

## Dem Frühling entgegengähnen

**Mehr als die Hälfte der Deutschen klagt über Frühjahrsmüdigkeit. SRH Gesundheitsexperte Prof. Dr. Werner Haberbosch erklärt welche Ursachen denkbar sind und warum Wissenschaftler an den Erklärungen zweifeln.**

Suhl, 16. März 2010

Nach dem langen Winter sehnen sich viele den Frühling herbei. Worauf sich keiner freut, sind seine Begleiterscheinungen. Zwischen März und Mai leiden Studien zufolge 54 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen in Deutschland an Frühjahrsmüdigkeit. Sie klagen über Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerz, Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen.

### Woher kommt die Frühjahrsmüdigkeit?

Eine Krankheit ist die Frühjahrsmüdigkeit nicht, vielmehr eine Phänomen, dessen Ursachen wissenschaftlich nicht hinreichend geklärt sind, sagt Prof. Dr. med. Werner Haberbosch, Ärztlicher Direktor des SRH Zentralklinikums Suhl. Den Grund für die Beschwerden vermuten die meisten Gesundheitsexperten im Hormonhaushalt. „Der Mensch unterliegt biologischen Rhythmen. Jahreszeitlich bedingte Veränderungen können zu Missverhältnissen im Hormonhaushalt führen“, sagt Prof. Dr. Haberbosch.

Nach einem langen dunklen Winter sei der Speicher des „Gute-Laune-Botenstoffs“ Serotonin relativ leer – ein möglicher Grund für Stimmungsschwankungen und Müdigkeit. Ein weiterer Botenstoff, Melatonin, steuert den menschlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und ist ein echter „Müdemacher“. In den lichtarmen Wintermonaten zirkuliert das Schlafhormon in höheren Konzentrationen im Blut. „Bis die innere Uhr im Sommertakt tickt und sich das Hormonverhältnis eingependelt hat, gähnt manch einer dem Frühling entgegen“, sagt Haberbosch.

Neben dem Hormonhaushalt werden auch starke Temperaturunterschiede für die Frühjahrsmüdigkeit verantwortlich gemacht. Steigende Außentemperaturen führen angeblich dazu, dass sich die Blutgefäße weiten und der Blutdruck sinkt. Und das verursache Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Schwindel. Wissenschaftlich belegt sei das nicht so Haberbosch – eher im Gegenteil: Forschungen in den USA hätten ergeben, dass die Höhe des Blutdrucks nicht von der jeweiligen Jahreszeit abhängig ist.

Ein einfaches Rezept gegen Müdigkeit hat Haberbosch allemal: Gesunde Ernährung, frische Luft und Sport. Und das gilt für das ganze Jahr.

### SRH Bildung & Gesundheit

Die SRH ist ein führender Anbieter von Bildungs- und Gesundheitsdienstleistungen. Sie betreibt bundesweit private Hochschulen, Bildungszentren, Schulen und Krankenhäuser. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Klaus Hekking. Mit 8.000 Mitarbeitern betreut die SRH 250.000 Bildungskunden und Patienten im Jahr und erwirtschaftet einen Umsatz von 600 Mio. €. Zur SRH Kliniken GmbH gehören sieben Krankenhäuser mit 2.800 Betten in Baden-Württemberg und Thüringen. Der Unternehmensverbund steht im Eigentum der SRH Holding, einer gemeinnützigen Stiftung mit Sitz in Heidelberg. Ziel der SRH ist es, die Lebensqualität und die Lebenschancen ihrer Kunden zu verbessern.