

# Frühjahrs Müdigkeit

Wenn im Frühling die Natur erwacht, fühlen sich Menschen anfangs oft träge und müde.

Ein Grund dafür ist der vorangegangene dunkle Winter. Wegen der längeren Dunkelheit im Winter produziert der Körper sehr viel Melatonin, ein Schlafhormon. Der Körper ist also in einer Art Winterschlaf.

Und wenn dann der Frühling mit seinen hellen und sonnigen Tagen kommt, braucht der Körper den Wachmacherstoff Serotonin, um munter zu werden. Aber der Speicher dieses Wachmachers ist nach den Wintermonaten fast leer.

In der Übergangsphase von Winter auf Frühling, so im März, findet ein Kampf der Hormone statt. Der Körper braucht dann zwei bis drei Wochen, bis er sich an die neue Situation gewöhnt. Diese Übergangszeit strengt die Menschen sehr an und macht sie schlapp.

Übrigens, Frühjahrs müdigkeit ist eher ein Problem für Erwachsene als für Kinder.

(131 Wörter)

(Ingrid Plank für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – in Anlehnung an: U. Böhm, „Ein müder Anfang“, <https://www.br.de/kinder/fruehjahrsmuedigkeit-gaehnen-ein-mueder-anfang-kinder-lexikon-100.html> - „Frühjahrs müdigkeit“, <https://www.zdf.de/kinder/logo/erklaerstueck-fruehjahrsmuedigkeit-100.html> Seitenaufruf 08032021)