

Gesund &amp; Fit

2. März 2006 12:38:21

Frühjahrs müde – und keiner weiß warum?

# Die Leber ist schuld

VON SANDRA BASAN

## Mehr zum Thema



Schluß mit dem Gähnen: 5 Tips gegen Frühjahrsmüdigkeit

Die Stimmung gereizt, der Kreislauf im Keller und alle Konzentrationsversuche für die Katz: Endlich ist der Frühling in Sichtweite gerückt – und Sie machen schlapp?

Klarer Fall von Frühjahrsmüdigkeit!

Alle Jahre wieder dasselbe Problem: Während die Natur erwacht, schläft der Mensch ein. Frühlingsgefühle?

Fehlannonce!



Ganzheitsmediziner  
Dr. Vinzenz  
Mansmann

Der Winter hat alle Reserven des Körpers aufgebraucht. Die Energiespeicher sind leer. Doch woran liegt´s? Ist die Ernährung falsch, belasten die Wetterkapriolen unseren Organismus oder spielen die Hormone verrückt?

Dr. Vinzenz Mansmann, Naturmediziner und Anti-Streß-Experte: „Die Leber ist schuld. Sie erlebt im März/ April ihren jahreszeitlichen Tiefpunkt.“

Grund für die Frühjahrssymptome ist das „schwere“ Essen während der Wintermonate. Zu fett, zu kohlehydratreich, zu wenig

Vitamine.

**Arzt- und Kliniksuche**

Onkologie

powered by medführer

Vitamin B, unter anderem in Vollkorn- und Milchprodukten enthalten, regeneriert zwar die Leber, kann jedoch nicht lange gespeichert werden. Dazu kommen Bewegungs- und Sonnenmangel. Die Leber verschlackt.

Typische Symptome sind Mattigkeit, Gereiztheit, Antriebslosigkeit und Müdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer.

## Gut zu wissen

So entgiften Sie Ihre Leber



Essen Sie Vollkorn- und Milchprodukte, Zitrusfrüchte und Gemüse: Vitamin B und C sorgen für die allgemeine Abwehrsteigerung

⏪ Zurück 1 von 4 Vor ⏩

Foto: dpa



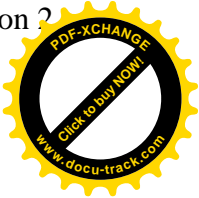
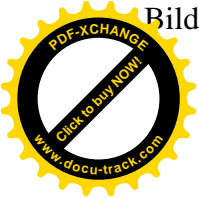
Genfer Salon  
**Sehen unsere Autos bald aus wie Ufos?**

Müde und schlapp?  
**Frühjahrs müdigkeit! Es kann an der Leber liegen**

Neuer Spiel-Spaß  
**„Honey Combo“: Auf die Wabe, fertig, los!**



Kommen dann noch Medikamente und Alkohol ins Spiel, ist es meist endgültig vorbei mit der



geruhsamen Nachtruhe. Viele Menschen wachen regelmäßig zwischen ein und drei Uhr nachts auf. Dr. Mansmann: „Das ist die Hauptarbeitszeit der Leber und kann daher auf eine Störung hinweisen. Denn wenn die Funktion dieser menschlichen Entgiftungszentrale gestört ist, fallen nach naturmedizinischer Vorstellung schädliche Stoffwechselprodukte im Organismus an, die den Schlafenden aufwecken.“

### Aktuell



Mutter mit 12: Eltern haben bis zur Geburt nichts gemerkt

### Shopping



POWERSHOT A520  
POWER KIT - 4,20  
Megapixel  
nur € 202,50

### Aktuell



Exklusiv! Helmut Kohls Geburtstags-Brief an Gorbatschow

**Anzeige**

ebay

Sony Ericsson  
K750i  
unter EUR 289,-

→ LOS

[← Zurück](#)

FOTO:

www.naturmed.de, Superbild, dpa, Reuters

[Kontakt](#) | [Samstags-Beilage](#) | [Werben bei Bild.T-Online](#) | [Shopping](#) | [Datenschutz](#) | [Impressum](#) | [Nutzungst](#)  
[Über Bild.T-Online](#) | [Jobs](#) | [Ein Herz für Kinder](#) | [Meinung-Live](#) | Copyright 2006 Bild.T-Online