

Adieu Frühjahrsmüdigkeit!

Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit und keine Lust auf Bewegung: Was steckt hinter diesem Phänomen?

Gina Kern

Joggen? Nein danke. Radfahren? Zu kalt. Die Vögel zwitschern, die Blumen blühen, die Sonne scheint. Und doch bleiben 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 die 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



Motivationsprobleme? Frühjahrsmüdigkeit!

Bild: Shutterstock

Fünf Tricks, die helfen sollen

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.

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

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.

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.

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 Frühling müdigkeit 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.

«Aufgeben gibt es nicht»

Fussball Thomas Reis merkte rasch, dass er mit seiner Flucht in den Galgenhumor auf dem falschen Weg war. «Wir brauchen nicht mehr nach hinten zu schauen, denn da ist keine Mannschaft mehr», gab der frustrierte Trainer von Schalke 04 nach dem verlorenen «Heimspiel in Sinsheim» zunächst zu Protokoll – um noch im gleichen Atemzug zurück in den Kampfmodus zu schalten: «Aber Aufgeben gibt es nicht. Schon am Freitag haben wir ein sehr wichtiges Spiel.»

In der Tat darf sich das neue Schlusslicht der Fussball-Bundesliga nicht allzu lange mit der Enttäuschung nach dem 0:2 (0:1) im Kellerduell bei der TSG Hoffenheim beschäftigen. Schliesslich steht für den Aufsteiger die wohl vorentscheidende Partie der Saison bevor. Wenn Schalke im Kampf um den Klassenerhalt bestehen will, muss ein Sieg im «Abstiegs-Endspiel» am Freitag gegen den Vorletzten Hertha BSC her.

Die Ausgangslage sieben Runden vor dem Ende der Spielzeit lässt die Königsblauen noch hoffen. Schalke liegt nur einen Punkt hinter den Berlinern, der VfB Stuttgart auf dem Relegationsrang ist lediglich zwei Zähler entfernt. Doch wenn die Rettungsmission von Reis («Wir sind froh, dass es noch so eng ist») gelingen soll, müssen die Schalker gegen Berlin anders auftreten als am Ostersonntag.

Trotz der frenetischen Unterstützung von knapp 15 000 mitgereisten Fans in der mit 30 150 Zuschauern ausverkauften Sinsheimer Arena war für die Gäste nichts zu holen. Ein Eigentor von Alex Kral (22.) und ein Treffer von Ihlas Bebou per Foulelfmeter (70.) sorgten für den Sieg der Hoffenheimer. Nach dem Abpfiff liess Reis kein gutes Haar am Auftritt seiner Schützlinge. «Das war nicht die Leistung, die zum Klassenerhalt reichen würde. So kannst du dich nicht präsentieren.» (sid)

Halbmarathon nach Höllenritt

Rad Blasen an den Händen, die Finger schmerzen, der gesamte Körper ist durchgeschüttelt: Paris-Roubaix und das mörderische Kopfsteinpflaster sind ein Höllenritt, der Cameron Wurf jedoch offensichtlich zu wenig forderte. Der Radprofi aus Australien vom Team Ineos Grenadiers legte nach den 256,6 Kilometern am Sonntag noch eine Laufeinheit ein. Wurf, 39 Jahre alt, rannte nach dem Radrennen einen privaten Halbmarathon. 1:26:55 Stunden brauchte er für die 21,2 km. Zuvor war er im Velodrome von Roubaix nach fast sechs Stunden Fahrzeit als 128. ins Ziel gekommen, mehr als 22 Minuten hinter Sieger Mathieu van der Poel (Alpecin-Deceuninck) aus den Niederlanden.

Sein Ritt sei «so holprig» gewesen, dass es beim Pinkeln schmerzte, schrieb Wurf. Und ging kurz danach laufen. Für Wurf keine Besonderheit: Bis vor kurzem war er als Ironman im Triathlon unterwegs. (sid)

«Das hier ist für Seve»

Ausgerechnet am Geburtstag seines Idols Seve Ballesteros triumphiert Jon Rahm beim legendären Golf-Klassiker, dem US Masters.

Jonas Wagner und Cai-Simon Preuten

Im Moment seines grössten Triumphes, als er das begehrte Green Jacket gerade übergestreift hatte, schickte Jon Rahm eine emotionale Botschaft in den Himmel. «Das hier ist für Seve», sagte der Spanier, nachdem er sich zum Champion beim legendären US Masters gekrönt hatte: «Er war da oben und hat geholfen.» Der Erfolg an der Magnolia Lane war auch eine Hommage an das viel zu früh verstorbene Golfidol Severiano «Seve» Ballesteros, das am Sonntag 66 Jahre alt geworden wäre.

«Den Sieg zum 40. Jubiläum seines Siegs, an seinem Geburtstag, an Ostersonntag zu holen, ist unglaublich bedeutungsvoll für mich», sagte Rahm überwältigt.

Ballesteros hatte als erster Spanier 1980 und 1983 im Augusta National Golf Club triumphiert, ihm folgten Jose Maria Olazabal (1994, 1999), Sergio Garcia (2017) und nun Rahm. Nie habe er gedacht, «dass ich weinen würde, wenn ich ein Golfturnier gewinne», sagte der 28-Jährige, doch an Loch 18 «war ich sehr nahe dran».

Nach vier Tagen hatte Rahm, der durch seinen zweiten Majorsieg nach der US Open 2021 erneut die Führung in der Welttrangliste übernahm, vier Schläge Vorsprung auf Brooks Koepka sowie den dreimaligen Masters-Champion und auf der Schlussrunde bärenstarken Phil Mickelson (beide USA). Tiger Woods (USA) war angeschlagen auf der dritten Runde ausgestiegen, Bernhard Langer (Anhausen), der seinen Rekord als ältester

Spieler in der zweiten Turnierhälfte an Fred Couples verlor, am Cut gescheitert.

Dass er die «LIV-Rebellen» auf den zweiten Platz verwies und damit die angekündigte Party der lukrativen, aber wegen des saudischen Einflusses umstrittenen Tour verhinderte, war für Rahm trotz aller Spannungen im Vorfeld nur eine Randnotiz. Viel lieber nahm er die Glückwünsche entgegen, von den spanischen Tennisprofis Rafael Nadal und Carlos Alcaraz etwa, aber auch von Vorgänger Olazabal, der ihm auf dem Platz in die Arme gefallen war.

Mit vier Schlägen Rückstand auf Koepka hatte Rahm den Schlusstag begonnen, an dem zunächst die dritte Runde beendet werden musste. Die Wetterkapriolen der ersten Tage hatten den Zeitplan zusammenge-

staucht. Immerhin beruhigte sich das Wetter am Sonntag. Zuvor hatte es geregnet und gestürmt, am Freitag stürzten gar drei Pinien auf die Anlage, wobei wie durch ein Wunder niemand verletzt wurde.

Die besseren Bedingungen auf der letzten Runde nutzte Rahm zur Aufholjagd. Nur an der 18., der «Stechpalme», zitterte ihm die Hand – und doch hätte das Ende eines denkwürdigen Turniers kaum passender sein können. «Es mit einem ungewöhnlichen Par nach Hause zu bringen, eigentlich mit einem Seve-Par, war ein unabsichtliches Zeichen an ihn», scherzte Rahm mit einem Blick in den Himmel. Ballesteros war für seine Rettungsaktionen nach verunglückten Schlägen bekannt. «Ich wusste: Er hat es heute für mich rausgerissen.»

Podcast Tribünegeflüster zur Frauenfussball-EM 2025

Die Europameisterschaft findet im Sommer 2025 in der Schweiz statt. Wir fragen uns jetzt: Wie wichtig ist das Heimturnier für die Förderung des Schweizer Frauenfussballs? Ist es eine Chance oder ein Risiko? Warum dauert es in Sachen Professionalisierung noch eine Weile? Und was ist eigentlich mit Nati-Captain Lia Wälti, die eine Pause einlegt? Hören Sie jetzt die Diskussion im Podcast.



Sport im TV

SRF zwei	
20:00	sportflash
22:45	Magazin: Das VAR's – Der Satire-Rückblick
23:00	Fussball: Champions League Highlights
23:30	sportflash
Eurosport	
14:00	Rad: Sizilien-Rundfahrt, 2. Etappe
15:45	Rad: Der Pfeil von Brabant