**Gesundheit**

Die Frühjahrsmüdigkeit kommt … und geht

**(März/April 2016) Ende März ist es wieder soweit: Die Uhren werden um eine Stunde vorgedreht, und damit beginnt die Sommerzeit. Neben dieser Zeitumstellung bedeutet aber vor allem der Beginn der wärmeren Jahreszeit viel Arbeit für den Körper.**

Sobald es wieder wärmer wird, kommt sie wie eine alte Bekannte: die Frühjahrsmüdigkeit. Wir fühlen uns trotz deutlich zunehmender Tage und wärmerer Temperaturen schlapp und träge. Glücklicherweise ist diese Müdigkeit nach kurzer Zeit wieder von selbst verschwunden … bis zum nächsten Jahr.

Doch es gibt ein paar einfache Verhaltensweisen, um dem Körper die Umstellung auf den „Sommermodus“ zu erleichtern und die Frühjahrsmüdigkeit schneller zu vertreiben, so die SIGNAL IDUNA. Zusammengefasst: Zu Beginn des Frühjahrs sollte besonders auf körperliche Betätigung, eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf geachtet werden.

Denn ab etwa März legt der Stoffwechsel los, um den Körper wieder auf längere Tage einzustellen. Durch die wärmeren Temperaturen erweitern sich zum einen die Blutgefäße, was den Blutdruck absacken lässt, und das macht uns müde. Außerdem ist durch den Winter die Konzentration des „Schlafhormons“ Melatonin noch erhöht, während der Körper jetzt verstärkt Serotonin produziert. Diese allmähliche Umstellung des Hormonhaushalts sorgt ebenfalls dafür, dass wir uns müde fühlen.

Jetzt aber dem Schlafdrang komplett nachzugeben, ist Experten zufolge genau das falsche Rezept. Ein zu langes Nickerchen tagsüber führt nämlich dazu, dass der Körper wieder Melatonin herstellt, was das Schlafbedürfnis sogar noch erhöht. Besser ist es, sich häufig draußen zu bewegen und Tageslicht zu tanken. Denn die Serotoninproduktion läuft nur im Hellen ab. Wer seinen Rhythmus auf das Tageslicht einstellt, also früh aufsteht und zeitig zu Bett geht, dem wird die Umstellung schneller gelingen. Die richtige Ernährung versorgt den Körper zudem über den Tag gleichmäßig mit Energie, während regelmäßige Wechselduschen den Kreislauf auf Touren bringen.