NACHRICHTEN
Österreich

13. März 2025

Frühjahrsmüdigkeit: So vertreiben Sie die Trägheit im neuen Jahr!

Der Artikel erklärt die Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit und bietet effektive Tipps zur Linderung durch Bewegung und Sonnenlicht.

Krone AT, Österreich - Mit dem Frühling steigt zwar die Stimmung, doch für viele bringt die Jahreszeit auch die lästige Frühjahrsmüdigkeit. Eine aktuelle Untersuchung zeigt, dass rund jeder Zweite unter Symptomen wie Müdigkeit, Gereiztheit und sogar Kopfschmerzen leidet, wie der **Krone** berichtet. Der Körper hat Schwierigkeiten, sich an die neuen Licht- und Wärmeverhältnisse anzupassen, was zu einer verzögerten Umstellung des Hormonhaushalts führt und die Energien schmelzen lässt. Mit dem Nachlassen von Melatonin, dem Schlafhormon, und der vermehrten Ausschüttung von Serotonin, dem „Glückshormon“, benötigt unser Körper Zeit, um sich anzupassen und eine Balance zu finden.

Um die Symptome zu bekämpfen, empfehlen Experten einfache Maßnahmen. Neben reichlicher Bewegung an der frischen Luft, wie zum Beispiel Spaziergängen, gilt es, die Sonnenstrahlen aktiv zu nutzen. Der Körper profitiert von Vitamin D und die Serotonin-Produktion wird angeregt, was die Müdigkeit vertreibt, wie **24vita** erläutert. Auch tägliche Kleinigkeiten, wie anstelle des Fahrzeugs den Weg zu Fuß zu bestreiten oder die Treppen zu nehmen, tragen dazu bei, den Kreislauf anzuregen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Dabei ist es wichtig, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten – frisches Obst und Gemüse liefern essentielle Nährstoffe.

Die Grafik der Frühjahrsmüdigkeit

Die Symptome erscheinen meist zwischen Mitte März und Mitte April, wenn die Natur erwacht. Manche Menschen reagieren besonders sensibel auf Wetterwechsel, was zusätzlich zu den typischen Beschwerden wie Schwindel oder Antriebslosigkeit führen kann. Besonders bei Allergikern können die erhöhten Pollenwerte im Frühling die Müdigkeit verstärken. Mit etwas Geduld sollte der Körper jedoch innerhalb von zwei bis vier Wochen wieder zum Gleichgewicht finden. Bleiben die Symptome über diesen Zeitraum hinaus bestehen, könnte es sinnvoll sein, ärztlichen Rat einzuholen, um ernsthaftere Erkrankungen auszuschließen.

Details	
Vorfall	Frühjahrsmüdigkeit
Ort	Krone AT, Österreich
Quellen	• **www.krone.at** • **www.24vita.de**

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at