

Frühjahrmüdigkeit

Meine Oma hat mir erklärt, dass Frühjahrmüdigkeit ein Resultat von Vitaminmangel sei, weil die Leute im Winter weniger frisches Obst und Gemüse essen würden. Wer weiss, vielleicht war das damals die neuste wissenschaftliche Erkenntnis oder einfach ein gut gemeintes Argument, dass ich meinen Teller leer esse, inklusive Gemüse.

Vitaminmangel im Winter?

Ist Ihnen in den letzten Jahrzehnten mal aufgefallen, dass die Gemüseregale im Supermarkt während der Winterzeit leer waren? Mir nicht! Bei dem Angebot, das wir heute das ganze Jahr über antreffen, hat sich Omas Begründung in Luft aufgelöst. Und ich spreche nicht von Früchten und Gemüse, das von der anderen Seite der Welt eingeflogen wird. Auch einheimische Produkte gibt's das ganze Jahr reichlich. Überzeugen Sie sich selbst mit einem [Saisonkalender](#) zum Beispiel von [bio-swiss.ch](#). Zudem werden Tiefkühlprodukte heutzutage sehr schonend verarbeitet und erreichen oft Vitaminwerte, die Frischprodukten in nichts nachstehen.

Weniger Licht – weniger Power

Im Winterhalbjahr sind die Tage kürzer. Die reduzierte Menge an Tageslicht hat einen direkten Einfluss auf unseren Hormonhaushalt. Insbesondere produziert unser Körper mehr Melatonin; ein Hormon, das uns am Abend müde macht und beim Einschlafen hilft. Um nicht ganz im Winterblues zu versinken, lohnt es sich während der kalten Jahreszeit wenigstens so viel Tageslicht zu ergattern wie nur möglich. Wer keine Winterferien in der Karibik macht, kann mit Schneesport-Aktivitäten oder Wandern, besonders über dem Nebelmeer, wenigstens einen Teil kompensieren.

Andere Ursachen?

Natürlich gibt es zahlreiche Energieräuber, wie Krankheiten, Eisenmangel, chronische Unterforderung, Dauerstress, Bewegungsarmut, trockene und sauerstoffarme Luft, um nur einige zu nennen. Hinterfragen Sie gegebenenfalls auch, ob Sie genügend und gut schlafen. Aber bitte wenden Sie dabei keine Masstäbe an, wie wir sie aus Interviews von Macho-Managern kennen. Der Hormonhaushalt kann nämlich in verschiedene Richtungen entgleisen.

Lebensgeister wecken

Nun, wo der Frühling beginnt, gibt's keine Ausrede mehr. Mit Aktivitäten im Freien – von Nordic Walking über Gartenpflege bis hin zu Fahrradtouren – tanken Sie nicht nur jede Menge Sonnenlicht, auch die frische Luft und die natürlichen Farben bringen neue Energie. Und diese Kombination trägt erwiesenermassen stark zu einer gesteigerten Lebensfreude bei.