Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Hilft Ernährung bei Frühjahrsmüdigkeit?

Mon, 03/20/2023 - 10:05

Die Tage werden wieder länger, die Natur erwacht nach dem Winterschlaf. Trotzdem fühlen viele Menschen sich gerade zu Frühlingsbeginn müde und antriebslos. Erklären lassen sich diese Symptome unter anderem mit einer Hormonumstellung: der menschliche Körper passt sich an die sich ändernden Umweltbedingungen an, indem er wieder vermehrt das „Glückshormon“ Serotonin bildet. Im Winter dagegen überwog noch die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin. Bis sich ein Gleichgewicht eingestellt hat, kann es mehrere Wochen dauern. Auch reagieren die Blutgefäße auf Temperaturveränderungen. Sie weiten sich bei steigenden Außentemperaturen, wodurch der Blutdruck abnimmt, und ziehen sich bei kühleren Temperaturen zusammen. Diese Blutdruckschwankungen belasten den Körper und können müde machen.

Neben Aufenthalten an der Sonne, mehr Bewegung im Alltag (z.B. Treppensteigen) und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft, Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser sowie Aufenthalten in der Sauna können auch bestimmte Lebensmittel dabei helfen, die Frühjahrsmüdigkeit zu vertreiben.

„Es ist jetzt an der Zeit, sich von deftigen, fett- und zuckerreichen Wintermahlzeiten zu verabschieden und statt dessen wieder mehr Gemüse und frische Kräuter auf den Tisch zu bringen“, meint Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. Rucola, Kopf- und Asiasalat, bald auch schon Spinat, Radieschen und Schnittlauch stehen erntefrisch zur Verfügung, daneben eine große Auswahl an Lagergemüse wie Rote Rohnen, Pastinaken und verschiedene Kohlgemüse. Ebenfalls empfehlenswert ist rohes fermentiertes Gemüse. Vollkorngetreideprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte regen dank ihrer Ballaststoffe die Darmtätigkeit an. Wildkräuter wie Löwenzahn (Zigori), Vogelmiere oder Gänseblümchen haben eine anregende Wirkung auf den Stoffwechsel. Von besonderer Bedeutung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, also regelmäßiges Trinken, über den Tag verteilt.

Hält die Müdigkeit jedoch länger als zwei bis vier Wochen an, könnte ein Nährstoffmangel die Ursache dafür sein. Um dies abzuklären, wird ein Besuch beim Arzt oder der Ärztin empfohlen.