

## Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

*Warum Müdigkeit im Frühling normal ist und was wirklich hilft*

Düsseldorf. Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, erwarten viele Menschen einen Energieschub. Stattdessen fühlen sich jedoch erstaunlich viele schlapp, antriebslos und morgens wie „festgeklebt“ im Bett. Doch laut der Apothekerkammer Nordrhein lässt sich gegen die Frühjahrsmüdigkeit etwas tun.

Der Grund für die Frühjahrsmüdigkeit liegt vor allem in der hormonellen Umstellung. In den dunklen Wintermonaten produziert der Körper vermehrt Melatonin – das Schlafhormon, das unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert. „Mit dem zunehmenden Licht im Frühjahr wird die Melatonin-Produktion gedrosselt“, erklärt Dr. Armin Hoffmann, Präsident der Apothekerkammer Nordrhein. Diese Umstellung kostet Kraft und kann den Organismus vorübergehend aus dem Gleichgewicht bringen. „Gleichzeitig bewegen sich viele Menschen im Winter weniger, wodurch der Kreislauf im Frühjahr erst wieder „hochfahren“ muss.“

Um diese Phase gut zu überstehen, lohnt es sich, den Körper bewusst zu unterstützen. Ausreichend Schlaf bildet einen wichtigen Baustein – besonders am Wochenende darf man ruhig einmal etwas länger liegen bleiben. Hoffmann: „Bewegung an der frischen Luft tut ebenfalls gut. Das Sonnenlicht signalisiert dem Gehirn, weniger Melatonin zu bilden, und bringt den Kreislauf in Schwung.“ Spaziergänge, Radfahren oder leichte Sporteinheiten reichen dafür oft schon aus.

Auch Wechselduschen, Massagen, Joggen oder Schwimmen regen den Kreislauf an. „Viel trinken – am besten Wasser oder ungesüßte Kräutertees – unterstützt zusätzlich den Stoffwechsel“, weiß Apotheker Hoffmann. Eine ausgewogene Ernährung mit frischen Kräutern und saisonalen Lebensmitteln liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die nach dem Winter oft zu kurz kommen.

### Unterstützung aus der Apotheke

Viele Apotheken bieten ergänzende Möglichkeiten, um die Übergangszeit leichter zu bewältigen. Dazu gehören Vitaminpräparate, insbesondere Vitamin D oder B-Vitamine, wenn ein Mangel vermutet wird. „Sie können“, so Hoffmann, „bei Bedarf den Energiestoffwechsel unterstützen.“ Auch pflanzliche Mittel kommen zur Stärkung von Konzentration und Kreislauf zum Einsatz. „Kreislauftropfen oder -tees wirken anregend und können bei niedrigem Blutdruck helfen.“ Magnesiumpräparate unterstützen, falls zusätzlich Muskelverspannungen auftreten.

„Solche Produkte ersetzen keine medizinische Diagnose, können aber – richtig eingesetzt – eine sinnvolle Ergänzung sein“, berichtet Dr. Armin Hoffmann. Die Apotheke vor Ort berät individuell, welche Präparate sich eignen und worauf man achten sollte. „Frühjahrsmüdigkeit ist also kein Grund zur Sorge, sondern eine normale Reaktion des Körpers auf den Wechsel der Jahreszeiten. Mit Licht, Bewegung, guter Ernährung und etwas Unterstützung lässt sich diese Phase gut überstehen – und der Frühling kann kommen.“

### Über uns: Apothekerkammer Nordrhein

Die Apothekerkammer Nordrhein (AKNR) ist als Körperschaft des öffentlichen Rechts Trägerin der berufsständischen Selbstverwaltung der Apothekerinnen und Apotheker, die in den Regierungsbezirken Köln und Düsseldorf arbeiten oder leben. Sie vertritt die Interessen der über 12.200 Kammerangehörigen, die in öffentlichen Apotheken, Krankenhäusern, Wissenschaft, Industrie und Verwaltung oder bei der Bundeswehr tätig sind. Die Apotheke vor Ort übernimmt eine hoheitliche Aufgabe: die sichere, vom Heilberuf getragene, wohnortnahe Versorgung der Menschen mit Arznei- und Hilfsmitteln, 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr.

**PRESSEMITTEILUNG**

02.04.2026

### Herausgeber

Apothekerkammer Nordrhein  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Poststraße 4  
40213 Düsseldorf

### Ansprechpartner

Jens A. Krömer  
Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel. 0211 8388-119  
Fax 0211 8388-299  
j.kroemer@aknr.de