

Nichts wie runter vom Sofa!

Auf Mallorca, sagt Dr. Peter Fleischhauer vom Ärztehaus Palma, seien die Menschen weniger betroffen: „Der Winter ist hier kürzer und milder, wir haben mehr Licht – da leiden Gesamtstimmung und -verfassung deutlich weniger.“ Über schwächere Symptome der Frühjahrsmüdigkeit wie Kreislaufprobleme, Antriebslosigkeit oder Müdigkeit klagen aber auch einige Insulaner – besonders nach dem kürzlichen Wechsel von Winter- auf Sommerzeit.

Aber keine Sorge: Spätestens Ende April ist alles vorbei. „Im Mai ist das neue Gleichgewicht gefunden“, verspricht auch Mediziner Thomas Weiss – unter anderem Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapie – in Mannheim. Der Körper müsse sich eben an die

neuen Umstände – mehr UV-Strahlung, mehr Wärme – anpassen. Probleme damit haben vor allem kranke und alte Menschen. Insgesamt seien eher Frauen als Männer betroffen. Der Sonnenschein bringt den Hormonhaushalt in Aufruhr. „Wegen der UV-Strahlen wird mehr Serotonin ausgeschüttet“, erklärt Psychologe Michael Schellberg aus Hamburg. Serotonin gilt eigentlich als „Glückshormon“ – es dauert allerdings ein bisschen, bis das Serotonin den „Kampf“ gegen das müde machende Hormon Melatonin gewonnen hat, das in den dunkleren Wintermonaten vermehrt produziert wird.

Auch die Blutgefäße müssen sich umstellen: Sie weiten sich, der Blutdruck sinkt, der Mensch wird müde. „Bei den milden Temperaturen werden

auch viele Bakterien aktiv“, erklärt Schellberg einen weiteren möglichen Grund für die Müdigkeit. Der Mensch müsse von einem Infekt gar nichts mitbekommen: „Der Körper macht das ohne deutliche Krankheitssymptome mit sich selbst aus, vermittelt nur ein schlappes Gefühl.“

Mallorca-Klima: Gerade jetzt ideal für alle Sportarten

Wer sich in diesen Monaten allerdings ungewohnt müde und kraftlos fühle, sollte vom Fachmann abklären lassen, ob womöglich eine andere körperliche Störung dahinterstecke, rät Dr. Peter Fleischhauer vom Ärztehaus Palma: „Gerade bei Frauen kann manchmal ein Eisenmangel zum Auslöser werden – auch eine Schild-

drüsenunterfunktion kann eine Rolle spielen.“

Aber auch bei der Frühjahrsmüdigkeit gilt, so Dr. Fleischhauer: „Der eine leide mehr, der andere weniger unter den veränderten Lichtbedingungen und Lebensrhythmen.“ Hilfreich sei in jedem Fall eine konstruktive Einstellung, auch der Kopf spiele eine wichtige Rolle. „Manche Menschen fühlen sich dem Frühjahr mit all seinen Aktivitäten noch nicht so richtig gewachsen“, hat auch Psychologe Michael Schellberg festgestellt. „Sie haben sich in den Wintermonaten eingerichtet, es sich vielleicht zu Hause bei reichhaltiger Kost gemütlich gemacht.“ Ab April werde das Leben jedoch rundherum wieder aktiver – Bewegung ist angesagt: „Und da verlängert so mancher lieber noch seine Winterruhe und flüchtet sich in die

Frühjahrs Müdigkeit“, so Schellberg.

Doch der Mensch ist diesen Anpassungsproblemen seines Körpers nicht hilflos ausgeliefert. Weiss empfiehlt unter anderem Wechselduschen, Bewegung und Sauna. Außerdem sollte man in der kühlen Jahreszeit ruhig mal ohne Jacke kurz vor die Tür gehen, etwa zum Briefkasten. „Das fördert die Adaptationsfähigkeit des Körpers“, sagt er. Krank werde von solchen kurzen Ausflügen in die Kälte keiner. Beim Saunagang ist es seiner Meinung nach gleichgültig, wie heiß es in dem Schwitzbad ist. „Entscheidend ist, dass danach die Kälte kommt.“ Wer nach dem Saunagang nur lauwarm dusche, tue sich selbst keinen Gefallen.

Angesichts des „idealen Frühjahrsclimas auf Mallorca“ rät Dr. Peter

Fleischhauer: „Raus an die frische Luft und viel bewegen.“ Das Inselwetter – „Nicht zu kalt, nicht zu heiß“ – sei gerade jetzt optimal für alle möglichen Outdoor-Sportarten: Joggen, Walken, Fahrradfahren, Skaten und vieles mehr. Darüber hinaus rät der Allgemeinmediziner zu vitaminreicher, leichter Kost: „Viel frisches Obst und Gemüse.“

Entscheidend sei auch die mentale Einstellung: „Wer sich statt auf seine Müdigkeit auf seine Interessen und Hobbys besinnt, kommt schneller in die Gänge.“ Hilfreich sei dabei aufmunternde Gesellschaft: „Sich nicht zu Hause auf dem Sofa verkriechen, sondern Aktivitäten mit Gleichgesinnten planen, die Spaß machen.“ Dann sind auch sie meist viel schneller da als erwartet: die Frühjahrsgefühle. (dpa/tmn/red)