



MIT SELBST-TEST: IST MEINE LEBER SCHULD?



Das hilft gegen Frühjahrmüdigkeit

Die Tage werden länger und wärmer, draußen erwacht der Frühling – aber Sie sind plötzlich unkonzentriert und fühlen sich total schlapp? Klarer Fall von Frühjahrmüdigkeit. BILD.de erklärt, woher sie kommt und was Sie dagegen tun können.

Dr. Frank Fechteler, Allgemeinmediziner aus Berlin: „Frühjahrmüdigkeit ist keine echte Krankheit, aber viele Menschen spüren, wie sich der Körper jetzt umstellt.“

MEHR ZUM THEMA

TIPPS BEI FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

◀ **Früher ins Bett gehen**
Wenn die Sonne Sie früh weckt, gehen Sie abends eher ins Bett, um ausreichend Schlaf zu bekommen.

▶ 1 von 5

Warum fühle ich mich plötzlich schlapp? Fechteler: „Zum einen wird es jetzt morgens früher hell, was den erholsamen Schlaf verkürzt. Zum anderen sorgen die steigenden Temperaturen für erweiterte Blutgefäße und damit zu einem Absinken des Blutdrucks. Beides führt dazu, dass wir uns müde und schwächer fühlen.“

In der Regel braucht der Körper zwei bis drei Wochen für die Umstellung. Lesen Sie oben links die Tipps von Dr. Fechteler, was gegen Frühjahrmüdigkeit hilft.

AKTUELL



FRÜHJAHRSPUTZ VIER REINIGER REICHEN VÖLLIG AUS!

Kreislaufbeschwerden und Schlafstörungen können aber auch auf eine schwer arbeitende Leber hindeuten. Nicht nur Alkohol, Nikotin und Medikamente schaden unserer Stoffwechsel- und Entgiftungszentrale. Jetzt rächen sich auch die kleinen und größeren Sünden der Winterzeit: fette Braten, kalorienreiche Naschereien, nicht genügend Vitamine und dazu wenig Bewegung.

Naturmediziner Dr. Vinzenz Mansmann: „Die Leber verschlackt. Zwischen zwei und drei Uhr nachts ist

ihre Hauptarbeitszeit. Wenn die Funktion dieser menschlichen Entgiftungszentrale gestört ist, fallen nach naturmedizinischer Vorstellung schädliche Stoffwechselprodukte im Organismus an, die den Schlafenden

aufwecken.“

Machen Sie hier den Test, wie gesund Ihre Leber ist!

FINANZ-SERVICE



WECHSELN?

Anzeige

Sorgfältig vergleichen und dann sparen

1-Bett-Zimmer mit Chefarzt-Betreuung? Mit dem Finanzservice auf BILD.de jetzt Angebote für die private Krankenversicherungen vergleichen. [mehr ...](#)

ARCHIV



MORGENMUFFEL?

7 Tipps für einen guten Start in den Tag

Für viele ist Weckerklingeln das schlimmste Geräusch auf der Welt. Sieben Tipps, wie Sie vom Morgenmuffel zum Aufstehkünstler werden. [mehr ...](#)



SCHÄFCHEN ZÄHLEN & TV

Die zehn besten Einschlafhilfen

Jeder Dritte kann nicht einschlafen – doch was dagegen tun? BILD.de hat mit Statista.org die Top Ten der Einschlafhilfen zusammengestellt. [mehr ...](#)



KRANKMACHER STRESS 1

Warum bin ich immer so erschöpft?

Konzentrationschwäche, dauernde Müdigkeit... Und das schon, bevor man mit der Arbeit begonnen hat. Einbildung oder bedrohliche Krankheit? [mehr ...](#)

BESSER ZUM ARZT! Diese 7 Symptome nie ignorieren
WARNSIGNALE Das verrät Ihr Körper über Ihre Gesundheit
KOPFSCHMERZEN Das sind die drei häufigsten
TÄGLICH SPORT Mit Nina Ruge fit ins Frühjahr

TOPTHEMEN RATGEBER



ETIKETTENSCHWINDEL

So dreist lügen Lebensmittel-Hersteller

„abgespeist.de“ enttarnt die Etikettenschwindel bekannter Lebensmittelhersteller. Mit Erfolg: „Frucht-Tiger“ ist jetzt kein „gesunder



LEITZINS GESENKT

Was heißt die Zinssenkung für mich?

Im Kampf gegen die Finanzkrise sollen sich Banken wieder günstiger Geld leihen können. BILD erklärt, wie auch Sie was davon haben. [mehr ...](#)



DROGEN, KREBS

Was kann der Arzt aus dem Blut lesen?

Eine Blutuntersuchung verrät viel über Sie: nicht nur Krankheiten, auch Drogen, Ernährungsfehler, Sex. Das kann der Arzt alles aus Ihrem Blut lesen. [mehr](#)

ANANAS BIS ZUCKER Lebensmittel: Was ist gesund, was gefährlich?
LIGHT-PRODUKTE Sind Sie wirklich leicht?

Google - Anzeigen

[Müdigkeit - Magusol](#)

