

## Fragen & Antworten von Dr. Elisabeth Höppel zum Thema „Frühjahrsmüdigkeit“

**F:** Ich bin im Frühling regelmäßig so schlapp und müde, dazu öfters schwindelig mit schwachem Kreislauf. Dies wird so oft abgetan als Frühjahrsmüdigkeit, aber ich leide wirklich daran. Woher kommt das denn?

**A:** Die Wissenschaft hat das noch nicht so ganz erforscht. Letztlich sind wir Menschen viel mehr von den Vorgängen in der Natur beeinflusst, als uns bewusst ist – von daher sind solche Beschwerden schon sehr verbreitet. Im Winter also der dunklen Jahreszeit ist der Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin niedriger und des „Schlafhormons“ Melatonin höher – wir halten sozusagen auch einen Mini-Winterschlaf. Im Frühjahr durch den Einfluss von Licht und Sonne kehrt sich das um. Stoffwechsel und Hormonhaushalt sind gewaltigen Umstellungen unterworfen, und das läuft nicht immer glatt.

**F:** Doch offenbar hat nicht jeder Probleme, ist es denn wirklich normal?

**A:** Nicht ganz, es kommt sehr auf die Ausprägung an. Unser Körper passt sich ständig an Veränderungen an – Temperatur, Tageszeit, Jahreszeit, Wetter usw. Letzteres hat gerade im Frühjahr starke Schwankungen. Schwierigkeiten bei der Fähigkeit der Regulation sind ein Hinweis auf eine Belastung des Körpers. Von daher klagen auch häufiger ältere und chronisch kranke Menschen über solche Beschwerden.

**F:** Ich weiß nichts von einer anderen Erkrankung - was können das für Belastungen sein?

**A:** Der Frühling ist nach der chinesischen Medizin die Zeit der Leber - eines unserer Haupt-Entgiftungsorgane und heutzutage häufig überfordert. Schwindel weist übrigens oft auch auf eine Leberstörung hin. Das Frühjahr eignet sich daher besonders für Entschlackung und Entgiftung. Die Menschen wußten das schon immer und machten da schon in alten Zeiten oft Fastenkuren – und im Außen den Frühjahrsputz.

**F:** Fasten kann ich mir für mich nicht so recht vorstellen. Was kann ich sonst tun?

**A:** Leichte Kost und Vitaminzufuhr durch viel frisches Obst und Gemüse, regelmäßige Bewegung in Licht und Luft, Saunagänge, Wechselduschen, Stressvermeidung und genügend Ruhephasen, damit der Körper Zeit hat, das „Hormonchaos“ zu bereinigen. Viel trinken. Hilfreich kann ein ausleitend wirkender Tee aus Brennnessel, Löwenzahn, Birkenblättern sein. Auch Mariendistel hilft der Leber. Wenn das nicht reicht, sollte eine ganzheitliche Abklärung erfolgen, was die Regulation des Organismus so blockiert und eine individuelle Beratung in Richtung einer intensiveren Reinigungskur.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825  
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.  
Elisabeth Höppel

Ärztin für  
Homöopathie  
Akupunktur  
Naturheilverfahren  
Orthopädie