

Monotonie des Verhaltens >>> Frühlingsmüdigkeit

Meist leben wir übers ganze Jahr weg plus-minus gleich. Wir gehen ungefähr zur selben Zeit schlafen, verlängern den dunklen Winterabend mit viel Licht und stehen zur selben Zeit auf, da wir in allen Jahreszeiten immer etwa zur selben Zeit arbeiten gehen. Wir bewegen uns in der warmen Jahreszeit ev. etwas mehr draussen – ernähren uns aber ganzjährig immer gleich...

Diese Monotonie kann sich gesundheitlich auswirken. Der Tribut dafür zahlt unser Körper (und die Seele) zum Beispiel mit der sogenannten „Frühlingsmüdigkeit“. Damit versuchen wir an Erholung nachzuholen, was wir im Winter versäumt haben.

Was wäre denn nun ein „saisongerechteres“ und damit gesünderes Verhalten?!

Saisongerechter Leben

Thema	optimales Verhalten im WINTER	optimales Verhalten im SOMMER
Verhalten	Kälter und weniger Licht bei kürzeren Tagen: Cocooning, Rückzug: „sesshaft“	Wärmer und mehr Licht bei längeren Tagen: mehr raus: „unterwegs“
Nachtlänge und Schlaf	längere Schlafenszeit: längere Nächte und weniger Licht sollte in früherer Einschlafzeit und längerem Schlaf münden („Winterschlaf“).	kürzere Schlafenszeit: Man schläft natürlicherweise kürzer (quasi „mediterran“ mit viel Abendsonne).
Ernährung	längere Nachtfastenzeit: Man isst dann optimal nur noch, wenn es hell ist, also nur 8 bis 10 Stunden täglich. Im Winter ist also ein eigentliches „ intermittierendes Fasten“ (16:8) das natürliche und gesunde Verhalten! Etwas „schwereres“ Essen mit mehr Fett – auch Getreide und Milchprodukte.	kurze Nachtfastenzeit: Man isst wie ein Mensch in der Jäger- und Sammlerzeit bevor er sesshaft wurde, also kein oder wenig Getreide und ohne Milch = die sog. Paleodiät oder „ mediterran “, nordische Ernährung. Leichtere Nahrung – mehr Früchte und Gemüse.

Arbeitszeit	späterer Arbeitsbeginn und weniger Arbeitsstunden.	früherer Arbeitsbeginn und mehr Arbeitsstunden.
Bewegung	In der kälteren Jahreszeit mit kürzeren Tagen haben wir normalerweise weniger Bewegung .	In der wärmeren Jahreszeit mit mehr Licht und längeren Tagen haben wir mehr Bewegung .
Körpergewicht und Bauchfett	Einesteils bewegt man sich zwar weniger, jedoch isst man mit dem 16:8 - „Fasten“ im Winter so, dass man auch kein Bauchfett zulegt. Die winterliche Zunahme an Gewicht und Bauchfett (Winterspeck) ist also eine Mär!	Im Sommer bewegt man sich wieder mehr und hält so sein Körpergewicht und Bauchumfang .
Entspannung und Erholung	Entspannung durch Rückzug, in der Ruhe: /entspannung/	Entspannung durch Bewegung: siehe als Beispiel „Jogging als Meditation“ .
Blutdruck	Unser Blutdruck steigt etwas mit abnehmenden Aussentemperaturen.	Unser Blutdruck sinkt mit zunehmenden Aussentemperaturen, ist also stark Jahreszeiten-abhängig. Eine nötige blutdrucksenkende Therapie sollte also übers Jahr variiert werden.

Im Takt der Natur – im **Garten**:

Gärtnern hat etwas Therapeutisches, denn es verankert uns im Rhythmus des Lebens. Gartenarbeit folgt dem Takt der Jahreszeiten -und es ist schon deshalb eine Auszeit vom Sprint auf dem Zeitstrahl ([Weiterlesen in Psychologie-Heute](#)).

Frauen können sich ihr Leben „zyklusgerechter“ einrichten. Literatur dazu: „Back to the roots – zyklisch leben mit immenser Freude“ von Josianne Hosner, Quittenduft-Verlag.

Wir sind Gewohnheitstiere, die meist durchs ganze Jahr monoton auf dieselbe Art und Weise schlafen, essen, arbeiten und uns bewegen. Wäre es nicht lebendiger, uns eher saisongerechter und damit wechselhafter durch das Jahr zu bewegen?!



Letzte Aktualisierung durch Dr.med. Thomas Walser:
14. Januar 2024