

☎ 0800 400 510 1

# AKTUELLE INFORMATION RAUS AUS DEM DÄMMERZUSTAND

Arbeitsschutz - Nr. 3/2019

**Wir entlasten Führungskräfte und schützen Mitarbeiter. Seit 1997.**

**Endlich Frühling! Die Sonne scheint und Glücksgefühle stellen sich ein.**

Doch mit dem Beginn dieser Jahreszeit geht auch das leidige Thema »Frühjahrs-  
müdigkeit« einher. Viele Menschen sind ständig müde, können sich kaum auf die  
Arbeit konzentrieren und sehnen sich nach Schlaf - auch am Tage. Doch es gibt  
Mittel und Wege, wie man schnell wieder auf Touren kommt.

Laut den Experten tritt Frühjahrsmüdigkeit ab Anfang März auf und wird individuell  
stark wahrgenommen. Neben den Symptomen der andauernden Müdigkeit klagen ei-  
nige Menschen auch über Kopf- und Gliederschmerzen sowie Kreislaufbeschwerden.

## Biologischer Dämmerzustand

Der Wechsel der Jahreszeiten macht vielen Menschen zu schaffen. Im Winter ist der  
Körper auf Ruhe programmiert. Das Schlafhormon Melatonin sorgt für einen biolo-  
gischen Dämmerzustand. Außerdem bewegen sich die Menschen im Winter weni-  
ger und ernähren sich fett- und kohlenhydratreicher als im Frühjahr oder Sommer.  
Mit der im Frühjahr verstärkten Sonneneinstrahlung und länger hellem Tageslicht  
werden dann unter anderem so genannte »Glückshormone« (Serotonin) freige-  
setzt und sorgen für neuen Schwung. Allerdings weiten sich mit den steigenden  
Temperaturen auch die Blutgefäße; der Blutdruck sinkt und man wird müde. Die  
Umstellung vom winterlichen Ruhemodus in den sommerlichen Powermodus ver-  
langt dem Körper einiges ab. Bis zu vier Wochen kann es dauern, bis man sich auf  
das sommerliche Wetter eingestellt hat, sagen die medizinischen Experten.

## Mehr auf die eigenen Bedürfnisse achten

Wer sich den Jahreszeiten besser anpasst, der hat es in der Umstellungsphase  
leichter. Das bedeutet, im Winter mehr Ruhephasen einzuplanen, Stress und Hek-  
tik weitgehend zu vermeiden und besser auf die Ernährung achten. Im Sommer  
hingegen 'raus in die Natur, wann immer die Zeit es ermöglicht. Energie und Kraft  
tanken, lautet die Devise. Und auch die Psyche wird es danken, denn viele Men-  
schen leiden in der Umstellungsphase unter depressiven Verstimmungen.

## Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Frühjahrs-  
müdigkeit ist unangenehm, aber keine Krankheit. Wer ein paar einfache  
Regeln beachtet, wird sich schnell wieder fit und kraftvoll fühlen.

- ✔ Auf die Ernährung achten: Schluss mit der kalorienreichen Winterkost. Der Kör-  
per braucht jetzt Vitamine. Das bedeutet: Obst, Gemüse, Salat und Vollwert-  
mahlzeiten essen. Außerdem viel trinken - aber möglichst keinen Alkohol oder  
zuckerhaltige Getränke!
- ✔ Sport treiben: Bewegung puscht den Kreislauf und macht fit! Joggen, Fahrrad-  
fahren oder einfach regelmäßig Spazierengehen fördern das Wohlbefinden.  
Gut für den Kreislauf sind außerdem Wechselduschen oder Saunagänge.
- ✔ Sonne tanken: Sonnenschein macht glücklich. Der Körper schüttet Glückshor-  
mone aus. Außerdem kurbelt Sonnenlicht die Produktion von Vitamin D an!  
Wer unter dem Mangel an Vitamin D leidet, fühlt sich häufig schlapp und müde.
- ✔ Ausreichend schlafen, vor allem in der Nacht. Tagsüber nicht der Müdigkeit  
nachgeben, besser 'raus in die Natur und einen schönen Spaziergang machen.  
Wenn keine Maßnahmen helfen und die Müdigkeit dauerhaft anhält, sollte medi-  
zinischer Rat eingeholt werden. Quelle/Text: forumgesundheit.at, Redaktion arbeitssicherheit.de

## Leistungsangebot Arbeitsschutz



Arbeitssicherheit/  
Sicherheitstechnische Betreuung

Gefährdungsbeurteilung

Betrieblicher Brandschutz

Gefahrstoffmanagement

Baustellenkoordination

Betriebssicherheitsverordnung

eLearning, Unterweisungen

Prüfungen und Messungen

CE-Konformität

Arbeitsmedizin

## WIE KÖNNEN WIR IHNEN HELFEN?

**FKC CONSULT GmbH**

Eschenburgstr. 5  
23568 Lübeck

[arbeitsschutzberatung@fkc-gmbh.de](mailto:arbeitsschutzberatung@fkc-gmbh.de)

[www.fkc-gmbh.de](http://www.fkc-gmbh.de)

