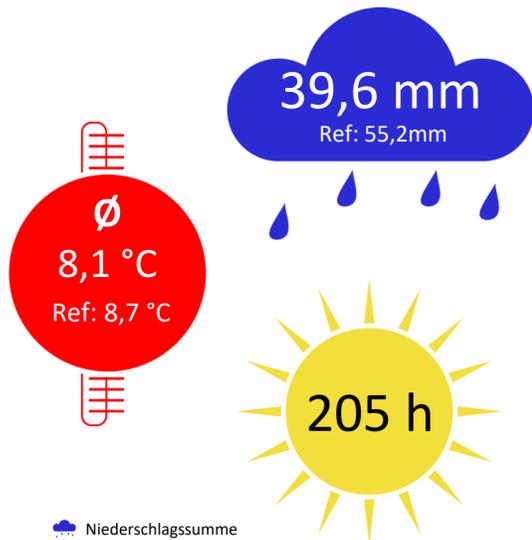




Das Wetter in Eichstätt – April 2023



● Niederschlagssumme
 ● Durchschnittstemperatur
 ● Summe der Sonnenstunden
 Ref Referenzperiode 1961-1990

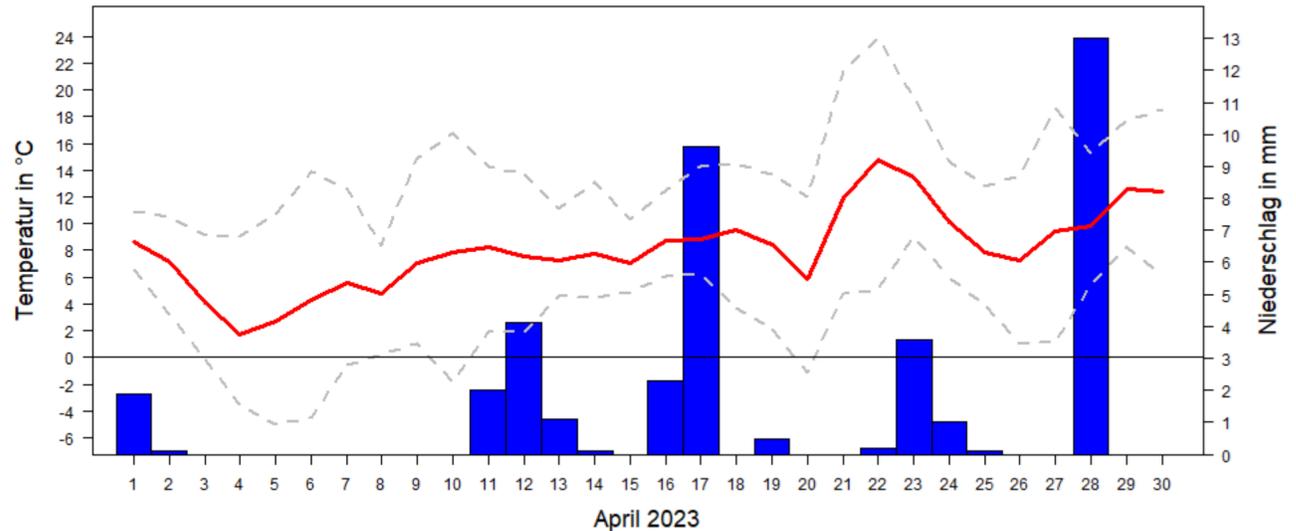


Abb. 1: Lufttemperatur (Tagesmittel, Tagesmaximum, Tagesminimum) und Niederschlag (Tagessumme) im April 2023 (Messstation: Mensaparkplatz der KU Eichstätt-Ingolstadt).

Ständig müde? Das steckt hinter der Frühjahrsmüdigkeit

Der Frühling beginnt, die Natur erwacht zu neuem Leben, Blumen blühen, Sträucher und Bäume treiben aus und die Sonne scheint länger und öfter. Viele Menschen verspüren gerade dann eine intensive Müdigkeit oder Trägheit – sie sind von der Frühjahrsmüdigkeit betroffen. Trotz genügend Schlaf fühlen sie sich tagsüber müde, manche leiden zusätzlich an Schwindel, Kreislaufproblemen, Kopfschmerzen und Konzentrationsschwierigkeiten. Meist treten diese Beschwerden während der ersten warmen Frühlingstage im März und April auf. Die Frühjahrsmüdigkeit ist aber keine Krankheit eher die spürbare Umstellung des menschlichen Körpers auf die neuen klimatischen Bedingungen.

Aber was verursacht die Frühjahrsmüdigkeit? Es gibt mehrere Faktoren dafür, aber die zwei wichtigsten sind, unser Hormonhaushalt und die deutlich schwankenden Temperaturen. Über den Winter ist unser Körper im Energiesparmodus und produziert das „Schlafhormon“ Melatonin, welches vor allem bei Dunkelheit ausgeschüttet wird und uns besser schlafen lässt. Auf der anderen Seite wird mit steigender Lichtintensität verstärkt das „Glückshormon“ Serotonin gebildet, welches für die Aktivität des Körpers und für eine gute Stimmung zuständig ist. Beide Hormone sind Gegenspieler. Es dauert aber bis sich unser Hormonhaushalt gänzlich umgestellt hat, solange sind wir durch den Konkurrenzkampf der Hormone träge. Die Temperaturschwankungen betreffen besonders unseren Kreislauf, da sich bei Wärme die Blutgefäße weiten und bei Kälte verengen, dabei fällt der Blutdruck etwas ab und viele Menschen beschwerten sich über Schwindel und Kreislaufprobleme.

Was kann man gegen die Frühjahrsmüdigkeit tun? Auf keinen Fall der Müdigkeit nachgeben! Denn wenn wir schlafen, bildet der Körper wieder Melatonin. Am besten sollten wir gerade dann rausgehen, Sonne tanken (am besten ohne Sonnenbrille) und etwas bewegen. Das hilft unserem Körper sich an die neuen Lichtverhältnisse anzupassen, fördert die Bildung von Serotonin und bringt den Kreislauf in Schwung.

Wusstest du schon, ...

..., dass die die Zahl der Allergiebetroffenen in Deutschland innerhalb der letzten Jahre deutlich zugenommen hat?

Schätzungen Deutscher Allergologen besagen, dass heute bereits 24-36 Millionen Menschen auf Pollen, insbesondere Birken- und Gräserpollen, sensibilisiert sind. Symptome können Heuschnupfen, Fließschnupfen oder Bindehautentzündung sein. Die Intensität einer allergischen Reaktion ist eng mit der Pollenkonzentration verknüpft.

Um gesundheitliche Beschwerden zu begrenzen können AllergikerInnen mithilfe des sogenannten Polleninformationsdienstes Verhaltensanpassungen vornehmen. Dieser Informationsdienst erstellt in Kooperation mit dem Deutschen Wetterdienst während der Pollenflugsaison Vorhersagen zum Pollenflug. Aus der Pollenkonzentration in der Luft kann so auf einen gewissen Gefahrenindex geschlossen werden. Am allergologisch wichtigsten sind die Pollen von Hasel, Erle, Esche, Birke, Gräser, Roggen, Beifuß und Ambrosia. Der Pollenflug variiert aufgrund regional unterschiedlicher Pflanzenentwicklung und auch aufgrund des Wetters zeitlich und räumlich stark. Täglich aktualisierte Informationen der Pollenbelastung können folglich für eine vorausschauende und erfolgreiche Prophylaxe hilfreich sein.

Quellen:
 Text: https://www.dwd.de/DE/wetter/thema_des_tages/2023/3/14.html (aufgerufen am 27.04.2023)
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/besser-schlafen/fruehjahrsmuedigkeit2029206?tkcm=aaus> (aufgerufen am 27.04.2023)
 Wusstest du schon: https://www.dwd.de/DE/klimaumwelt/ku_beratung/gesundheit/pollen/pollen_node.html
 Text: Julian Tratner, Wusstest du schon: Lena Bartram; Abbildungen: Lukas Brunner (Abb1)