

Frühling – nun muss sich alles, alles wenden!

Ludwig Uhland (1787 - 1862)

Langsam erwachen wir aus dem Winterschlaf, nur um uns direkt in der Frühjahrsmüdigkeit wiederzufinden. Zumindest ist das für viele so. Gehören Sie auch zu den „Frühjahrs müden“? Und wenn ja, wie erleben Sie diesen Zustand?

- Sind Sie antriebslos und gereizt?
- Spielt Ihr Kreislauf verrückt?
- Sind Sie vermehrt wetterfühlig oder schwindlig?
- Haben Sie öfters Kopfschmerzen?



Was können die Ursachen sein?

Ab Anfang März werden die Tage deutlich länger. Das bewirkt eine Umstellung im Hormonhaushalt von **Melatonin** und **Serotonin**.

Je dunkler es ist umso mehr Melatonin wird gebildet. Das macht müde und lässt uns schlafen. Serotonin macht uns munter und agil.

Wir alle haben auch schon erfahren, dass Veränderung Energie braucht und auch ein bisschen Zeit und Geduld.

Es wird nicht nur heller, es wird auch wärmer. Die steigenden Temperaturen erweitern die Blutgefäße, es fließt mehr Blut auch ins Gehirn. Das kann Kopfschmerzen bewirken und Schwindel und macht auch müde.

Was hilft?

Es ist wichtig, nicht der Müdigkeit nachzugeben. Bewegung, besonders an der frischen Luft, erleichtert dem Körper die Umstellung auf die neuen Lichtverhältnisse. Eine wichtige Rolle spielt auch die Ernährung. Serotonin wird aus der Aminosäure Tryptophan gebildet. Diese Aminosäure finden wir besonders in tierischen Lebensmitteln, wie Fleisch, Milchprodukte und Eiern.

Wollen Sie noch mehr über Serotonin wissen, dann klicken Sie auf diesen interessanten [Link](#).



Wie hilft der Blu Room?

Wieder einmal spielt Vitamin D eine große Rolle, das benötigt wird um Tryptophan in Serotonin umzuwandeln.

Vielleicht denken Sie jetzt, dass die Sonne im Frühjahr ja schon wieder stärker wird und deshalb genug Vitamin D aufgenommen wird.

Wissen Sie, wie viel Vitamin D im Freien in unseren Breiten gebildet werden kann?

	Aufenthalt in der Sonne	Vitamin D-Aufnahme
April bis Mai, September 11-15 Uhr	10-20 Minuten (blasse Haut) 20-30 Minuten (Mischtyp) 40-60 Minuten (dunkle Haut/Haare)	2.000 IE
Juni bis August 11-15 Uhr	5-10 Minuten (blasse Haut) 15-20 Minuten (Mischtyp) 30-40 Minuten (dunkle Haut/Haare)	2.000 IE
Blu Room	3 Minuten UVB (20 Minuten gesamt) 6 Minuten UVB (20 Minuten gesamt) 9 Minuten UVB (20 Minuten gesamt)	5.000 – 10.000 IE 10.000 – 20.000 IE 15.000 – 30.000 IE

(IE = Internationale Einheit = 1 IE Vitamin D₃ \cong 0,025 μ g Vitamin D₃)

Die Angaben der Minuten beziehen sich auf optimale Bedingungen (sonniges Wetter, kurze Kleidung, kein Sonnenschutz, liegende Position) und variieren je nach Hauttyp.

Etwa 2.000 IE Vitamin D werden täglich benötigt, um einen Mangel zu vermeiden.

Wenn der Vitamin-D-Wert im optimalen Bereich liegen soll, verdoppeln sich die benötigten Zeiten im Freien.