

## MDR.DE Ratgeber

- [Überblick](#)
- [Job & Karriere](#)
- [Gesundheit & Ernährung](#)
- [Reise & Verkehr](#)
- [Wohnen & Garten](#)
- [Geld & Versicherung](#)

- [Special](#)
- [Reformen](#)
- [Fahrrad-Tipps](#)
- [Diäten-Test](#)
- [Anders heilen](#)
- [Neu ab 2006](#)

- [Service](#)
- [Online-Rechner](#)
- [Jobbörse](#)
- [Aktuelle Urteile](#)

- [MDR-Experten](#)
- [Newsletter](#)
- [Kontakt](#)
- [Suche](#)

[→](#)

Standort: [MDR.DE](#) | [Ratgeber](#) | [Gesundheit & Ernährung](#)

### Ernährung Müde im Frühjahr?

Ob zu Hause oder im Büro, in der Woche und an deren Ende, tagsüber und in der Nacht: die Frühjahrsmüdigkeit ereilt uns überall. Als Ursache wird meistens das Wetter genannt. Dr. Vinzenz Mansmann, Allgemeinmediziner und Facharzt für Naturheilverfahren, glaubt, dass eine angeschlagene Leber Teil der Ursache ist.



MDR INFO im Interview mit dem Arzt Dr. Mansmann zu Hintergründen der Frühjahrsmüdigkeit.



Das fette und kalorienreiche Essen der Wintermonate belastet die Leber. Statt Obst und Gemüse werden häufiger Kekse, Braten und Süßes gegessen. "In den Monaten März und April ist der Leberstoffwechsel dann auf dem Tiefpunkt. Das Organ muss sich dringend regenerieren", erklärt Mansmann. Das Wetter sei nur nebensächlicher Auslöser. Denn Sonnenschein kurbelt den Leberstoffwechsel an; da die Sonne sich in den Wintermonaten selten blicken lässt, fehlt dieser zusätzliche Antrieb für die Leber.

**Müde nach dem Essen?**  
Neben den typischen Symptomen der Mattigkeit, Gereiztheit und Antriebslosigkeit nennt Mansmann zwei weitere Merkmale der Frühjahrsmüdigkeit. Besonders nach dem Essen beginne bei Frühjahrsmüden das große Gähnen. Etwa eine halbe Stunde nach der warmen Mahlzeit würden sie sich am Liebsten zum Nickerchen hinlegen. Bei starken Leberschäden kommen laut Mansmann Durchschlafstörungen als Symptom hinzu. Die Hauptarbeitszeit der Leber sei zwischen 1 und 3 Uhr nachts. Eine enorm beanspruchte Leber könne einem dann durchaus den Schlaf rauben.

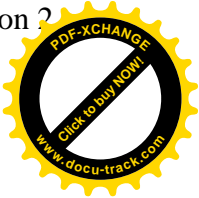
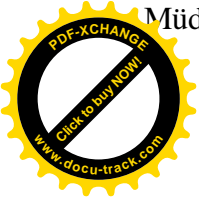
**Die Leber entschlacken**  
"Obst und Gemüse allein reichen nicht, die Leber zu entschlacken. Eine Fastenkur oder Mariendistelkapseln sind notwendig, um die Giftstoffe auszuschwemmen", rät Mansmann. Der Naturheilmediziner empfiehlt beispielsweise, Löwenzahnsalat zu essen und auf Brot und Kartoffeln zu verzichten. Das entlaste die Leber und gebe ihr Zeit, sich zu erholen. Wem eine Fastenkur nicht gefalle, der könne mit Hilfe von Mariendistelkapseln seine Leber entschlacken.

zuletzt aktualisiert: 15. März 2006 | 13:30

[Links in Fasten - und See](#)

[Audio MDR INFO hinter d Frühjahr](#)

[mehr au Müde im Fasten - und See Plastisch Ausland Was ist Impfsch & Kontr:](#)



diese Seite [weiterempfehlen](#) | [drucken](#)  
[zurück](#) | [nach oben](#)

© 2006 | MITTELDEUTSCHER RUNDFUNK | [Impressum](#) | [Kontakt](#) | [Rechtliche Hinweise](#)