

## Editorial

**Blieben Sie gesund  
– und achtsam**

**Das Beste für eine gute Gesundheit ist Bewegung. Und zwar draussen.** Das empfehlen Hausärzte, Wissenschaftler und selbsternannte Fitness-Gurus seit Jahren. Doch dieses Freiluftvergnügen bleibt uns in Zeiten von Corona versagt. Dass man den Kontakt zu andern Menschen möglichst vermeiden soll, leuchtet ein. Und dass Fitness-Center geschlossen und Fussballtrainings abgesagt werden, ist eine logische Konsequenz davon.

**Nicht ganz verständlich ist aber, warum in bestimmten Regionen** explizit auch Spazieren, Velofahren und Wandern verboten wird. Handelt es sich dabei doch um Freizeitaktivitäten, die meist in kleinen Gruppen unternommen werden – das anschließende Hüttengaudi lassen wir mal beiseite. Gerade Sonne und Licht stärken unser Immunsystem, jenes Abwehrschild, das uns vor bekannten – und auch unbekanntem – Viren schützt.

**Als Alternative bieten sich trendige Fitnessgeräte an,** mit denen man sich auch zu Hause Luft verschaffen kann: vom Mini-Trampolin bis zum Hometrainer, der – vernetzt mit dem TV – virtuelle Touren durch traumhafte Landschaften ermöglicht. Im Trend ist aber auch das Thema Achtsamkeit. Die buddhistische Meditationslehre soll sinnigerweise gegen Zukunftsängste und Stress helfen. Deshalb: Bleiben Sie gesund – und achtsam.

Dominic Geisseler



## Impressum

GESUNDHEIT ist eine redaktionelle Sonderbeilage der Sonntagszeitung

## Leitung und Produktion:

Dominic Geisseler

**Redaktion:** Silvia Aeschbach, Michelle Becht, Gabrielle Boller, Erik Brühlmann, Martina Frei, Elisabeth Rizzi

**Art Direction:** Tobias Gaberthuel

**Layout:** Natalie Seitz

**Fotoredaktion:** Suse Heinz

**Titelillustration:** Remo Hiltbrand

**Leitung Verlag:** Marcel Tappeiner

**Goldbach Publishing:** Philipp Mankowski (Chief Sales Officer), Adriano Valeri (Head of Advertising)

Fit für den Frühling: Wenn möglich viel Zeit draussen verbringen  
Foto: Getty Images



# Viel Licht, Sonne und Bewegung

Woher kommt die Frühlingsmüdigkeit? Und was kann man dagegen tun?  
Zehn Tipps für die Zeit nach dem Winterschlaf

Silvia Aeschbach

**1 Ist Frühlingsmüdigkeit einfach eine faule Ausrede, um alles etwas langsamer anzugehen?**

Nein, es gibt diese Müdigkeit, die viele von uns beim Wechsel vom Winter zum Frühling befällt, tatsächlich. Auch wenn die Ursachen dafür wissenschaftlich noch nicht ganz genau geklärt sind. Allerdings sind nicht alle Menschen von der Frühlingsmüdigkeit betroffen.

**2 Warum sind wir ausgerechnet im Frühling so schlapp?**

Bei der Frühlingsmüdigkeit spielt der Hormonhaushalt des Körpers eine wichtige Rolle. Dieser wird durch die Umstellung von kürzeren auf längere Tage und von kühleren auf wärmere Temperaturen belastet und etwas durcheinandergebracht. Wir machen zwar keinen Winterschlaf wie manche Tiere, aber auch unser Körper fährt seine Funktionen in der Winterzeit tendenziell eher etwas runter, im Frühling wieder rauf. Das wirkt sich auf verschiedene Körperfunktionen aus, auch auf den Stoffwechsel. Da die Tage länger und heller sind, produziert der Körper mehr Serotonin. Dieses macht zwar nicht müde, sondern gibt Schwung und sorgt für bessere Stimmung. Gleichzeitig wird aber die Produktion von Melatonin gebremst, jenem Hormon, das uns gut schlafen lässt. Mehr Serotonin und weniger Melatonin würde eigentlich für das Gegen-

teil von Müdigkeit sprechen. Doch die Umstellung belastet den Körper am Anfang. Tendenzuell sinkt zudem der Blutdruck, weil die Gefässe sich ausweiten. Und im Frühling schwanken die Temperaturen meist stark. All das kann dazu beitragen, dass wir uns schlapp fühlen.

**3 Wann tritt die Frühlingsmüdigkeit auf?**

Symptome der Frühlingsmüdigkeit treten in der Regel von etwa Mitte März bis Mitte April auf. Nach wenigen Wochen hat sich der Körper auf die neuen «Rahmenbedingungen» eingependelt. Die Umstellung auf die Sommerzeit – in diesem Jahr wird diese am Sonntag, 29. März, vorgenommen – wirkt sich auf den Körper wie die Miniversion eines Jetlags aus. Auch sie kann ein Faktor für Frühlingsmüdigkeit sein.

**4 Welche Symptome gibt es neben der Müdigkeit?**

Die Umstellung vom Winter zum Frühling kann sich im Körper auch durch Kreislaufschwäche, Schwindelgefühle, Kopfschmerzen und Wetterfühligkeit bemerkbar machen. All das kann auch zu allgemeiner Antriebslosigkeit oder Gereiztheit führen.

**5 Hilft Schlafen gegen die Frühlingsmüdigkeit?**

Nein. Im Gegenteil. Man sollte der Müdigkeit nicht nachgeben, sondern sich viel bewegen, am besten draussen. Da-

bei nehmen wir auch Tageslicht auf, was die Produktion des «Glückshormons» Serotonin fördert. Auch regelmässiger Sport wird empfohlen.

**6 Was hilft ausser Bewegung?**

Gegen die Frühlingsmüdigkeit hilft fast alles, was den Körper in Schwung bringt. Neben viel Bewegung können das auch Heiss-kalt-Wechsel-Duschen sein. Und natürlich möglichst viel Zeit draussen verbringen, wenn die Sonne scheint. Wichtig ist, darauf zu achten, dass das Licht hell genug ist, ob bei der Arbeit oder zu Hause.

**7 Kann auch die Ernährung etwas beitragen?**

Unbedingt. Die typischen eher schweren, fettreichen Wintergerichte belasten den Körper zusätzlich. Spätestens im Frühling wird es Zeit für eine leichte und bekömmliche Küche. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte oder Vollkornprodukte versorgen den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen. Wichtig ist auch im Frühling, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

**8 Was kann ich tun, damit mich die Frühlingsmüdigkeit nicht trifft?**

Vorbeugend wirken im Prinzip die gleichen Massnahmen, mit denen man eine akute Frühlingsmüdigkeit bekämpft: viel Licht, Sonne, Bewegung, regelmässiger Sport, ausgewogene, leichte

Ernährung, dazu genügend Schlaf und möglichst wenig Stress.

**9 Und wenn das alles nichts hilft?**

Wenn die Müdigkeit von Erschöpfung begleitet ist oder lange anhält, ist es ratsam, den Arzt aufzusuchen. Auch ein Mangel an Vitamin B12 oder Eisen kann Müdigkeit verursachen; mit entsprechenden Präparaten kann man da leicht Abhilfe schaffen. Vor allem wenn die Symptome nach wenigen Wochen nicht verschwunden sind, können sie auch auf andere Probleme wie eine Schilddrüsenunterfunktion oder Depressionen hindeuten.

**10 Spüren auch Haustiere die Frühlingsmüdigkeit?**

Die Auswirkungen des Winters auf Hunde und Katzen sind im Grunde nicht viel anders als jene auf die Menschen. Auch Tiere setzen in der kalten Jahreszeit oft ein paar Fettpölsterchen an. Dies, weil Herrchen und Frauchen in der Winterkälte den Spaziergang mit dem Hund gern etwas abkürzen. Und das Büsi bei garstigem Wetter weniger Lust hat, die Umgebung zu erkunden und Mäuse zu jagen. Und so sieht die Frühlingsmüdigkeitstherapie für die vierbeinigen Freunde nicht viel anders aus als jene für uns: Mehr Bewegung an der frischen Luft bringt auch den tierischen Kreislauf wieder auf Trab.

## Anzeige

Müde, erschöpft und ausgebrannt?  
Magnesium in Strath Vitality hilft.



Die Strath-Produkte sind in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## Wie ein Spaziergang auf dem Waldboden

Moderne Gesundheitsschuhe sind nicht nur bequem – sie sehen auch gut aus

Gehen und Stehen ohne Schmerzen hängt stark vom richtigen Schuhwerk ab. Doch oft lassen sich die Menschen durch die Optik blenden. Dass sich Tragekomfort und Ästhetik gegenseitig nicht ausschliessen müssen, beweisen neu entwickelte Gesundheitsschuhe, die zwar bequem sind, aber doch modisch daherkommen.

Ein guter Schuh sollte denn auch alles erfüllen, was heute aus medizinischer Sicht möglich ist. Er bietet den Zehen genug Freiraum, und der Fuss wird dank einer in-

tegrierten Abrollrampe vom Auftritt bis zur Abstossbewegung ausgeglichen be- und entlastet. Das alles erfüllen etwa die Schuhe der Schweizer Firma Anova. Sie sind an den notwendigen Stellen stabilisiert und schützen so den Fuss durch gezielte Verstärkungselemente. Die Dämpfung ist naturnah, vergleichbar mit einem Spaziergang auf dem Waldboden.

Aufgrund dieser Eigenschaften nehmen Anova-Schuhe im Orthopädiefachhandel, im Gesundheits-

Entlastung bei Fuss-, Hüft- oder Kniebeschwerden: Der Anova-Gesundheitsschuh «Gianni Royal Blue»



wesen und bei Ärzten eine führende Rolle ein. Der grosse Vorteil dabei: Sie wirken wie normale Freizeitschuhe. Im Alltag entlasten sie aber besonders bei Fuss-, Hüft- oder Kniebeschwerden. Die neuen Modelle «Giulia Dark Blue» für Damen und «Gianni Royal Blue» für Herren etwa setzen zudem auf einen besonders sportlichen Look und angenehmes, atmungsaktives Material. Im Sommer folgen weitere Modelle, die speziell auf Hallux valgus ausgerichtet sind.

www.anova.swiss