



Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Besser schlafen mit mehr Magnesium

Bonn, April 2024. Draußen scheint fröhlich die Sonne, doch wir gähnen träge und wünschen uns zurück ins Bett – Frühjahrsmüdigkeit ist ein paradoxes Phänomen. Es kommt daher, dass der Körper sich erst langsam auf mehr Licht und Wärme umstellt. Was tun? Besser nicht schlafen legen, sondern aktiv werden und den Körper an den Frühling gewöhnen. Das geht am besten mit Bewegung an der frischen Luft und Sonne auf der Haut. Wechselduschen und Sauna regen den trägen Kreislauf zusätzlich an. Viel frisches Gemüse und Obst geben uns einen Extra-Kick. Viel Trinken ist ebenfalls wichtig, am besten ein Mineral- oder Heilwasser mit viel Magnesium. Denn eine Studie¹ hat gezeigt, dass ausreichend Magnesium die Schlafqualität verbessert. So starten wir fit und ausgeschlafen in den Frühling und Sommer.

775 Z.

Warum sind wir im Frühjahr so müde?

Im Frühjahr fühlen sich viele Menschen müde und antriebslos, manche leiden unter Kopfschmerzen oder Schwindel. Die Ursachen für diese Frühjahrsmüdigkeit sind zwar noch nicht eindeutig geklärt, doch Fachleute nehmen an, dass unser Körper ein paar Wochen braucht, um sich an höhere Temperaturen und mehr Licht zu gewöhnen. Auslöser ist vermutlich ein Ungleichgewicht zwischen den Hormonen Melatonin und Serotonin. Im Winter produziert der Körper mehr Melatonin, das für einen erholsamen Schlaf sorgt. Mehr Licht im Frühling kurbelt dagegen die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin an, das uns aktiver macht und für gute Stimmung sorgt. Bis sich das richtig eingependelt hat, dauert es jedoch etwas.

Auch der Blutdruck kann durch die bei wärmerem Wetter weiter gestellten Gefäße etwas sinken und damit Kopfschmerzen und Schwindel auslösen.

Wie Magnesium die Schlafqualität verbessert

Wer Probleme mit Müdigkeit und Schlafstörungen hat, sollte auch auf ausreichend Magnesium achten. Das legt zumindest eine US-amerikanische Studie nahe. Die Langzeitstudie hat gezeigt, dass diejenigen, die mehr

¹ Zhang Y, Chen C, Lu L, Knutson KL, Carnethon MR, Fly AD, Luo J, Haas DM, Shikany JM, Kahe K. Association of magnesium intake with sleep duration and sleep quality: findings from the CARDIA study. *Sleep*, Volume 45, Issue 4, April 2022
<https://academic.oup.com/sleep/article/45/4/zsab276/6432454>

Magnesium aufnahmen, besser und länger schliefen als die Teilnehmenden mit geringerer Magnesiumzufuhr. Da ausreichend Magnesium sich Untersuchungen zufolge auch positiv auf Blutdruck, Migräne und Kopfschmerzen auswirken kann, lohnt es sich, bei Müdigkeit im Frühjahr für genügend Magnesium zu sorgen. Da ausreichend Trinken ebenfalls angeraten ist, empfehlen sich magnesiumreiche Mineral- und Heilwässer, die den wichtigen Mineralstoffen völlig kalorienfrei liefern. Welche Heilwässer viele Magnesium enthalten, zeigt das Heilwasserverzeichnis auf www.heilwasser.com

Tipps für besseren Schlaf und gegen Frühjahrsmüdigkeit

1. Nicht tagsüber schlafen.
2. Sich häufig draußen bewegen und Sonne und Licht tanken.
3. Viel frisches Gemüse und Obst essen für eine optimale Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen.
4. Mindestens 1,5 Liter täglich trinken, am besten mineralstoffreiche Mineral- und Heilwässer mit viel Magnesium.
5. Auf ausreichend Magnesium achten. Empfohlen werden 300 mg Magnesium pro Tag für Frauen und 350 mg für Männer.
6. Für eine entspannte Nachtruhe von mindestens 7 Stunden sorgen.
7. Entspannungstechniken lernen und entspannende Abendrituale einführen.

HEILWASSER wirkt. natürlich. täglich.

Heilwässer müssen ihre vorbeugende, lindernde oder heilende Wirkung nachweisen. Sie wirken sowohl auf einzelne Organe als auch auf den ganzen Körper und bieten damit einen ganzheitlichen Nutzen für die Gesundheit. Zurzeit gibt es in Deutschland 23 verschiedene Heilwässer, die in Flaschen abgefüllt erhältlich sind. Die Heilbrunnenbetriebe sind als Interessengemeinschaft Deutsche Heilbrunnen im Verband Deutscher Mineralbrunnen (VDM) organisiert.

Heilwasser stammt aus natürlichen unterirdischen Quellen. Je nach Quellgebiet unterscheiden sich die Heilwässer in ihren natürlichen Inhaltsstoffen und damit in ihrer Wirkung. So fördern manche die Verdauung, andere können zum Beispiel einen Magnesiummangel beheben. Heilwasser ist in gut sortierten Getränke- und Lebensmittelmärkten erhältlich. Das Flaschenetikett informiert die Verbraucher über die jeweilige Zusammensetzung und die Anwendungsgebiete.

Umfassende Informationen zu Heilwasser, den Inhaltsstoffen und Anwendungen bietet die www.heilwasser.com.
Dort findet sich ein **Heilwasserverzeichnis** mit Porträts aller Heilwassermarken und einer **Suchmöglichkeit nach bestimmten Inhaltsstoffen**.



Für Rückfragen wenden Sie sich gern an:

Informationsbüro Heilwasser

Von-Galen-Weg 9, 53340 Meckenheim

E-Mail: presse@heilwasser.com

Twitter: https://twitter.com/heilwasser_info

Facebook: <https://www.facebook.com/heilwasser.info>

Kontakt:

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr (Fachinfo, Texte), Tel.: 0228 / 360 29 120

Anke Gebhardt-Pielen (Redaktionen, Kontakte), Tel.: 02225 / 888 67 91