

EIN WEITVERBREITETES PHÄNOMEN

Wenn mit dem Frühling die Müdigkeit kommt

Frühjahrs Müdigkeit ist weitverbreitet. Zirka 50 Prozent der Bevölkerung leiden darunter. Doch woher kommt das Phänomen?

Endlich! Die Tage werden wieder länger, das Thermometer steigt in lebensfreundliche Bereiche, aber wir sind vor allem eins, müde. Und nicht nur das. Hinzu kommen häufig noch Wetterfühligkeit, Schwindelgefühl, Kreislaufschwäche, Antriebslosigkeit und Kopfschmerzen. Diese illustre Mischung hat auch einen Namen: Frühjahrs müdigkeit.

Die gute Nachricht: Frühjahrs müdigkeit ist keine Krankheit. Wer sie aber als psychosomatisches Phänomen abtut, der irrt. Schlafmedizinerin Dr. Helena Shang Meier von der See-Klinik Brunnen: «Die Frühjahrs müdigkeit ist eher körperlich zu erklären und nicht psychosomatisch.» Eine wichtige Rolle spielen die Hormone.



Nichts gegen ein Nickerchen im Freien. Generell sollte man der Frühjahrs müdigkeit aber nicht nachgeben.

Serotonin versus Melatonin

Vereinfacht formuliert, leidet unser Körper unter dem «Widerstreit» zwischen dem «Glückshormon» Serotonin und dem «Schlafhormon» Melatonin. Schlafmedizinerin Meier erklärt: «Einerseits kommt es durch die vermehrte Lichteinwirkung zu verstärkter Serotoninausschüttung und gleichzeitig zur Reduktion der Melatonin-Aus-

schüttung.» Im dunklen Winter sei die Melatonin-Produktion nämlich höher. Dieses Hormon begünstigt den Schlaf. Serotonin hat genau den umgekehrten Zweck. Es verbessert die körperliche Leistung und kurzelt den Organismus an. Der Körper braucht einfach Zeit, sich auf diese Veränderungen einzustellen. «In dieser Zeit fühlen wir uns schlapp, müde, abgeschlagen», so Meier.



Dr. Helena Shang Meier

Blutgefässe erweitern, das löse zusätzlich Müdigkeit aus. Ein weiterer wichtiger Faktor: «Auch das ständig ändernde Wetter mit warmen und wieder kalten Tagen trägt nicht zu unserem Wohlbefinden bei», erklärt Birgit Sachers.

Nicht nachgeben!

Ganz wichtig: Der Frühjahrs müdigkeit nicht nachzugeben. Gehen Sie raus und tanken Sie so viel Tageslicht wie möglich! Schlafmedizinerin Meier: «Möglichst viel Zeit draussen an der Sonne verbringen und den eigenen Tagesrhythmus auf Sonne einstellen.» Konkret bedeute das: «Abends nicht zu spät ins Bett und morgens nicht zu früh aus den Federn.»

Ausserdem wichtig im Kampf gegen die Frühjahrs müdigkeit: eine gesunde Ernährung. Vitamin- und Nährstoff-Mängel aus der kalten Jahreszeit gehören beseitigt. Meier empfiehlt eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse.

Was beim Punkt Ernährung gern vergessen wird, ist das Trinken. Täglich mindestens 1,5 Liter. Wasser, Tee ohne Zucker und verdünnte Fruchtsäfte werden empfohlen. Damit der Stoffwechsel gut funktioniert, brauchen die Zellen laufend Flüssigkeit – besonders jetzt, wo der Körper vom Winter- auf den Frühlingbetrieb umschalten muss.



Birgit Sachers

Vorsicht ist geboten

Wie gesagt, Frühjahrs müdigkeit an sich ist keine Krankheit. Wenn die Symptome allerdings anhalten, unbedingt einen Arzt aufsuchen. Denn: Viele andere Krankheiten, wie zum Beispiel ein chronisches Müdigkeitssyndrom oder eine Depression, machen sich auf ähnliche Weise bemerkbar.

Michel Wassner

Was tun?

Therapeutin Birgit Sachers vom Discover-Health-Center Freienbach hat einige Tipps, wie man gegen die Frühjahrs müdigkeit ankämpfen kann:

- Bewegung an der frischen Luft
- Viel Sonnenlicht tanken
- Vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung
- Ausreichender, regelmässiger Schlaf

Erwachen aus dem Winterschlaf

Birgit Sachers vom Discover-Health Center in Freienbach bringt es auf den Punkt: «Wir erwachen aus einer Art Winterschlaf und der Körper leidet unter dem neuen Tag-Nacht-Rhythmus.» Das wärmer werdende Wetter sorgt ausserdem dafür, dass sich die

UMFRAGE

Spüren Sie die Frühling müdigkeit?

Der Frühling steht vor der Tür! Anstatt uns darüber zu freuen, sind wir oft müde, schlapp und ohne Energie. Wissenschaftler kennen die Gründe dafür: Werden die Tage länger, baut unser Körper das Hormon Melatonin ab, was den Schlaf beeinträchtigen kann. Wir fühlen uns tagsüber unausgeruht und müde. Was tun gegen Frühling müdigkeit? Ob auch Passanten im «Seedamm-Center» in Pfäffikon die lästige Frühling müdigkeit verspüren?

Verena Schoder



Nadja Müller (17), Fachmittelschülerin aus Tuggen:

«Ja, ich spüre die Frühjahrs müdigkeit schon ein wenig. Vielleicht auch, weil das Wintersemester besonders anstrengend war. Da kommen die Frühlingstage gerade rechtzeitig – dann heisst es nur noch schlafen.»



Ralf Eichenberger (32), Kaufmann aus Benken:

«Die Frühlingssonne spornt mich eher an, gehe nach Feierabend sogar joggen oder Velo fahren.

Auch richtige Ernährung hilft gegen Müdigkeit. Abends leicht verdauliche Speisen und wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen.»



Harry Niederacher (67), ehem. Mechaniker aus Tann:

«Nein, ich bin es gewohnt, früh aufzustehen. Der Trick ist doch, dass man sich bei Müdigkeit erst recht bewegt, an die frische Luft geht und Sonne tankt. Dann erholt sich der Körper viel schneller vom lichtarmen Winter.»



Nena D'Agostino (22), Verkäuferin aus Jona:

«Nein, ich bin zurzeit überhaupt nicht frühling müde, vielleicht weil ich grad Ferien

hatte. Ich bin im Frühling sogar motivierter, etwas Schönes zu unternehmen. Das hängt nicht von der Jahreszeit ab.»



Miluse Herrmannova (38), Reinigungskraft aus Wangen:

«Ich kann mir keine Frühling müdigkeit leisten, aber spüre sie natürlich trotzdem. Dagegen hilft mir die doppelte Menge Kaffee und viel Schlaf. In der Freizeit muss ich dann hinaus an die Sonne, um Energie zu tanken.»



Anton Schnellmann (75), Pensionär aus Wangen:

«Nein, über dieses Phänomen bin ich hinweg. Ich fühle mich im Frühjahr munter, esse gesund und treibe Sport. Warum Trübsal blasen, wenn man es schön haben kann. Trübsal macht nur alt.»

Am Morgen früh die ON aufs Handy, Tablet oder den PC

Ab sofort können Sie die ON jeden Donnerstagmorgen ab vier Uhr früh elektronisch lesen. Bestellen Sie den kostenlosen Zugang unter www.obersee-nachrichten.ch. Oder senden Sie eine Mail an newsletter@obersee-nachrichten.ch

FEUSISBERG

Sehr gute Rechnung 2015

Statt eines budgetierten Aufwandüberschusses von rund 2,9 Millionen Franken erwirtschaftete die Gemeinde Feusisberg einen Ertragsüberschuss von rund 156 000 Franken. Das bedeutet eine Besserstellung von rund 3,1 Millionen. Grund für den guten Abschluss seien höhere Steuererträge, wie das «Höfner Volksblatt» berichtet. (on)

RAPPERSWIL-JONA

Jahresrechnung besser als erwartet

Die Jahresrechnung 2015 der Stadt Rapperswil-Jona schliesst bei einem Gesamtaufwand von rund 153,7 Millionen Franken und einem Gesamtertrag von rund 161,5 Millionen mit einem Ertragsüberschuss von rund 7,8 Millionen Franken ab. Erfreulich seien die Steuereinnahmen, welche über den budgetierten Werten liegen, wie die Stadt mitteilt. (on)

WANGEN

Wilde Liste sorgt für Zündstoff

Ein Sprengkandidat auf einem anonym verteilten Flyer sorgt bei den Parteien für Aufregung. Statt Daniel Hüppin (SP) und Lukas-Fritz Hüppin (SVP) wird darin Toni Düggelin (CVP) zur Wahl empfohlen – nur weiss dieser nichts davon, wie der «March Anzeiger» berichtet. (on)

IMPRESSUM

OBERSEE NACHRICHTEN AG
Hauptplatz 5, 8640 Rapperswil-Jona
TELEFON: 055 220 81 81 FAX: 055 220 81 91
www.obersee-nachrichten.ch
inserate@obersee-nachrichten.ch
redaktion@obersee-nachrichten.ch
administration@obersee-nachrichten.ch

VERLEGER: Bruno Hug
REDAKTION: Anna Kohler, Mario Aldrovandi, Michel Wassner, Martina Heinrich, Bruno Hug
Freie Mitarbeitende: Verena Schoder,
INSERATE: Hanspeter Haussener (Verkaufsleiter), Iris Oberholzer, Susanne Tobler, Margrit Giovanettoni
SEKRETARIAT: Tamara Kuster, Jeannine Pfeiffer, Daniela Hüppi

ERSCHEINUNG: Wöchentlich
AUFLAGE: 69 594 (WEMF 2015)
LESER: 74 000 (WEMF MACH Basic 2016-1)

ANZEIGENPREISE:
gem. Tariffdokumentation, beim Verlag zu beziehen oder unter www.obersee-nachrichten.ch (Anzeigen).

JAHRESABO AUSSERHALB VERTEILGEBIET:
Fr. 38.–/Jahr.

SATZ: Samedia Production, Print Video Web,
Zwinglistrasse 6, 8750 Glarus
TELEFON: 055 645 28 28, FAX: 055 645 28 60

DRUCK: Südostschweiz Partner AG, Scharastrasse 9,
9469 Haag TELEFON: 081 750 37 10, FAX: 081 750 37 11

STREUGEBIET: In allen Haushaltungen von Altendorf, Bäch, Benken, Bollingen, Bürg, Buttikon, Ermenswil, Ernetschwil, Eschenbach, Feldbach, Feusisberg, Freienbach, Galgenen, Geberlingen, Goldingen, Gommiswald, Hurden, Innerthal, Jona, Kaltbrunn, Kempraten, Lachen, Neuhaus, Nuolen, Pfäffikon SZ, Rapperswil, Reichenburg, Ricken, Rieden, Rüeterswil, Rufi, Rütli/Tann, Schän, Schindellegi, Schmerikon, Schübelbach, Siebnen, St. Gallenkappel, Tuggen, Uetliburg, Uznach, Vorderthal, Wagen, Walde, Wangen, Wilen, Wolfhausen, Wollerau.