

AKTUELL #frühlingsguide

KOPFSCHMERZEN, MÜDIGKEIT & CO. - WIE SIE DAMIT FERTIGWERDEN

Gesund DURCH DEN Frühling

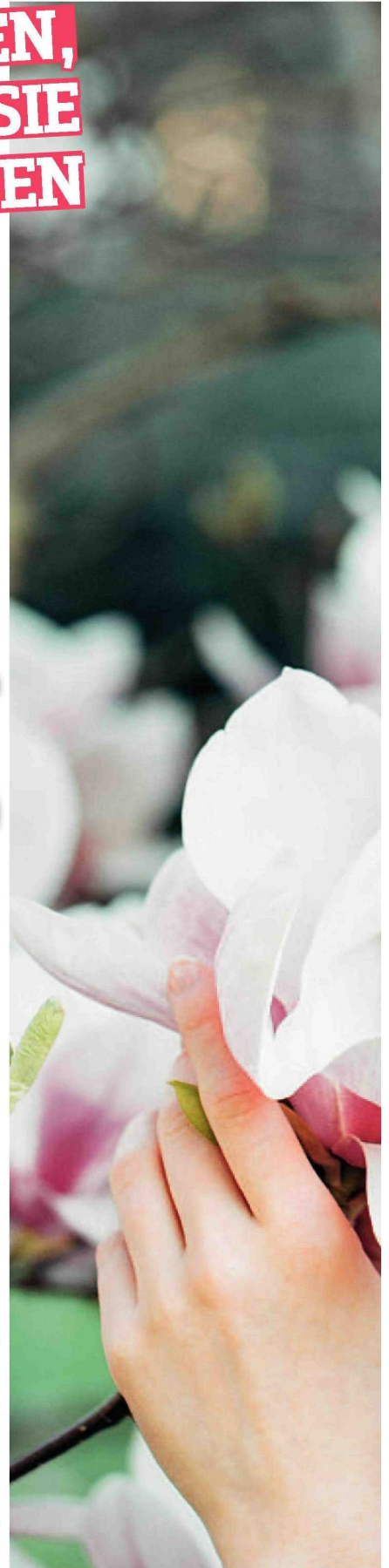
JETZT GIBT'S KALT-WARM Für rund 70 Prozent der ÖsterreicherInnen wird der Frühling zum regelrechten Kraftakt. Wie Sie die Blütezeit dennoch genießen können? Von A wie antriebslos bei Frühjahrsmüdigkeit bis Z wie Zeckenbiss - unsere Experten haben die besten Tipps!

Der April macht, was er will – und das im wahrsten Sinne des Wortes: mal kalt, mal warm, am einen Tag sonnig, am anderen regnerisch bis stürmisch und mit etwas Pech kehrt sogar der Winter – wenn auch nur tageweise – zurück. Schön wär's, würde sich die Zeit der Umstellung ausschließlich auf diesen Monat beschränken. Doch die Launen der Natur begleiten uns meist den ganzen Frühling hindurch und gehen an 70 Prozent der Bevölkerung nicht spurlos vorüber: Sie leiden an Müdigkeit, der Folge schlechten Schlafs, steigern ihren Taschentuchverbrauch ob lästiger Pollen, schlagen sich mit Kopfschmerzen oder Kreislaufproblemen herum. Doch warum wird die eigentlich schönste Zeit des Jahres für so viele zum Kraftakt? Unsere Experten bringen Licht ins Dunkel!

Der Frühling als Zerreißprobe

Frühjahrs müdigkeit ist hierzulande für die meisten mehr als nur ein Begriff – sie fühlen sich müde, abgeschlagen und alles dreht sich. Als einen der Hauptgründe sieht Univ.-Prof. DDr. Johannes Huber, Hormonexperte, schlechten Schlaf: „Grund ist die Umstellung des Tag-Nacht-Rhythmus. Verantwortlich dafür ist ein Hormon der Epiphyse, das Melatonin, das im Winter mehr und im Sommer weniger ausgeschüttet und jetzt im Frühling hinuntergedrosselt wird. Diese Reduktion hat zur Folge, dass wir schlechter ein- und durchschlafen.“ Laut Dr. Armin Breinl, Gynäkologe und Ernährungsexperte, spielt auch das unter Lichteinfluss produzierte Hormon Serotonin eine wesentliche Rolle, da es zusätzlichen Einfluss auf die Melatoninproduktion hat. Experten sind sich mittlerweile sicher: Frühjahrs- →

Getty, Inge Prader, Rainer Fehringner, Chris Singer, Harald Armer, Hersteller, Privat





HATSCHI! ALLES ÜBER ALLERGIE

ALLERGIE - WAS IST DAS?

Für rund 15 Prozent der Erwachsenen und 25 Prozent der Kinder wird der Frühling zur Zerreißprobe - sie leiden an mindestens einer Allergie. „Das heißt, dass deren Immunsystem auf bestimmte Proteine, sogenannte Allergene, teils heftig reagiert“, weiß Immunologe Dr. Peter Peichl. Symptome wie Hautausschläge, Schnupfen, tränende Augen bis hin zu allergischem Asthma sind möglich.

ALLERGENE

Bei den Allergenen unterscheiden wir sogenannte Kontaktallergene (z. B. Tierhaar) und sogenannte Inhalationsallergene, wie sie gerade jetzt in Form von Pollen vielen das Leben schwer machen.

WAS KANN ICH TUN?

An oberster Stelle steht die **Allergenvermeidung**.

Akuthilfe: Kommt es dennoch zum Kontakt mit dem Allergen oder ist dieser unvermeidbar, helfen Antiallergika - Medikamente, die die Symptome lindern oder völlig beseitigen. Diese gibt es als Tabletten oder zur lokalen Anwendung als Augentropfen, Cremes, Nasentropfen oder Inhalationssprays (Asthma). „Bei starker Ausprägung, beispielsweise bei Insekteneift-Allergie, sollte immer und gerade jetzt ein EpiPen - eine Adrenalin-Fertigspritze - mitgeführt werden, um im Falle Schlimmeres zu verhindern.“

Desensibilisierung: Der Körper wird über einen längeren Zeitraum dem Reaktion auslösenden Allergen ausgesetzt (Spritzenkur oder Tabletten), wobei die Dosis immer gesteigert wird. „Ein Gewöhnungseffekt stellt sich ein“, so der Experte.

Sanfte Hilfe: In Sachen Allergie bietet vor allem die Traditionelle Chinesische Medizin Hilfe. Die besten Tipps lesen Sie ab Seite 38.

Rund **70 PROZENT**
 der Bevölkerung

KLAGEN ÜBER BESCHWERDEN WIE MÜDIGKEIT,
 KOPFSCHMERZEN UND KREISLAUFPROBLEME
 IM FRÜHLING - MEIST SIND DIESE AUF DEN
 WETTERUMSCHWUNG ZURÜCKZUFÜHREN.



PRIM. PRIV.-DOZ.
 DR. PETER PEICHL Immunologe
 www.peichl-peter.at



AKTUELL #frühlingsguide

SCHLECHT GESCHLAFEN?

JA - ABER WIESO?

„Grund ist die Umstellung des Tag-Nacht-Rhythmus. Verantwortlich dafür ist ein Hormon der Epiphyse, das Melatonin, das im Winter mehr und im Sommer weniger ausgeschüttet und jetzt im Frühling hinuntergedrosselt wird. Diese Reduktion hat zur Folge, dass wir schlechter ein- und durchschlafen“, erklärt der Hormonexperte.

DAS HilFT:

„Warme Getränke vor dem Schlafengehen wirken entspannend und lassen uns leichter einschlafen. Wem das nicht hilft, der kann zu Melatoninpräparaten aus der Apotheke greifen. Auch sehr hilfreich sind natürliche Arzneien mit den Inhaltsstoffen Baldrian, Passionsblume und Melisse, deren Studien zufolge eine schlafördernde Wirkung nachgesagt wird.“

UNIV.-PROF. DDR.
JOHANNES HUBER Hormon-
experte www.drhuber.at



MÜDIGKEIT
ist jetzt keine
Seltenheit. Grund
ist die Umstellung
von dunkel auf
hell und von kalt
auf warm. Wie Sie
besser schlafen!

WER HAT AN DER UHR GEDREHT? Die Tage werden wieder länger – die Schattenseite sonniger Abende: Frühjahrs Müdigkeit und Schlafstörungen. Was dagegen hilft!

müdigkeit gibt es, die genauen Ursachen sind aber noch nicht vollends geklärt. Anders als bei im Frühjahr häufig auftretenden Kopfschmerzen, die oft in direktem Zusammenhang mit Umwelteinflüssen stehen. „Das Wetter ist ein elektromagnetisches Phänomen, das sich auf das Gehirn auswirken kann. Dazu kommt gegenwärtig die Klimaveränderung. Das heißt, wir haben mehr Temperaturunterschiede in kürzester Zeit. Diese extremen Übergänge können bei Personen mit spezieller Neigung im Zusammenspiel mit der im Frühjahr hohen Feinstaubbelastung Kopfschmerzen auslösen“, erklärt Umweltmediziner Dr. Piero Lercher. Auch unserem Kreislauf setzt der Wetterumschwung ganz schön zu, weiß DDR. Manfred Wonisch, Internist und Kardiologe: „Wenn die Temperaturen steigen, erweitern sich die Gefäße und es kommt

Warum fühlen wir uns im Frühjahr so schlapp?
Und was dagegen hilft. Dr. Breinl gibt Tipps:

FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

WAS IST DAS EIGENTLICH?

Rund 70 Prozent hierzulande klagen im Frühjahr über Schwindel und Antriebslosigkeit – ein Phänomen, das die meisten von uns als Frühjahrs müdigkeit kennen. Auch wenn sich die Wissenschaft endlich einig ist, dass es die Frühjahrs müdigkeit gibt, ist es Forschern bislang nicht gelungen, die Ursachen vollends zu klären. Beteiligt an den Beschwerden sind aber mit hoher Wahrscheinlichkeit die beiden körpereigenen Hormone Serotonin und Melatonin. Fest steht: Für viele von uns beginnt mit dem Frühling – der eigentlich schönsten Zeit im Jahr – ein wahrer Kraftakt. Und das muss nicht sein:

DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

„Es gilt“, so Ernährungsexperte Dr. Armin Breinl, „den nun nach dem Winter meist vorherrschenden Nährstoffmangel auszugleichen. Dies kann mit einer gesunden und balancierten Ernährung, mit ausreichend saisonalem Obst und Gemüse erreicht werden. Vor allem Selen, Zink, Folat und Vitamin C tragen dazu bei, unser Immunsystem zu stärken und den Körper fit zu machen.“ Vermeiden sollte man hingegen tierische Fette. „Sie sind“, so Breinl, „schwer verdaulich, das Prozessieren von

Fett macht müde. Besser ist es, zu pflanzlichen Ölen zu greifen. Um den Körper nicht zu sehr mit der Verdauung zu beschäftigen, ist es auch ratsam viele kleine Mahlzeiten über den Tag zu verteilen.“ Auch Zucker sollte ob der Blutzuckerspitzen tabu sein.

AUSREICHEND BEWEGUNG

Neben der Ernährung hat auch die Bewegung einen gravierenden Einfluss auf die Regulation des Hormonhaushaltes und die Aktivierung des Stoffwechsels. Neben Spaziergängen und Jogging an der frischen Luft (Stichwort: Vitamin D tanken) sorgt unter anderem auch Yoga für einen Energieschub. Kleine Lifestyle-Änderung wie regelmäßige Kneippbäder und bewusstes Wassertrinken sorgen für den zusätzlichen Kick, damit Sie den Frühling in vollen Zügen genießen können.

DR. ARMIN BREINL
FA für Gynäkologie und Geburtshilfe
www.arminbreinl.com





DR. PIERO LERCHER
Allgemein-, Umwelt- und
Präventivmediziner

KOPF- SCHMERZEN:

HOCHSAISON IM FRÜHJAHR

Von warm zu kalt, vom Schnee zum Föhn – durch den Wetterwechsel brummen die Schädel vieler ÖsterreicherInnen. Kopfschmerzen treten, laut einer Studie des Beth Israel Deaconess Medical Center in Boston, im Frühjahr besonders häufig auf. „Wer jetzt besonders häufig an Kopfschmerzen leidet, sollte der Ursache auf den Grund gehen. Denn dahinter könnte sich auch eine **nicht ausgeheilte Nebenhöhlenentzündung** verbergen, wie sie in den Wintermonaten keine Seltenheit ist“, weiß Dr. Piero Lercher.

ARTEN DES SCHMERZES

Während **Migräne** meist einseitig auftritt und mit Übelkeit einhergeht, zieht sich der **Spannungskopfschmerz** häufig vom Nacken über den Hinterkopf bis vor zur Stirn – beide Arten treten jetzt vermehrt auf. Auch der gefürchtete, deutlich seltener auftretende **Clusterkopfschmerz** im Bereich von Augen, Stirn und Schläfen tritt häufiger auf.

EXTREME WETTERLAGEN & FEINSTAUB SIND SCHULD

Neben der generell hohen Belastung durch Stress steigert nun auch das Klima die Anfälligkeit für Kopfschmerzen. Denn: „Wetter“, so Dr. Lercher, „ist ein elektromagnetisches Phänomen, das sich auf das Gehirn auswirken kann. Dazu kommt gegenwärtig die Klimaveränderung, das heißt, wir haben mehr **Temperaturunterschiede** in kürzester Zeit. Diese extremen Übergänge können bei Personen mit spezieller Neigung Kopfschmerzen auslösen.“ Hinzu kommen die im Frühjahr erhöhte Feinstaubbelastung und die individuelle körperliche Belastbarkeit, die oft, durch winterlichen Bewegungsmangel, im Frühjahr etwas leidet.

DAS HILFT

Achten Sie darauf, ausreichend Wasser über den Tag verteilt zu trinken. Bewegung an der frischen Luft tut zusätzlich gut. Hausmittel: Espresso mit einem Schuss Zitrone. Hilft das alles nichts, gibt es immer noch die altbewährte Kopfschmerztablette als Alternative.

INFO

» Hilfe bei Kreislaufproblemen

» WARUM GERADE JETZT?

Fast die Hälfte der österreichischen Bevölkerung ist wetterfühliger und spürt eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens abhängig vom Wetter. Dies tritt vor allem bei Wetterwechsel auf. Vor allem im Frühjahr, wenn es beginnt, wärmer zu werden, treten die Beschwerden häufiger auf. Die Ursache liegt in einer Hormonumstellung, die eine Belastung für den Körper darstellen kann. Es kann dabei zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit, aber auch Schwindelgefühlen, Gereiztheit, Kopfschmerzen oder Herz-Kreislaufbeschwerden kommen.

» DER BLUTDRUCK SINKT

Vor allem, wenn die Temperaturen steigen, erweitern sich die Gefäße und es kommt zu einem Absinken des Blutdrucks. Dies kann zu vermehrter Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Schwindel führen.



**PRIM. DOZ. DDR.
MANFRED WONISCH**
Internist und Kardiologe
www.derkardiologe.at

» WAS KANN MAN TUN?

Vorbeugend sollte man das ganze Jahr hindurch körperlich aktiv sein und auch im Winter regelmäßig Sport betreiben. Wenn die Sonne hervorkommt, sollte man diese auch nutzen und versuchen, sich vermehrt im Freien aufzuhalten. Dies fördert die Ausschüttung von Serotonin, einem Glückshormon, und drosselt die Ausschüttung von Melatonin, dem Schlafhormon. Zusätzlich wird durch die Sonneneinstrahlung die Bildung von Vitamin D gefördert, welches direkten Einfluss auf die Aktivierung der Muskulatur hat und dadurch munter macht.

zu einem Absinken des Blutdruckes. Dies kann zu vermehrter Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Schwindel führen.“

Wetterfühliger oder -empfindlich?

Ob Schwindel, Müdigkeit oder Kopfschmerzen: „Das Wetter setzt mir zu!“ – ein Satz, den wir im Frühling des Öfteren zu hören bekommen. Gerade Frauen sind von der sogenannten Wetterfühligkeit häufig betroffen. Wetterfühlige reagieren mit unterschiedlichen Beschwerden auf den Wetterumschwung, sind sonst aber gesund. Anders verhält es sich bei rund 10 Prozent der Bevölkerung – sie leiden an Wetterempfindlichkeit, der eine Vorerkrankung wie Bluthochdruck, Rheuma, Migräne oder Asthma zugrunde liegt. Bestimmte Wetterprozesse – Umschwünge, Hitzeperioden, Kälte – können diese Grunderkrankung nachweislich verstärken. Bei Patienten, die bereits einen Herzinfarkt hatten, kann das Wetter sogar das Risiko für einen weiteren Infarkt steigern. →



DR. DORIS GAPP Allgemeinmedizinerin
www.diehausarztin.com

ZECKEN- IMPfung

KEINE MILDE SAISON IN AUSSICHT

„Zecken sind fast das ganze Jahr über aktiv und überleben selbst Frost und Kälte problemlos. Selbst der heuer sehr kalte Winter konnte den Parasiten nichts anhaben. Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen erwachen sie aus ihrer Winterruhe und werden schnell zur Plage.“

ZECKEN-CHECK

„Wer jetzt Ausflüge in der Natur plant oder durch Wald und Wiesen joggt, sollte sich anschließend einem Zecken-Check unterziehen. Wird man fündig, ist der Parasit mit einer geeigneten Pinzette zu entfernen – senkrecht ohne Drehbewegung ziehen, bis er sich löst. Von Öl, Seife und anderen Hausmittelchen ist abzuraten. Sollte sich um die Bissstelle eine Rötung bilden, kontaktieren Sie bitte dringend Ihren Arzt.“

DER BESTE IMPFZEITPUNKT

„Da Zecken FSME übertragen können, ist es sinnvoll, sich präventiv impfen zu lassen. Es ist sinnvoll vor einer Auffrischung eine Titerbestimmung (Blutabnahme) machen zu lassen, um herauszufinden, ob noch genügend Antikörper vorhanden sind oder bereits eine Impfung erforderlich ist!“



VORSICHT Viele klagen im Frühjahr über Müdigkeit, Kopfschmerzen oder kämpfen mit Kreislaufproblemen - das Allheilmittel ist Sport. Dabei sollten wir es jetzt aber nach der Winterpause langsam angehen, weiß der Experte.

Schattenseite der Sonne

Auf einen Punkt sollten alle, ob wetterföhlig oder nicht, unbedingt achten: den Hautschutz. „Nach dem Winter ist die Ozonschicht über der Nordhalbkugel ausgedünnt, die Haut zudem nicht mehr an intensive Sonneneinstrahlung gewöhnt - deshalb ist die Frühlingssonne keinesfalls zu unterschätzen und als harmlos abzutun“, warnt Dr. Sabine Schwarz, Fachärztin für Dermatologie. Wer bereits jetzt Sonne tanken möchte, sollte sich laut Expertin ausreichend schützen: „Gerade zu Beginn der Sonnenzeit sollte zu einer Schutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor gegriffen werden - ich empfehle mindestens LSF 30. Besonders empfindliche Hautstellen werden am besten mit Kleidung geschützt - Sonnenbrille nicht vergessen!“



DR. SABINE SCHWARZ Dermatologin
www.hautzentrum-wien.at

INFO

**>> Aktiv und sicher
 in die neue Sport-Saison**

⇒ JETZT WIRD'S SPORTLICH!

Der lange und heuer doch sehr kalte Winter ist nun endgültig vorbei. Doch Vorsicht: „Wer den Winter über eine sportliche Pause eingelegt hat, sollte nicht gleich Vollgas ins Training einsteigen. Die Verletzungsgefahr ist dann besonders hoch“, warnt Ulrich Steiner, Chef-Trainer bei John Harris.

⇒ VORSICHT VOR VERLETZUNGEN

Wenn die Outdoor Sportsaison beginnt, steigt jährlich die Zahl der Verletzungen. Als einen der Hauptgründe sieht der Profi das unzureichende Warm-up, das immer zehn Prozent des Gesamttrainings ausmachen sollte. „Rund 70 Prozent aller Hobbysportler wärmen unzureichend oder gar nicht auf.“ Das ideale Warm-up: „Um Zerrungen und Verstauchungen zu vermeiden, empfehle ich, kurzes Mobilisieren des Rumpfes bzw. der Arme und Beine, gefolgt von dynamischen Dehnübungen.“

⇒ DIE IDEALEN SPORTARTEN FÜR DAS FRÜHJAHR

Abseits von den Klassikern im Frühjahr wie Joggen und Co. lockt 2017 auch koordinatives Training auf der Slackline oder Inline Skating. Wer lieber im Team Sport treibt, wagt sich an Ultimate Frisbee oder Flag Football – der Spaßfaktor ist hier besonders hoch.

⇒ LAUFPLAN FÜR EINSTEIGER

„Finden Sie Ihren eigenen Rhythmus und hören Sie auf Ihren Körper.“
Montag & Donnerstag:
 5 Minute schnelles Gehen. Anschließend im Wechsel eine Minute laufen, eine gehen – 10 Minuten. Danach 5 Minuten moderates Gehen.

ULRICH STEINER
 Cheftrainer bei
 John Harris
www.johnharris.at



Bewegung hilft uns!

Nicht nur ein Sonnenbrand lässt sich vermeiden, sondern auch vielen weiteren Symptomen des Frühlings kann aktiv der Kampf angesagt werden.

Hierzu raten Experten (*siehe Tipp-Kästen*) vor allem zu ausgewogener und gesunder Ernährung sowie reichlich Bewegung an der frischen Luft – das hilft, die Vitamin-D-Speicher wieder aufzufüllen, hebt die Laune und bringt den Kreislauf nach dem Winterschlaf wieder in Schwung. „Das schöne Wetter weckt in vielen die Sportgeister. Aber: Gehen Sie es langsam an und steigen Sie nicht gleich Vollgas ein – denn nach der langen Winterpause sind wir besonders anfällig für Verletzungen“, warnt Personal Trainer Ulrich Steiner. „Koordinative Trainings sind ideal fürs Frühjahr.“ Dank der Tipps unserer Experten geht es entspannt in den Frühling. Wir wünschen eine schöne Zeit!

PATRICK SCHUSTER ■