

Willkommen Frühling

Endlich haben wir den Winter überstanden. Die Natur erwacht wieder und offensichtlich die Menschen auch.

Plötzlich haben wir das Gefühl, alle Menschen sind freundlicher und wir hören auch wieder mehr ein fröhliches Lachen.

Ab 20. März bis zum 20. Juni hält der Frühling Einzug.

Gerade haben wir es geschafft, Winterdepressionen los zu werden, wir freuen über die zunehmende Helligkeit, da macht uns die Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen.

Welche Zeichen gibt es eigentlich für Frühjahrsmüdigkeit?

Nun neben der reichlichen Müdigkeit, die wir verspüren, äußert sich es auch bei manchen Menschen auch mit Kreislaufschwäche, auch Leistungsabfall, als auch Schlaflosigkeit kann eintreten.

Manche reagieren auch mit Infektanfälligkeit.

Ist es eine Krankheit?

Nein, es ist keine Krankheit. Die Ursachen versucht man immer noch herauszufinden.

Woran liegt es eigentlich, dass wir so müde werden?

Nun, fest steht, dass der Winter unsere Energiereserven gewaltig strapaziert. Da der Winter eine dunkle Jahreszeit ist, wird von unserem Organismus mehr Melatonin produziert. Das ist ein Schlafhormon.

Wenn es jetzt immer heller wird, beginnt die Zirbeldrüse Serotonin, unser Glückshormon zu bilden, unabhängig davon haben wir noch Melatoninreserven.

Wenn beide Hormone aufeinander treffen, entsteht ein Gefühlschaos, das uns eher schwächt, statt stärkt.

Könnte ein Mangel an frischen Obst und Gemüse auch eine Rolle spielen?

Wer gerade im Winter weniger frisches Obst und Gemüse zu sich genommen hat, kann in einen Vitaminmangel kommen, der die Infektanfälligkeit unterstützt. Wichtig ist gleichmäßig über das ganze Jahr eine ausgewogene Ernährung mit viel Frischkost zu sich zu nehmen, damit der Organismus seinen Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen abdecken kann. Notfalls ist es sogar notwendig Vitalstoffe extra zu sich zu nehmen.

Was kann ich denn bei Frühjahrsmüdigkeit eigentlich machen?

Die beste Medizin ist, so oft wie möglich an die frische Luft gehen. Wir müssen unseren Serotoninspiegel weiter ansteigen lassen und das geht mit Spaziergängen und mit viel Bewegung im Freien.

Der Kreislauf stabilisiert sich dabei wieder und für die strapazierten Schleimhäute ist es auch gut.

Es ist selbstverständlich auch eine Stärkung des Immunsystems.

Wie sieht es aus mit Wechselduschen, helfen sie unseren Organismus in Schwung zu bringen?

Es ist eine sehr angenehme Kreislaufanregung. Wer es nicht gern eiskalt hat, kann zwischen warm und nicht so kalt wechseln. Wichtig ist nur immer mit dem kälteren Wasser zu beenden, damit sich die Poren wieder schließen. Sehr angenehm sind zusätzlich Bürstenmassagen. Besonders am frühen Morgen sind Bürstenmassagen sehr angenehm kreislaufanregend.

Spielt im Frühjahr unser seelisches Wohlbefinden eine wichtige Rolle?



Wenn wir gerade im Frühjahr uns den Frühling auch ins Haus holen, durch frische Blumen, durch fröhliches Zusammensein mit der Familie und auch mit Freunden, dann fühlen wir uns besser.

Spielt der Schlaf auch eine wichtige Rolle?

Schlaf ist für uns lebensnotwendig. Darum ist es auch besonders im Frühjahr wichtig für ausreichend Schlaf zu sorgen und auf Schlafhygiene zu achten. Das heißt, nicht zu warme Räume, frische Bett- und Schlafwäsche. Kein Fernsehapparat im Schlafzimmer, keine Handys und kein Telefon.

Wenn jemand nun wochenlang müde bleibt?

Wenn jemand eine lang anhaltende Tagesmüdigkeit hat, dann sollte er einen Ganzheitsmediziner aufsuchen. Es könnte auch ein chronisches Erschöpfungssyndrom sein, ebenso kann sich auch eine Depression entwickeln.

Bekommt eigentlich jeder Mensch die Frühjahrsmüdigkeit?

Nein, wer auch im Winter täglich seinen Spaziergang durchgeführt und auf eine vollwertige Ernährung und auf eine gesunde Lebensweise achtet, hat nicht so große Schwierigkeiten.

Die so genannten Frühlingsgefühle, gibt es sie wirklich?

Durch die vermehrte Aufnahme von Serotonin durch das Tageslicht, steigt auch die sexuelle Erregbarkeit.

Der Frühling hat wirklich eine gefühlfördernde Wirkung, übrigens bei beiden Geschlechtern, bei Männern und Frauen.

Wenn wir uns aktiv an der frischen Luft bewegen, was passiert da eigentlich in unserem Körper?

Eine ganze Menge:

- Herz- und Kreislauf Atmung werden gekräftigt; Wir können besser durchatmen.
- Wir stärken unser Abwehrsystem, sind weniger anfällig
- Die Verdauung, die Entgiftung funktioniert besser
- Die Körperhaltung wird besser
- Unser Denken funktioniert wesentlich besser durch die Sauerstoffzufuhr
- Wir fühlen uns besser, werden ausgeglichener
- Wir finden in der Natur unsere innere Balance wieder.

Wir sehen also wie wichtig der tägliche Spaziergang für unseren Körper ist und wir der Frühjahrsmüdigkeit entgehen können.

Wie wäre es mit einem gemeinsamen Spaziergang mit ihren Lieben? Es ist in jedem Fall nur gut für beide Seiten.