

abo+ GESUNDHEIT

Wie man mit Sport die Frühjahrsmüdigkeit austricksen kann

Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit und keine Lust auf Bewegung: Fast die Hälfte aller Erwachsenen leidet unter Frühjahrsmüdigkeit. Was steckt hinter diesem Phänomen?

Gina Kern

10.04.2023, 11.09 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Motivationsprobleme? Frühjahrsmüdigkeit!
Getty Images

Joggen? Nein danke. Radfahren? Zu kalt. Die Vögel zwitschern, die Blumen blühen, die Sonne scheint. Und doch bleibt die bleierne Müdigkeit, die Kopfschmerzen, die Stimmungsschwankungen. An Sport ist kaum zu denken. Der Volksmund bringt es auf den Punkt: Frühjahrsmüdigkeit heisst müde im Frühjahr.

Gemäss verschiedenen Studien leidet rund die Hälfte aller erwachsenen Personen in unserem Land unter Frühjahrsmüdigkeit – Frauen trifft es häufiger als Männer. Während früher ein Mangel an Vitaminen und Nährstoffen für die Frühjahrsmüdigkeit verantwortlich gemacht wurde, so weiss man heute, dass die Veränderung des Hormonspiegels eine Rolle spielt.

So entsteht Frühjahrsmüdigkeit

Rafael Meyer arbeitet als stellvertretender Chefarzt bei den Psychiatrischen Diensten Aargau (PDAG). Er kennt das Phänomen, das die Menschen vor allem in den Monaten März bis Juni belastet: «Frühjahrsmüdigkeit ist eine Befindlichkeitsstörung. Die betroffenen Personen fühlen sich schlapp und antriebslos, funktionieren aber noch im Alltag.» Frühjahrsmüdigkeit sei nicht im Detail verstanden, so Rafael Meyer weiter, aber man könnte sagen: «Wenn die Tage länger werden, hinkt der Biorhythmus hinterher.» Der Mensch kommt nicht aus dem Winterschlaf. «Nach der dunklen Jahreszeit kommt es wohl durch die sich verändernden Lichtverhältnisse zu einem biochemischen Ungleichgewicht. Dabei spielen wahrscheinlich auch die Hormone Melatonin und Serotonin eine Rolle. Licht und Bewegung können dabei helfen, rascher wieder die Balance zu finden.» Menschen mit empfindlichen Körpern kämpfen bis Ende Mai mit Frühjahrsmüdigkeit.

Frühjahrsmüdigkeit ist keine Depression

Die Frühjahrsmüdigkeit ist eine Befindlichkeitsstörung, ähnlich wie der Motivations-Blues im Herbst und ist nicht mit einer saisonalen affektiven Störung, also einer klinischen Depression, zu vergleichen. «Bei Frühjahrsmüdigkeit kann man den inneren Schweinehund überwinden, wenn man möchte, bei einer Depression geht das nicht mehr. Betroffene fühlen sich dann auch tagsüber unter anderem traurig, interesse- und energielos», so Rafael Meyer von den Psychiatrischen Diensten Aargau.

Wer sich selbst checken möchte: Hier geht es zur Kampagne [«Wie geht's dir?»](#)

Stichwort innerer Schweinehund. Wer kennt ihn nicht. Florian Koch, Bewegungsspezialist bei der [Gesundheitsförderung Schweiz](#), weiss wie man den inneren Schweinehund überwinden kann. Dabei kann Sport wie ein Antidepressivum wirken.

So können Sie die Frühjahrsmüdigkeit austricksen:

Sich verabreden: Für Sportlerinnen und Sportler gilt «out-of-the-box-denken». Mit jemandem Abmachen. Vitaparcours statt Halbmarathon. Oder einfach mal was anderes probieren: Badminton mit dem Nachbarn im Garten. Oder Basketball auf dem Schulhausplatz.

Salamitaktik: «Bewegungssnacks» einplanen. Mehrmals täglich kurze Sporteinheiten einbauen. Treppe statt Lift, zu Fuss statt mit dem Tram. Stehen am Arbeitspult.

Outdoor: Spazieren, Joggen, Velofahren an der frischen Luft unter Tageslicht. Outdoorsport bringt den Kreislauf in Schwung und reduziert

die Melatonin-Produktion. Das Tageslicht unterstützt zudem die Vitamin-D-Produktion im Körper.

Geniessen: Gesunde Ernährung und weniger Kalorien verhelfen zu einem besseren Körpergefühl. Leichte Speisen mit viel Obst und Gemüse helfen als Vitamin- Nähr- und Mineralstofflieferanten. Kohlenhydrate, Eiweisse und Fett sollten in kleineren Mengen gegessen werden. Viel Wasser trinken.

Kneippen: Beim Joggen oder Spazieren kurz die Schuhe ausziehen und in einem Bach oder Brunnen die Füsse baden, das wirkt wiederbelebend und ist sehr gesund.

Aus der Verhaltensforschung weiss man, je mehr etwas zur Routine wird, desto einfacher wird es. Und so gilt: Die Regelmässigkeit macht es aus. Rafael Meyer rät: «Wer sozial, geistig und körperlich aktiv ist, sich ausgewogen ernährt und wenig Alkohol trinkt, kann der Frühlingsmüdigkeit entgegenwirken und auch seine mentale Gesundheit fördern.» Denn schon nach den Sommermonaten folgt das nächste Hormonchaos – der Herbst- und Winterblues. Das Gute dabei: Die Tipps gelten auch für dieses Stimmungstief.

Mehr zum Thema

abo+ VERLETZUNGEN

Kreuzbandrisse im Sport – warum Frauen massiv stärker gefährdet sind als Männer

Gina Kern · 30.03.2023



Für Sie empfohlen

Weitere Artikel >