

PORTAL

# Frühjahrmüdigkeit und keiner weiß warum?

[Goooooogle-Anzeigen](#)

[Auf dieser Site werben](#)

## Leberentgiftung

Heparform - Hochbioaktiv für die rein natürliche Leberentgiftung.  
[www.biofitt.de](http://www.biofitt.de)

## Bad Mergentheim

Gesundheit, Erholung, Sport Kur, Wellness, Natur, Kultur  
[www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)

## Mariendistel-Kapseln

zur Stärkung der Leber und Galle unterstützt Entgiftung  
[www.kraeuterhaus.de](http://www.kraeuterhaus.de)

## Hepatitis C - Erkrankung

Aktuelle Informationen zu Verlauf und Therapie von Hoffman-La Roche.  
[www.hepatitis-care.de](http://www.hepatitis-care.de)

Verantwortlich für die typischen Symptome ist die Leber! Es gibt sie, diese Tage, da will man die ganze Zeit nicht recht auf Touren kommen. Im Kopf hämmert es penetrant und die Laune ist mies – obwohl draußen eitel Sonnenschein herrscht und die Natur explodiert. Weitere typisch jahreszeitlich bedingte Symptome: Kreislaufbeschwerden, Erkältungen, Schlaflosigkeit. Verantwortlich für die so genannte Frühjahrmüdigkeit ist natürlich wie immer das Wetter. Der Winter hat arg an unserer Immunabwehr gezerrt. Jetzt, wo es endlich besser zu werden scheint, muss der Körper erst wieder auftanken. Die für das Frühjahr typischen Wetterkapriolen belasten unseren Organismus – das ist

richtiger Stress für den

Körper! Gerade, wenn es schön warm wird, weiten sich die Blutgefäße, mit dem Ergebnis, dass der Blutdruck absinkt und wir müde werden. Scheinbar ist man diesem Hin und Her hilflos ausgeliefert. Aber Achtung: die Mär von der Frühjahrmüdigkeit als Krankheit und der Hormonumstellung hat ausgedient. Tatsächlich gibt es dafür einen anderen Verantwortlichen.

Schuld für unsere Schlappeheit ist nämlich das Licht. Tag für Tag wird es später dunkel und morgens früher hell. Der Körper schüttet weniger vom Schlafhormon Melatonin aus. Schon entsteht ein Schlafdefizit. Hinzu kommen Kreislaufschwäche, Infektanfälligkeit, Schwindelgefühle. Ernährungsünden machen sich jetzt massiv bemerkbar.

März/April: Tiefpunkt für die Leber

Neben der von außen unumgänglichen Umstellung erlebt gleichzeitig auch unsere Leber ihren jahreszeitlichen Tiefpunkt. Grund für die Frühjahrssymptome ist die kalorien- und fettreiche Nahrung im Winter, gleichzeitig werden oft nicht genügend Vitamine eingenommen. Vitamin B (z.B. in Vollkorn- und Milchprodukten) regeneriert zum Beispiel die Leber, kann jedoch nicht lange gespeichert werden. Dazu kommen Bewegungs- und Sonnenmangel. Die Leber verschlackt. Typische Symptome sind Mattigkeit, Gereiztheit, Gliederschmerzen, Antriebslosigkeit, verringerte Leistungsbereitschaft, Müdigkeit trotz ausreichender Schlafdauer.

Kommen noch Medikamente und Alkohol ins Spiel, ist es meist vorbei mit der erholsamen Nachtruhe. „Viele Menschen zum Beispiel wachen regelmäßig zwischen ein und drei Uhr nachts auf. Nach der Organ-Uhr der chinesischen Akupunktur (GRAFIK 1) ist dies die Hauptarbeitszeit der Leber. Ist die Funktion dieser menschlichen Entgiftungszentrale gestört, fallen nach naturmedizinischer Vorstellung schädliche Stoffwechselprodukte im Organismus an, die den Schlafenden aufwecken. Menschen, die an Durchschlafstörungen leiden, sollten sich von einem naturmedizinisch erfahrenen Arzt untersuchen und wenn nötig mit einer speziellen Leberaufbau-Therapie behandeln zu lassen. In schwierigen Fällen bietet sich dann ein naturmedizinischer Ursachendiagnose-Tag nach Dr. Mansmann an.

Für die natürliche Entgiftung der Leber empfiehlt der Experte:

- Vitamin B (enthalten z.B. in Vollkorn- und Milchprodukten) und C (Citrusfrüchte und Gemüse) für Leber und allgemeine Abwehrsteigerung
- Kurzurlaube: Sonne und die Jodluft am Meer regen die Leber an
- 1-2 x wöchentlich Sport und regelmäßige Saunagänge
- Entschlackungskur für die Leber: mit Löwenzahn und Löwenzahnsalat, speziellen Teesorten wie Vital- oder Entschlackungstee

**Allgemeine Tipps bei Frühjahrsmüdigkeit:**

- Zuerst einmal sollte man akzeptieren, dass der Körper nach den langen Wintermonaten nicht sofort auf Hochtouren laufen kann. Kleine Pausen, wenn wir uns schlapp fühlen oder ein kurzes Nickerchen am Mittag können schon helfen.
- Man kann auch aktiv vorbeugend etwas gegen das alljährliche Unwohlsein tun, indem man die Kost umstellt. Im Winter essen wir eher zu fett und zu viele Kohlenhydrate. Unser Immunsystem braucht heutzutage unbedingt Unterstützung, besonders die Vitamine B und C, die der Körper nicht lange speichern kann. Außerdem leichtverdauliche Proteine – und das am besten gut über den Tag verteilt.
- Sauna. Der Saunagang ist nicht nur gut für die Durchblutung, sondern stärkt auch jetzt im Frühjahr das arg ausgelaugte Immunsystem, genauso wie kaltwarme Wechselduschen und Kneipp'sche Anwendungen.
- Unser Organismus ruft nach Licht und frischer Luft: Um den Kreislauf in Schwung zu bringen, helfen schon ein paar gymnastische Übungen am Morgen. Auf dem Weg zur Arbeit oder zum Einkauf sollte man das Auto lieber stehen lassen und zu Fuß gehen oder das Fahrrad benutzen.
- Viel Trinken, spezielle Kräutertees schaffen Abhilfe.

**Der NaturaMed Vitaltee**

hat sich vielfach bewährt. Die Rezeptur setzt sich zusammen aus:

Melissenblätter Pfefferminzblätter  
 Hibiskusblüten Artischockenblätter  
 Hagebuttenfrüchte Ringelblumenblüten  
 Apfeltresterfrüchte Gingkoblätter  
 Lindenblüten Ginsengwurzel

und kann bei NaturaMed, <http://www.naturamed.de> (Fon 07524 990 222) bestellt werden.

669 Wörter, 4937 Zeichen

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten, hochauflösendes Bildmaterial erhalten Sie über [presse@naturamed.de](mailto:presse@naturamed.de)

Frühjahrsmüdigkeit: Grafik – und Fotoübersicht.

Bildmaterial unter <http://www.naturamed.de> /Verein-Press

**Pressekontakt:**

Claudia Burkhardt

Fon: +49 (30) 45 97 62 30

Fax: +49 (89) 14 88 29 60 42

[presse@naturamed.de](mailto:presse@naturamed.de)

Nadja Wolff

Fon: +49 (7524) 990-244

Fax: +49 (7524) 990-233

**Leberdialyse**

Blutreinigung bei Leberzirrhose Behandlung des Leberversagens

**Entgiften mit Chlorella**

Chlorella, Bärlauch & Koriander für Amalgam-Ausleitung. Katalog gratis.

NaturaMed e.V.

<http://www.naturamed.de>

[presse@burk-com.de](mailto:presse@burk-com.de)

zurück Start Gesundheit [<http://www.eine-gesundheit.de>]