



Patienteninformation  
zum Thema  
**Frühjahrsmüdigkeit**

**Dr. med. Sven Hanselmann**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Palliativmedizin / Ernährungsmediziner (KÄB)

**Dr. med. Kai-Arwed Vivell**

Facharzt für Innere Medizin  
Akupunktur / Naturheilverfahren /  
Notfallmedizin / Palliativmedizin /  
Ernährungsmediziner (KÄB)

---

Schloßstr. 2  
74193 Schwaigern  
Tel.: 0 71 38 / 81 27 80  
Fax : 0 71 38 / 81 27 810  
E-Mail : [praxis@gp-am-schloss.de](mailto:praxis@gp-am-schloss.de)  
Internet : [www.gp-am-schloss.de](http://www.gp-am-schloss.de)

---

Liebe Patientin, lieber Patient,

es ist wieder soweit, das Frühjahr steht vor der Tür und mit ihm die alljährliche Frühjahrs­müdigkeit. Obgleich wir uns nach der dunklen Jahreszeit und der Kälte nach Sonne und Licht sehnen, ist ein nicht unerheblicher Anteil unserer Bevölkerung von der Frühjahrs­müdigkeit geplagt. Wir wollen Ihnen nachfolgend einige Tipps geben, wie Sie gut gelaunt, fit und möglichst wach durch das Frühjahr kommen

Die wichtigste Maßnahme ist ausreichend zu schlafen. Wer an Frühjahrs­müdigkeit leidet, sollte möglichst vor Mitternacht ins Bett gehen und seinen Schlaf um eine Stunde verlängern. Wenn möglich, sollte man den Schlafrhythmus individuell anpassen.

Auch körperliche Bewegung hilft über die Frühjahrs­müdigkeit hinweg. Dabei muss es nicht gleich Sport im eigentlichen Sinn sein. Eine halbe bis eine Stunde spazieren gehen oder leichtes Joggen reichen schon aus.

Wichtig ist auch die richtige Ernährung: wer sich müde und schlapp fühlt, sollte jetzt besonders viel schlackenreiche Kost, wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte oder Müsli essen und vor allem mehr Vitaminpräparate nehmen.

Auch viel Trinken ist bei Frühjahrs­müdigkeit wichtig. Am besten Wasser, natürliche Säfte und Tees. Rauchen, Alkohol, Kaffee und Süßes sollten reduziert werden.

Wir hoffen, dass Sie fit und gut gelaunt durch das Frühjahr kommen.

Ihr Praxisteam