

GESUNDHEITS-TIPP

Frühjahrs Müdigkeit loswerden: Fit und munter durch den Frühling

Nach einem grauen Winter können viele den Frühling kaum erwarten. Sonne, mildere Temperaturen und Tage, die länger werden, sind eine herbeigesehnte Abwechslung. Doch ist der Frühling endlich da, fühlt sich mancher schwer und müde. Bekannt ist dieses körperliche Phänomen als Frühjahrs müdigkeit. Vorab sei gesagt, dass sie keine Krankheit ist.

WAS IST FRÜHJAHRS MÜDIGKEIT?

Frühjahrs müdigkeit ist eine natürliche Anpassungsreaktion des Körpers an veränderte Lichtverhältnisse, Temperaturen und Lebensgewohnheiten. Während wir uns im Winter im Energiesparmodus befinden und wenig Tageslicht und kalte Temperaturen aushalten müssen, ändert sich das im Frühling. Diese Umstellung ist völlig normal, kann sich für Körper und Psyche aber abrupt anfühlen. Sie kostet kurzfristig Energie und fordert den Organismus heraus. Frühjahrs müdigkeit ist ein Zeichen dafür, dass sich Stoffwechsel, Kreislauf und Hormonsystem neu einpendeln. Nicht alle Menschen sind gleich stark betroffen.



Joerg Ortman, Inhaber der Pinguin-Apotheken, gibt Gesundheits-Tipps.

Beschwerden, stellen sie für sich genommen aber keine Krankheit mit medizinischer Diagnose dar.

ANZEICHEN VON FRÜHJAHRS MÜDIGKEIT

Die Anzeichen der Frühjahrs müdigkeit betreffen Körper und Psyche gleichermaßen. Sobald die Tage deutlich länger werden und die Temperaturen steigen, startet die Umstellung im Körper. Besonders nach den ersten warmen Tagen berichten viele Menschen über Müdigkeit und Kreislaufprobleme. Häufig genannte Symptome sind beispielsweise anhaltende Müdigkeit trotz Schlafs, Konzentrations-schwierigkeiten, Kopfschmerzen oder Schwindel.

DIE WICHTIGSTEN URSACHEN EINFACH ERKLÄRT

Hormonhaushalt

Zwei Hormone spielen bei der Frühjahrs müdigkeit eine Schlüsselrolle: Melatonin und Serotonin. Im Winter dominiert das Schlafhormon Melatonin, was erklärt, warum viele Menschen dann ein höheres Schlafbedürfnis haben. Im Frühling steigt hingegen das stimmungsaufhellende Serotonin.

Die Bildung von Serotonin ist lichtabhängig. Es wirkt gegensätzlich zum Melatonin und unterstützt Wachheit und Antrieb. Im Übergang muss sich das Gleichge-

wicht zwischen Serotonin und Melatonin erst einmal neu einspielen. Der Melatoninspiegel kann dabei langsamer sinken, während Serotonin bereits ansteigt. Gewissermaßen pendeln wir so zwischen Ruhe- und Aktivitätsmodus. Das kann müde machen, und auch die Psyche kann sensibel reagieren. Innere Unruhe und Gereiztheit sind dabei möglich.

Schlafrythmus

Auch Tageslicht spielt eine Rolle. Es wirkt direkt auf die innere Uhr. Im Frühling bleibt es abends länger hell. Viele Menschen gehen später schlafen, ohne morgens länger zu ruhen. Diese verkürzte Schlafdauer kann die Leistungsfähigkeit spürbar senken. Den neuen Rhythmus muss der Körper dabei erstmal verarbeiten.

Kreislauf

Mit steigenden Temperaturen weiten sich die Blutgefäße, weil sie überschüssige Wärme abgeben müssen. Das kann den Blutdruck absinken lassen und besonders Menschen mit ohnehin niedrigem Blutdruck betreffen. Aber der Körper lernt mit. Nach einigen Wochen stabilisiert sich der Kreislauf oft wieder.

WAS HILFT SCHNELL GEGEN DAS ENERGIETIEF?

Tageslicht als natürlicher Muntermacher

Tageslicht ist der stärkste Impulsgeber für die innere Uhr. Ein Aufenthalt im Freien am Morgen

hilft, die Melatoninproduktion zu drosseln und die Serotoninbildung zu fördern. Schon 20 bis 30 Minuten Tageslicht unterstützen den Hormonhaushalt messbar. Auch bei bewölktem Himmel ist der Effekt vorhanden.

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung

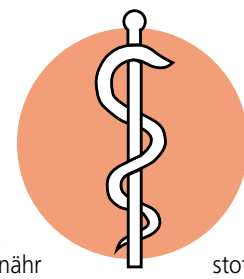
Bewegung aktiviert Muskeln, Gefäße und Stoffwechsel. Der Kreislauf bekommt Gelegenheit, sich zu stabilisieren. Gleichzeitig fördert Bewegung die Ausschüttung körpereigener Botenstoffe, die das Wohlbefinden steigern. Besonders effektiv ist dabei der Aufenthalt im Freien in Form von Spaziergängen, Radfahren oder leichtem Training, da hierbei Licht und Aktivität kombiniert werden.

Wechselduschen trainiert die Gefäße

Wechselduschen ist ideal, um die Blutgefäße zu trainieren und Blutdruck und Kreislauf in Schwung zu bringen. Der Wechsel zwischen warmem und kaltem Wasser unterstützt die Gefäße dabei, sich schneller zusammenzuziehen und zu erweitern. Oft dauert es nicht lang, und der Körper fühlt sich wacher und vitaler an.

Frische Ernährung unterstützt den Stoffwechsel

Die Ernährung im Winter ist oft begleitet von deftigen Speisen, die zwar Energie liefern, aber den Stoffwechsel belasten. Die Folge ist ein Gefühl von Trägheit. Leichte Kost entlastet den Körper und



liefert Mikronährstoffe, die wichtig für den Energiestoffwechsel, die Nervenfunktion und die Sauerstoffversorgung der Zellen sind: frisches Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder hochwertige Pflanzenöle wie Leinöl und Olivenöl.

Wie lange dauert Frühjahrs müdigkeit an?

In den meisten Fällen ist alles nach zwei bis vier Wochen wieder im Lot, und der Körper hat sich an die neuen Bedingungen angepasst. Halten die Beschwerden länger an oder sind sie besonders stark, ist eine medizinische Abklärung ratsam. Extreme Frühjahrs müdigkeit, die mit einer sehr ausgeprägten Erschöpfung einhergeht und den Alltag deutlich beeinträchtigt, kann nämlich auch andere Ursachen haben. Nicht immer ist eine saisonale Umstellung der Grund. Auch Eisenmangel, Schilddrüsenstörungen und andere Krankheiten können antriebslos und müde machen. Wichtig ist auch die Abgrenzung zur Depression: Frühjahrs müdigkeit ist zeitlich auf die Jahreszeit begrenzt. Eine Depression ist stets komplexer und zeigt sich durch anhaltende Niedergeschlagenheit, fehlende Freude und deutlichen Rückzug. Der Hausarzt ist bei Unsicherheit die erste Anlaufstelle und klärt ab, ob weitere therapeutische Unterstützung sinnvoll ist.

Gesunde Grüße aus den Pinguin-Apotheken

Im Frühjahr ohne Alkohol

Mit dem Beginn des Frühlings verbinden viele Menschen Aufbruch, Hoffnung und einen Neuanfang, der auch für Menschen mit Alkoholproblemen ein wichtiger Impuls sein kann, Veränderungen anzugehen. „Der Frühling steht symbolisch für Veränderung und Wachstum. Viele Menschen spüren gerade jetzt den Wunsch, ihr Leben neu auszurichten“, heißt es aus den Reihen der Anonymen Alkoholiker (AA). „Für Menschen mit Alkoholproblemen kann dies der erste Schritt sein, sich Hilfe zu suchen.“

Ein zentraler Gedanke dabei ist der erste Schritt: die Einsicht, dass der Alkohol das eigene Leben beeinträchtigt, und die Bereitschaft, sich dies ehrlich einzugestehen. Diese Form der Kapitulation ist kein Scheitern, sondern kann – im Gegenteil – der Beginn von Veränderung sein. Wer akzeptiert, dass er oder sie das Problem nicht allein kontrollieren kann, öffnet die Tür für Unterstützung, neue Perspektiven und persönliches Wachstum.

Alkoholabhängigkeit betrifft Menschen aus allen gesellschaftlichen Gruppen. Oft geschieht der Weg in die Abhängigkeit schleichend – ebenso wie der Weg heraus. Zeit, der Unterstützung und Verständnis braucht. Die Anonymen Alkoholiker bieten hierfür einen geschützten Raum: In regelmäßigen Treffen teilen Betroffene ihre Erfahrungen und unterstützen sich gegenseitig auf ihrem Weg in ein nüchternes Leben. Das Angebot ist kostenlos, anonym und steht allen offen, die den Wunsch haben, mit dem Trinken aufzuhören. Es sind keine Voraussetzungen notwendig. Weitere Infos sowie eine Übersicht über Meetings gibt es unter www.anonyme-alkoholiker.de

Top-Tagesfahrten 2026 im Norden!



Mit modernen Fernreisebussen ab Lübeck, Bad Schwartau und Eutin



Hanse-Sail Rostock

Aufenthalt bei der Hanse-Sail in Rostock

Genießen Sie eines der größten Segel- und Volksfeste der Welt im Stadthafen Rostock (ca. 3 Stunden Aufenthalt) und im Seebad Warnemünde (ca. 3 Stunden Aufenthalt). Freuen Sie sich auf das bunte Treiben an Land und auf dem Wasser!

Reisetermine 2026:
• Do., 06.08. • Sa., 08.08.

pro Person nur
€ 29,90



Ohlsdorfer Parkfriedhof Hamburg

Der Hamburger Friedhof ist mit seinen 400 Hektar der größte Friedhof Europas und der größte Parkfriedhof der Welt. Er dient nicht nur als Begräbnisstätte, sondern ist auch ein über die Grenzen Hamburgs hinaus geschätztes Kulturdenkmal und Naturgebiet. Bei einer Führung zeigt Ihnen ein erfahrener Reiseleiter, die eindrucksvollen Anlagen und auch die letzten Ruhestätten einiger Prominenter.

Am Nachmittag Freizeit zum Bummel in der Hansestadt.

Reisetermin 2026: • 25.06.

pro Person nur
€ 39,90



Weltvogelpark Walsrode inklusive Eintritt

Über 4.000 Vögel, 650 Arten aus allen Kontinenten der Welt warten in einer der herrlichsten Gartenlandschaften Deutschlands auf Sie. Die einzigartige Park- und Gartenlandschaft erstreckt sich über 240.000 Quadratmetern und lädt dazu ein, die Geheimnisse der Vogelwelt zu erkunden. Busfahrt und Eintritt inklusive, Aufenthalt 4-5 Std.

Reisetermine 2026:
• Mi., 24.06. • Di., 18.08.

pro Person nur
€ 56,90



Miniatur Wunderland Hamburg

Inklusive Eintrittskarte • ohne Wartezeit ins Wunderland
4-stündiger Aufenthalt in Hamburg

Bestaunen Sie in der Hamburger Speicherstadt die größte Modelleisenbahnanlage der Welt. Das Miniatur Wunderland Hamburg wächst ständig um Länder oder Städte.

Reisetermine 2026:
• Do., 07.05. • Mo., 08.06.

pro Person nur
€ 56,90



Flensburg mit Brauereibesichtigung

Neugier auf Norddeutsch: FLENS hautnah & Freizeit

Flensburg erleben und genießen. Auf der Rundtour durch die Flensburger Privatbrauerei erleben Sie spannende Einblicke in den Brauprozess, sehen das FLENS als Kinohelden und genießen am Ende das eine oder andere Pilsener oder alkoholfreie Getränk bei einer Verkostung mit deftiger Brotzeit.

Reisetermine 2026:
• Mi., 20.05. • Do., 02.07.

pro Person nur
€ 57,90



Matjes- und Fischbuffet

mit Aufenthalt in Lüneburg

Kommen Sie mit in die Lüneburger Heide und genießen Sie das große Matjes- und Fischbuffet: Matjes Hausfrauenart, Sherry-Matjes, Matjes in Sahnesoße, Matjes mit Specktippe und Bohnen, Gabelrollmops, uvm. Ein Fleischgericht ist auch dabei. Auf dem Rückweg fahren wir am Nachmittag in die Salzstadt Lüneburg inkl. Freizeit.

Reisetermine 2026:
• Mi., 24.06. • Fr., 10.07.

pro Person nur
€ 59,90



Warnemünde

Inklusive Mittagessen vom Buffet im Brauhaus Trotenburg

Verbringen Sie einen Tag am Meer im Ostseebad Warnemünde. Erleben Sie die Fischerdorffantik und das Edvard-Munch-Haus oder besteigen Sie den Leuchtturm, der neben dem bekannten „Teepott“ steht. Bevor Sie Warnemünde erreichen, stärken Sie sich am Mittagsbuffet im vorzüglichen Brauhaus Trotenburg in Rostock.

Reisetermin 2026: • Do., 18.06.

pro Person nur
€ 69,90



Zoo Rostock inklusive Mittagsbuffet und Eintritt

Herzlich Willkommen im wohl „Besten Zoo Europas“. 6.500 Tiere in 500 verschiedenen Arten aus aller Welt leben hier in einer weitläufigen Parklandschaft. Erkunden Sie die Sehenswürdigkeiten und Attraktionen des prämierten Tierparks in Rostock an der Ostsee. Bevor es in den Zoo geht stärken Sie sich am Mittagsbuffet im Brauhaus Trotenburg direkt vor den Toren des Tierparks.

Reisetermine 2026:
• Do., 18.06. • Mi., 22.07.

pro Person nur
€ 89,90

Mindestteilnehmerzahl 30 Personen. Für Mobilitätseingeschränkte Personen nicht geeignet. Personalausweis erforderlich.