

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 61 (2004)  
**Heft:** 4: Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

**Artikel:** Frühjahrsmüdigkeit? Danke nein!  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-551866>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Frühjahrs Müdigkeit? Danke nein!

Frühlingssonnenstrahlen erwärmen den Körper und erheitern die Seele. Das Erwachen der Natur sorgt für gute Stimmung und hochfliegende Pläne. Wenn nur die Frühjahrs müdigkeit nicht wäre! Bei jedem Zweiten bremsen sie den Elan: Man fühlt sich schlapp, gähnt ohne Ende und hat Mühe, sich zu konzentrieren.

Wer ist schuld am Frühlingstief? Das Wetter? Die Hormone? Muss man das grosse Gähnen hinnehmen oder kann man Körper und Seele helfen, sich auf die längeren Tage einzustellen? Wie gelingt es uns, parallel zum energiegeladenen Aufbruch der Natur, in Schwung zu kommen und unsere Lebensgeister zu optimieren?

## **Alles im grünen Bereich**

Dass wir Menschen müde und schlapp herumhängen, während um uns herum die Tiere und Pflanzen zu neuem Leben erwachen, ist keine Krankheit (Sie brauchen also auch keine Medikamente), sondern eine Umstellungsphase. Deshalb lautet die erste Regel: Helfen Sie Ihrem Körper aktiv dabei, die Umstellung besser zu schaffen, aber erzwingen Sie nichts! Gönnen Sie sich die Zeit und die Ruhe, die Sie brauchen.

## **Sauerstoff-Mangel**

Während des Winters haben wir die meiste Zeit in geschlossenen Räumen verbracht: Unser Körper hat zu wenig Sauerstoff bekommen. Die Unterversorgung mit Sauerstoff verlangsamt jedoch die Funktionen der Organe. Die Folge sind Kreislaufstörungen, Leistungsabfall und Kopfschmerzen. Häufiges Gähnen ist ein direktes Zeichen von Sauerstoffmangel.

Bereits ein kurzer Spaziergang am Tag reicht, um den Körper mit genug Licht und Sauerstoff zu versorgen und Ihre Stimmung aufzuhellen. Gehen Sie auch bei kühleren Temperaturen oder bei schlechtem Wetter eine Runde.

## **Ist das Wetter an allem schuld?**

Die sprichwörtlichen Wetterwechsel im April erleichtern die Situation kaum. Der launische April verlangt von unseren Gefäßen, die sich ja bei Wärme weiten, bei kühlen Temperaturen aber verengen, eine ständige Anpassung. Erfolgt sie nicht schnell genug, spielen der Kreislauf verrückt, Schwindel und Schwäche sind die Folge.

Sobald im Frühling die Tage länger werden und die Sonne häufiger scheint, ändert sich auch der Bio-Rhythmus. Im Körper beginnen hormonelle Veränderungen, die auch unseren Stoffwechsel beeinflussen.

## **Die Macht der Hormone**

Hormone steuern alle wichtigen körperlichen Prozesse wie Schlaf, Stoffwechsel, Wohlbefinden, Antrieb, Hunger, Durst, Fortpflanzung und Wachstum. Wenn im Frühjahr die Tage

länger und das Licht intensiver werden, arbeiten Schilddrüse, Zirbeldrüse und Nebennierenrinde auf Hochtouren und produzieren mehr und schneller Hormone. Hiervon angekurbelt, macht der Körper Frühjahrsputz von innen, bildet vermehrt neue Zellen und stärkt die vom Winter geschwächte Abwehr. Kinder und Jugendliche zum Beispiel wachsen in dieser Zeit schneller.

## **Tag + Nacht – Serotonin + Melatonin**

Ist von Frühjahrsmüdigkeit die Rede, sind besonders zwei Hormone im Gespräch: Das «gute Laune»- oder «Glücks»-Hormon Serotonin und das «Schlaf»-Hormon Melatonin.

Voraussetzung für die Bildung von Serotonin ist die Aminosäure Tryptophan, die der menschliche Körper nicht selbst herstellt, sondern mit eiweißhaltiger Nahrung aufnimmt. Serotonin ist ein Botenstoff, eine Substanz von vielen, die Informationen von Nervenzelle zu Nervenzelle vermitteln. Es greift u.a. in unseren Wach-Schlaf-Rhythmus ein, sorgt für Wohlbefinden und Zufriedenheit, wirkt aber auch antriebssteigernd. Serotonin wird aus Tryptophan bei Helligkeit im Gehirn gebildet.

Bei Dunkelheit und während der Nacht baut der Körper Serotonin zu Melatonin um, das den Tag-Nacht-Rhythmus vieler Körperfunktionen steuert und den Schlaf fördert.

Auf die Steigerung der Serotonin-Produktion bei längerer Tageshelligkeit und mehr Sonnenlicht und die gleichzeitige Drosselung der Melatonin-Bildung, muss der Körper sich erst einstellen. Die Folge: der Blitzstart in den Frühling findet nicht so prompt statt, wie wir das vielleicht erhoffen. Wenn der innere Motor stottert – nehmen Sie Gas weg und gönnen sich Verschnaufpausen, bis die «innere Uhr» sich wieder eingependelt hat.

## **Stimmungsaufheller zum Essen**

Einer Studie der Washingtoner Georgetown University zufolge, leiden Frühjahrsmüde häufig unter einem niedrigen Serotoninspiegel. Denken Sie jetzt nicht, dass Sie kaum unter Serotoninmangel leiden können, weil Sie viel Fleisch essen. Zwar enthält eiweißreiche Kost

## Bewegung ist das A und O



Das beste Rezept gegen das Frühjahrstief ist so einfach wie preiswert: Bewegung. Nur wer sich aufrafft und körperlich aktiv wird, kann die jahreszeitlich bedingte Schwäche überwinden. Wandern, Walking, Jogging, Radfahren, Tennis, Golf sind ideal, weil sie im Freien ausgeübt werden. Ungeübte oder Entwöhnte sollten nicht gleich Höchstleistungen anstreben. Doch 15 Minuten pro Tag, in denen Ihr Puls zwischen 120 und 130 Schlägen pro Minute liegt, sollten es schon sein. Allmähliches Steigern ist erlaubt! Pausen nutzen Sie für Atemübungen.

wie Fleisch, Fisch oder Milchprodukte viel Tryptophan. Sie blockiert jedoch über andere Eiweissbausteine den Transport des Tryptophans ins Gehirn. Als Folge sinkt der Serotoninspiegel oft sogar ab. Ein Trick kann hier helfen: Kohlenhydratreiche Kost. Denn erst die Kohlenhydrate (Stärke, Zucker) aus der Nahrung schaffen die Voraussetzung für einen optimalen Transport des Tryptophans in das Gehirn. Damit das Serotonin dahin kommt, wo es die gute Laune auslöst, muss der Blutzuckerspiegel erhöht sein. Das geht nur, wenn wir auch Kohlenhydrate essen.

Manchmal will unserem Körper der längere (und gesündere) Weg über die Verwertung von stärkehaltigen Kohlenhydraten zu lang erscheinen, und wir bekommen Heißhunger auf Schokolade oder Süßes mit schneller verwertbaren Zuckern. Der Grund: Essen wir Süßes, steigt der Blutzuckerspiegel rasch an und das in der Folge ausgeschüttete Insulin schafft

## Licht und Luft



Häufiges Gähnen ist ein akutes Zeichen von Sauerstoffmangel. Verbringen wir die meiste Zeit in geschlossenen Räumen, bekommt der Körper zu wenig Sauerstoff. Dieser Versorgungsmangel verlangsamt jedoch die Funktionen der Organe und hat Kreislaufstörungen, Leistungsabfall und Kopfweg zur Folge. Sauerstoff ist der Antriebsstoff Nr. 1 für den wintermüden Organismus. Denken Sie deshalb an den alten Spruch «Licht und Luft gibt Saft und Kraft!» und verbringen Sie so viel Zeit wie möglich an der frischen Luft.

dem Tryptophan freie Bahn direkt ins Gehirn, wo es in Serotonin umgewandelt wird. Dämert Ihnen, warum viele Menschen im Winter mehr Lust auf Marzipan und Schoggi haben als im Sommer, in dem sich der Serotoninspiegel im Gehirn aufgrund des helleren Lichts auf einem höheren Niveau befindet?

Koffein fördert die Bildung von Serotonin, Alkohol verzögert den Abbau. Leuchtet Ihnen jetzt ein, warum viele von uns morgens erst mal einen Kaffee brauchen? Warum manche abends gerne ein Bierchen oder ein Glas Wein trinken? Den gleichen (aber gesünderen) Dienst wie ein süßes oder alkoholisches «Bettmümpfeli» tut ein abendlicher Spaziergang - vorausgesetzt, es ist noch hell.

### Machen Bananen wirklich glücklich?

Viele populäre Ratgeber empfehlen, die wenigen Nahrungsmittel als «Glücksfutter» zu essen, in denen Spuren von Serotonin direkt in

der Frucht enthalten sind (Bananen, Ananas, Papayas, Avocados, Feigen, Datteln, Trauben, Äpfel, Pflaumen, Walnüsse, Tomaten). Schön wär's, aber leider kann von aussen zugeführtes Serotonin das Glück nicht steigern, denn es gelangt gar nicht ins Gehirn, wo allein es seine Wirkung entfaltet.

### Müdigkeitskiller auf dem Teller

Häufig sind gegen das Winterende die Vitamin- und Mineralstoffspeicher ziemlich leer. Meist fehlen Eisen, Magnesium, Selen, Zink, Kalzium und Kalium sowie Vitamin B, C und E. Das macht den Organismus nicht nur anfälliger für infektiöse und bakterielle Krankheiten, Vitaminmangel öffnet auch Kreislaufstörungen, Müdigkeit, Schlappeheit und Kopfschmerzen Tür und Tor. Ein Mangel an Vitamin B1 und B6 senkt übrigens den Serotoninspiegel im Hirn und ist somit mitverantwortlich für Unzufriedenheit, miese Stimmung und gesteigertes

### Kick durch wilde Kräuter



Bewährte Fitmacher im Frühling sind Trinkkuren mit den frischen Heilkräutern aus der Natur. Tee von Brennnesseln, Birkenblättern (von beidem bis zu 1 Liter pro Tag) oder Löwenzahn (2 bis 4 Tassen täglich über 4 bis 6 Wochen) sind wirksame und vorbeugende Behandlungen (chronischer) Stoffwechselstörungen. Die früher als Entschlackungskur bezeichnete Massnahme wirkt belebend und erfrischend. Brennnesstee reinigt auch die Haut (Akne) und stärkt als Spülung die Haare. Variation zum Essen: «Spinat» von zarten Brennnesselspitzen.

### Frühjahrsputz von innen



Mehr Power durch Trinken: Mit zwei Litern Wasser (verdünntem Fruchtsaft, ungesüßtem Tee) am Tag kommen der Stoffwechsel und der Abtransport von Giftstoffen in Schwung. Sie können ein Übriges tun, indem Sie dem Glas Wasser dreimal täglich einen Esslöffel Molkenkonzentrat (Molkosan) hinzufügen. Dies schafft ein gutes Klima im Darm, lässt die Darmflora «aufblühen», beeinflusst den Fettstoffwechsel, die Resorption von Mineralstoffen und das Immunsystem. Ein gesunder Darm ist die Vorbedingung für einen gesunden Körper.

Schmerzempfinden. Reich an diesen Vitaminen sind beispielsweise Bierhefe, Weizenkeime und Vollkornprodukte.

Am besten bekämpft man die Frühjahrsmüdigkeit mit einer entsprechenden Ernährung: Experten empfehlen eine vitamin- und mineralstoffreiche Kost, viel Vollkorngetreide (Weizenkeime), Käse, Quark, Vollreis, Kartoffeln, Nudeln sowie viel Obst und Gemüse.

Wer mit einem Müesli in den Tag startet, beflügelt die Lebensgeister. Durch die wertvollen Getreideflocken, die Milch und das frische Obst werden die Vitamin- und Mineralstoffspeicher wieder aufgefüllt.

Das Angebot an frischem Gemüse und Obst aus heimischem Anbau wird nun von Woche zu Woche üppiger. Das erste Gartenobst ist Rhabarber. Was den Vitamingehalt betrifft, glänzt er nicht gerade, dafür strotzt er nur so vor Mineralstoffen und Spurenelementen und wirkt leicht abführend.

### Essen Sie bunt



Alles, was jetzt auf den Feldern und im Garten spriesst und wächst, enthält besonders viele Mineralstoffe und Vitamine. Alle Frühlingsgemüse wie Karotten, Spargel, Spinat, Krautstiel, Fenchel, Bärlauch, Radieschen, Gurken oder Schnittsalate und alle jungen Küchenkräuter wie Petersilie, Borretsch, Liebstöckel etc. stecken jetzt voller Vitalstoffe. Tanken Sie auch Vitamin C, um gerade in dieser Jahreszeit nicht seltenen Erkältungen vorzubeugen, und bringen Sie Ihre Abwehrkraft mit Hilfe des roten Sonnenhuts noch einmal auf Vordermann.

### Mit Schwung gegen Schlappeheit

Um frühlingsfit zu werden, müssen wir die Energievorräte aufstocken. Fangen Sie schon morgens damit an. Denn: Bewegung am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen! Nehmen Sie sich Zeit zum Aufwachen. Dehnen und strecken Sie Beine und Arme, bewegen Sie Ihre Wirbelsäule und atmen Sie tief durch. Das Rollen der Gelenke entlastet und macht sie beweglicher. Sie bringen damit Ihren Blutdruck auf Trab, schon bevor Sie das Bett verlassen. Danach fällt auch der Entschluss leichter, sich ein Herz für etwas Morgengymnastik am offenen Fenster zu fassen. Sie hilft gegen Winter speck und Müdigkeit.

Tägliche körperliche Aktivität, möglichst im Freien, trainiert nicht nur Kreislauf und Muskeln, sondern auch das Gehirn. Die Durchblutung im Gehirn erhöht sich, und die Nervenzellen werden aktiviert. Der Stoffwechsel kommt in Schwung und das Herz wird leis-

### Tanken Sie Glückshormone



Den Ausgangsstoff für den körpereigenen Stimmungsaufheller und Schmerzhemmer Serotonin kann man sich mit Messer, Gabel und Löffel zu Gemüte führen. Sorgen Sie für eine mässige Eiweissaufnahme (Geflügel, Fisch, Milch(-produkte), Käse, Quark) und reichlich Kohlenhydrate wie Reis, Kartoffeln, Nudeln, Getreideprodukte, Obst, Nüsse und Gemüse. Auch körperliche Bewegung stimuliert die Bildung von Serotonin, Endorphinen und anderen Hormonen, welche die Stimmung direkt oder indirekt positiv beeinflussen.

tungsfähiger. Zusätzlich hat die körperliche Betätigung auch positive Auswirkungen auf die Blutfette. Ausdauersport wie Schwimmen hilft sogar dabei einen zu hohen Cholesterinspiegel zu senken. Sport oder Bewegung machen auch zufriedener. Die Produktion der Glückshormone wird angeregt und Stresshormone werden besser abgebaut. Und jeder weiss, wie gut man nach einem Tag an der frischen Luft schläft.

### Lachen ist gesund

Ja, aber was, wenn man nichts zu Lachen hat oder zu haben meint? Untersuchungen haben gezeigt, dass der gesundheitliche Effekt des Lachens immer eintritt - egal, ob man aus ganzem Herzen lacht oder nur so tut als ob. Auch das «künstliche» oder grundlose Ha-ha-ha lässt die Glückshormone sprudeln, baut Stress ab, löst Energieblockaden und macht den Alltagsfrust besser erträglich.

### Verwöhnen Sie Ihre Haut



Neben der Schönheitspflege von innen (Ernährung, Pflege von Leber, Nieren, Darm) ist jetzt alles, was die Haut durchblutet und ihr Feuchtigkeit spendet, en vogue! Gesichtsmasken mit Quark, Naturjogurt, Gurken- oder Radieschenscheiben sind rasche Feuchtigkeitsspender. Die Körperhaut ist jetzt dankbar für regelmässiges Bürsten und Peeling (s. GN 12/03, S. 30). Kompressen mit Milch oder Schwarztee machen müde Augen munter. Auch die Beine (Venen) brauchen wieder mehr Aufmerksamkeit: Denken Sie an die Heilkraft der Rosskastanie!

### Weg mit den «Schlacken»

Entlasten Sie Ihren Körper, indem Sie fünf Tage lang die erprobte A. Vogel-Kur befolgen. Sie kann von jedem Erwachsenen im normalen Alltags- und Berufsleben durchgeführt werden, denn diese Kur schwächt nicht und macht auch nicht müde. Die reizarme, vollwertige Kost dient nicht in erster Linie der Gewichtsabnahme (obwohl durchaus einige Pfunde auf der Strecke bleiben können), sondern der tiefgreifenden Regeneration des Gewebestoffwechsels.

Gerne schicken wir Ihnen bei Einsendung eines frankierten und adressierten A4-Umschlags (Porto in D: Euro 1.44) die Broschüre «Vital und natürlich schön mit Molkosan» sowie den A. Vogel-Kurplan im Format DIN A4: Adresse für die Schweiz: Verlag A. Vogel, A. Vogel-Kur, PF 63, CH 9053 Teufen (s. auch S. 37) Adresse für Deutschland: Verlag A. Vogel, A. Vogel-Kur, Postfach 55, 78441 Konstanz. • IZR

### Spritzig statt wohlig



Heben Sie sich die entspannenden, warmen Vollbäder bis zum nächsten Winter auf. In dieser Jahreszeit ist alles gefragt, was belebt! Wechselduschen (warm-kalt-warm-kalt-warm-kalt) stimulieren den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Immunsystem. Sie sind ein ideales Training für die Blutgefässe der Haut und der inneren Organe. Beginnen Sie mit dem kalten (temperiert, nicht eiskalt) Guss immer rechts (weg vom Herzen): erst das rechte, dann das linke Bein. Zuerst die Aussen-, dann die Innenseiten. Arme und alles übrige entsprechend.