungsphase Winter/Sommer belasten kann. Hier gleichen Entspannungstees und ruhige Abendprogramme aus. Empfehlen Sie Ihren Kunden Schlaf- und Nerventees oder Pflanzenextrakte, die Baldrian, Passionsblume oder Lavendel enthalten. Denken Sie auch an homöopathische Komplexmittel und Schüßler Salze.

Keiner sollte sich zum Schlafen zwingen, aber gerade während der saisonalen Umstellung ist Schlaf wichtig. Dann können Schlafsünden doppelt zu Buche schlagen und die Regenerationsprozesse sowie das Immunsystem schwächen. Erklären Sie das Ihren Kunden und empfehlen Sie unter Umständen Vitamin- und Mineralstoffe. Sie können den „Wintermangel“ ausgleichen, denn obwohl frisches Obst und Gemüse jederzeit erhältlich ist, hat es teilweise lange Lagerzeiten und Transportwege hinter sich. Das führt zusammen mit der Zubereitung der entsprechenden Speisen zu erheblichen Vitaminverlusten.



iStockphoto / Thinkstock

### Vitamine und Mineralstoffe

Wer sich ausgewogen ernährt, braucht keine Nahrungsergänzungsmittel, aber das ist nicht immer einfach, besonders wenn ein Mehrbedarf wie beispielsweise bei körperlicher Belastung besteht. Prof. Dr. Heinz Liesen, Sportmediziner und Spezialist für Ernährungsfragen äußerte sich beim Verband für ganzheitliche Gesundheitsberatung dazu wie folgt: „Wir müssen davon ausgehen, dass mehr als zwei Drittel aller Deutschen über



iStockphoto / Thinkstock

**So leicht entstehen Vitaminverluste:**

Beim Säubern (Waschen bzw. Schälen)	Gemüse und Salat, Karotten	21 - 61% Vitaminverlust
Beim Zerkleinern	Obst, Gemüse	20 - 30% Vitaminverlust
Beim Kochen	Gemüse	ca. 10 - 90% Vitaminverlust
Beim Lagern	Salat	bis zu 90% Vitaminverlust nach 3 - 4 Tagen

50 Jahre zunehmend an subklinischen Mangelzuständen leiden. Diese Menschen sind noch nicht krank, aber das Immunsystem ist geschwächt. Sie werden anfälliger für Krankheiten.“ So seien Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Abgespanntheit oder Schlafstörungen die ersten Anzeichen eines Mangels. Das sind ähnliche Symptome, wie sie bei der Frühjahrsmüdigkeit beschrieben werden.

Fragen Sie deshalb beim Beratungsgespräch auch nach den Ernährungsgewohnheiten. Wie viel Obst und Gemüse, wie regelmäßig und wie naturbelassen wird gegessen? Ist der Vitalstoffbedarf aufgrund chronischer Krankheiten, Stress oder Verzehr von Genussmitteln wie Alkohol, Nikotin oder Kaffee erhöht? Laut Prof. Liesen kommt es häufig zu einer Unterversorgung mit B-Vitaminen, Folsäure, Vitamin A und C. Die kurmäßige Zufuhr von Vitamin- und Mineralstoffen kann die Unterversorgung ausgleichen.

Stellen Sie Ihren Kunden entsprechende Produkte vor. Orthomolekular wirksame Ergänzungsmittel, Vitamin- und Mineralstoffcocktails in verschiedenen Darreichungsformen für den Tagesbedarf oder Produkte, die speziell auf den Tages- und Nachtbedarf

ausgerichtet sind, sind Beispiele dafür. So können Vitamine der B-Gruppe, Folsäure und Panthotensäure tagsübers Müdigkeit ausgleichen, während Selen, Zink, Eisen und Vitamin C die Regenerationsprozesse in der Nacht unterstützen.

**Übungen für die geistige Fitness**

Viele Menschen leiden im Frühjahr unter Konzentrationsstörungen, begründet durch die hormonellen und klimatisch bedingten Veränderungen. Hier helfen neben Bewegung an der frischen Luft und einer ausgewogenen Ernährung auch Übungen zur geistigen Fitness. Testen Sie sich selbst und lesen Sie diesen Text rückwärts, von Anfang an:

saD lliw snu setarkoppiH negas:  
reW krats, dnuseg dnu gnuj nebielb dnu  
enies tiezsnebeL nregnälrev lliw, red ies  
gißäm ni mella, emta enier tfuL, ebiert  
hcilgät egelfptuaH dnu gnubürepräK, et-  
lah ned fpoK tlak, eid eßüF mraw dnu elieh  
nie senielk heW rehe hcrud netsaF sla hcrud  
neienzrA.

Quelle: Aus GEISTIG FIT Aufgabensammlung 2012 www.gehirnjoggerzentrale.de

**Lösung:**

Das will uns Hippokrates sagen:  
Wer stark, gesund und jung bleiben und seine Lebenszeit verlängern will, der sei mäßig in allem, atme reine Luft, treibe täglich Hautpflege und Körperübung, halte den Kopf kalt, die Füße warm und heile ein kleines Weh eher durch Fasten als durch Arzneien.

**Gestalten sie einen Flyer**

Sie können den Text auch für Ihre Kunden aufbereiten oder Sie finden einen eigenen Text, der auf Ihre Apotheke zugeschnitten ist. Beispielsweise:

riW nefleh nenH enreg!  
Wir helfen Ihnen gerne!

Entwickeln Sie einen Flyer mit Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit. Hier im Text finden Sie genug Anregungen. Viel Spaß bei dieser kreativen Herausforderung!

**Merkzettel**



**Frühjahrsmüdigkeit**

- Die Frühjahrsmüdigkeit hält normalerweise nicht länger als zwei Wochen an.
- Viel Bewegung und Spaziergänge im Sonnenlicht kurbeln die Serotoninproduktion an. Das Hormon wirkt stimmungsaufhellend und regt die Stoffwechselprozesse an.
- Wechselduschen oder Kneipp-Güsse härten das Immunsystem ab und bringen den Kreislauf in Schwung.
- Ausreichend Schlaf unterstützt das Immunsystem und die Regenerationsprozesse, so dass veränderte Stoffwechselprozesse nicht zu sehr belasten.
- Viel Gemüse, Obst, mageres Fleisch, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte versorgen den Körper mit Vitalstoffen.
- Bei andauernder Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Konzentrationsproblemen können Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente kurweise substituiert werden.