



Bildrechte: picture-alliance/dpa/Kay Nietfeld

20.03.2024, 08:49 Uhr

Bildbeitrag

> Wissen > Frühjahrsmüdigkeit: Warum ist man im Frühling immer so müde?

Frühjahrsmüdigkeit: Warum ist man im Frühling immer so müde?

Endlich werden die Tage wieder länger. Doch viele Menschen fühlen sich gerade dann antriebslos und müde. Woher kommt das? Zwei Chronobiologen über das Phänomen, die Ursachen und warum eigentlich nur Schlafen und viel Tageslicht dagegen hilft.

Von Sylvaine von Liebe

Über dieses Thema berichtet: aktiv und gesund am 03.03.2024 um 08:10 Uhr.

Viele freuen sich über die wieder länger und wärmer werdenden Tage, andere haben mit der Umstellung ein Problem. Sie leiden unter der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit. Doch was ist das eigentlich? Was sind die Symptome und was kann man gegen die Frühjahrsmüdigkeit tun?

Leiter der Professur für Chronobiology & Health an der Technischen Universität München (TUM), geben Antworten auf wichtige Fragen zur Frühjahrsmüdigkeit.

Was ist Frühjahrsmüdigkeit? Das Phänomen und die Symptome

"Frühjahrsmüdigkeit ist wissenschaftlich ein nicht klar definiertes und verstandenes Phänomen", erklärt der Chronobiologe Manuel Spitschan von der TU München. Im "Volksmund" würden damit Ermüdungs- und Stimmungerscheinungen benannt, die im Frühjahr stattfänden. Doch wissenschaftlich belegt sei das nicht, sagt der Wissenschaftler.

Aber nicht nur Müdigkeit und Stimmungsschwankungen können durch den Jahreszeitenwechsel und die wärmeren Temperaturen auftreten. Auch mit Kreislaufproblemen haben manche Menschen besonders im Frühjahr zu kämpfen.

Im Video: Was hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit?



Bildrechte: picture-alliance/dpa



Videobeitrag

Gründe für die Frühjahrsmüdigkeit – die Ursachen

des Hormons Melatonin spielt die Tageslänge eine Rolle. Das sogenannte Schlafhormon, das unseren Tag-Wach-Rhythmus reguliert und uns müde macht, produziert unser Körper tagsüber nicht. Die Ausschüttung des Hormons, das körpereigen in der Zirbeldrüse produziert wird, beginne erst ein bis drei Stunden vor unserer üblichen Bettgezeit, erläutert Spitschan. Das heißt: "Je länger der Tag, desto kürzer die Nacht, desto kürzer die Zeit, in der Melatonin produziert wird", sagt der Forscher. Diese Umstellung macht uns müde.

Was viele Menschen ebenfalls müde machen kann, sind die beim Wetterwechsel im Frühjahr auftretenden Kreislaufprobleme. Grund dafür ist: Die Blutgefäße weiten sich an wärmeren Tagen, nachdem sie sich im Winter verengt haben, um keine Kälte zu verlieren. Durch diese Umstellung sinkt der Blutdruck, was bei manchen Menschen zu Müdigkeit und sogar Schwindel führen kann.

Menschen durchleben Jahresrhythmus

Für Till Roenneberg, Chronobiologe und emeritierter Professor an der LMU, sind aber diese Anpassungsprobleme nicht der einzige Grund für die im Frühjahr bei vielen Menschen auftretende Müdigkeit. "Man muss verstehen, dass wir einen Jahresrhythmus durchleben – in allem: in unserem Essverhalten, unserem Schlafverhalten, wie wir Gefühle verarbeiten. Alles geht einen Jahresrhythmus durch und das liegt vor allen Dingen daran, dass wir lange Nächte und kurze Nächte haben", sagt er im BR-Interview.

Das Schlafbedürfnis im Winter nehme zu und gleichzeitig seien wir von unserer inneren Uhr "zu spät dran". "Wir müssen aber, weil die Arbeitswelt ja nicht auf unseren Rhythmus eingeht, gleich in der Früh zur Arbeit. Das heißt: Die meisten kriegen über den Winter hinweg weniger Schlaf als sie eigentlich bräuchten und das führt dazu, dass man am Ende müder ist als sonst", erklärt Roenneberg. Außerdem gehe er davon aus, obwohl das keine gesicherte wissenschaftliche Erkenntnis sei, dass "die Umstellung, die in der gesamten Physiologie im Frühjahr da ist, dazu führt, dass man müder ist als sonst", sagt der erfahrene Chronobiologe.

Tipps – was man gegen Frühjahrmüdigkeit tun kann

Und was hilft gegen die Frühjahrmüdigkeit? Till Roenneberg rät: "Das Wichtigste ist: Viel Schlafen und viel ans Tageslicht gehen. Das sind die Mittel, mit denen man die Frühjahrmüdigkeit bekämpfen kann." Mehr könne man nicht dagegen tun, sagt er. Dem Jahresrhythmus nichts entgegenzustellen, sondern durch ihn hindurchzugehen, ist sein

bedenken und fügt hinzu: "Schlafen ist eine der wichtigsten Tätigkeiten, die wir bezüglich der Gesundheit im Leben machen können".

Im Video: Tipps aus der Naturheilkunde gegen Frühjahrsmüdigkeit 1961



Bildrechte: BR Archiv

🎥 Videobeitrag