

GUT ZU WISSEN



Schneekneipen ist der neue Trend

Strafe muss sein. Wer beim Fondue sein Brot im Käse verliert, der muss zur Belustigung der Gesellschaft eine Entschädigung leisten. Beliebt sind als Strafe: einen Witz erzählen, ein Lied anstimmen – oder barfuss «ums Huus ume» durch den Schnee rennen. Jetzt zeigen neue Untersuchungen: Letzteres ist mehr Belohnung als Strafe! Regelmässige Abhärtung durch die Kälte des Schnees fördert den Kalorienverbrauch und erhöht die Zahl der weissen Blutkörperchen für eine verbesserte Immunabwehr. Auch unser physisches Wohlbefinden steigt durch die Kälte. Beim Schneekneipen (Bild), wie der Trend heisst, schüttet der Körper Glückshormone wie Dopamin und Endorphine aus. Das wirkt sich positiv auf Stimmung, Aufmerksamkeit und Konzentration aus. Darüber hinaus lindert Kälte Schmerzen: Indem sie die Arterien verengt, hemmt sie Entzündungen.

Doch aufgepasst: **Nicht übertreiben!** 30 Sekunden bis drei Minuten sind ideal. **Vorsorgen!** Trockene Socken für nach der Rückkehr parathalten. **Abwägen!** Verharschter Schnee kann zu Schnitverletzungen führen. Und bei Nierenerkrankungen, arteriellen Durchblutungsstörungen oder Harnwegsinfektionen sollte ganz aufs Schneetreten verzichtet werden.



Licht und frische Luft tanken – das hilft am besten gegen Frühjahrs-
müdigkeit.

Natürliche Ideen gegen das grosse Gähnen

Antriebslos statt wach, träge statt aktiv? Das liegt wahrscheinlich an der **Frühjahrs-
müdigkeit**. Muntermacher aus der Natur geben nach der Winterpause neue Energie. *Von Petra Koci*

Die Pflanzen spriessen, die Vögel zwitschern, die Tage werden heller und wärmer. Wir kommen im Frühling an – und fühlen uns dabei wie im Jetlag: Viele Menschen spüren eine unerklärliche Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Im Gegensatz zur Pflanzenwelt und zu vielen Tieren haben wir keinen Winterschlaf gemacht, sondern tapfer der Kälte und dem Lichtmangel getrotzt. Als eine der Hauptursachen für die Frühjahrs-
müdigkeit gilt ein zu niedriger Serotoninspiegel. Während der dunklen Wintermonate

wurde mehr vom Schlafhormon Melatonin produziert. Jetzt wird verstärkt Serotonin ausgeschüttet. Dieses biochemische Wechselspiel verbraucht Energie.

Optimal ist Bewegung an der frischen Luft

«Wenn es draussen wärmer wird, spürt unser Körper die Temperaturunterschiede», sagt Nelly Richina: «Die Körpertemperatur nimmt auch leicht zu und der Kör-

per passt Stoffwechsel und Hormonhaushalt auf die neuen Lichtverhältnisse an. Bei höheren Temperaturen weiten sich zudem die Blutgefässe, der Blutdruck sinkt, man ermüdet», so die Fachapothekerin FPH von der Berg-Apotheke by Medbase. Wer dem Hormon- und Stoffwechselhaushalt helfen will, sich rascher einzupendeln, kann dabei mit wenig Aufwand nachhelfen.

Licht und frische Luft tanken
Etwa mit Licht und Bewegung. Im Winter ist es die fehlende



Vitamin- und Vitalstoff-Lieferanten

Bewegung vitalisiert den Körper. Genauso wichtig ist es, auf ausreichend Schlaf und auf die Ernährung zu achten. Nach den winterlichen Fondues und Raclettes sollte jetzt viel frisches saisonales Obst und Gemüse auf den Tisch kommen. Potente Vitaminlieferanten im Frühling sind etwa Spargel, Radieschen, Spinat und knackige Salate, auch Löwenzahn und Bärlauch. Zudem kommen nun bald die ersten frischen Beeren auf den Markt – das sind gute Vitamin-C-Lieferanten.



«Vorsicht bei koffeinhaltigen Mitteln wie Guarana»

Nelly Richina,
Fachapotheckerin

Es gibt auch zahlreiche Heilpflanzen, die uns zu neuer Kraft und Energie verhelfen können. «Ginseng ist der am häufigsten verwendete Energiespender», sagt Nelly Richina: «Dabei gilt der koreanische Ginseng, botanisch Panax Ginseng, bezüglich Inhaltsstoffe als die wertvollste Art.» Ginseng sollte wegen seiner stimulierenden Wirkung nur morgens und mittags eingenommen werden. In der Apotheke findet man auch Ginseng-Alternativen wie Ashwagandha aus der ayurvedischen Medizin, die Codonopsiswurzel aus der chinesischen Medizin oder Tulsi (heiliges Basilikum) aus Indien.

Und was ist mit dem Wachmacher Koffein? Die Geschäftsführerin der grössten Kräuter-Apotheke der Schweiz rät zu Vorsicht mit koffeinhaltigen Pflanzen, insbesondere Guarana, die koffeinreichste Pflanze überhaupt: «Guarana bewirkt keine anhaltende Stärkung und soll nicht über längere Zeit regelmässig eingenommen werden, da der Körper sonst ausgebeutet wird und nachher umso stärkere Erschöpfungssymptome zeigt.»

Und wenn die Erschöpfung im Frühling nach einigen Wochen nicht vorbeigeht? «Dann sollten Betroffene vielleicht ihre Blutwerte messen lassen. Denn hinter der Müdigkeit könnte etwa auch ein Eisen- oder Vitamin-D-Mangel stecken.» ❀

Lichtmenge und Lichtqualität, welche macht, dass wir uns gereizt und gerädert fühlen. Was uns hilft, ist, so oft wie möglich nach draussen zu gehen und Sonne zu tanken. Die längere und intensivere UV-Strahlung der Sonne regt die Produktion des körpereigenen Serotonins an, Melatonin wird abgebaut. Schon ein Stadtbummel, eine Pause im Strassencafé oder die Arbeit im Garten wirken mit beim Auffüllen des Gute-Laune-Hormonspeichers. Optimal ist natürlich genügend Bewegung an der frischen Luft. Zum Beispiel während einer halben Stunde joggen oder biken. Sportliche Aktivitäten stimulieren die Blutzirkulation und helfen gegen die saisonale Schlaptheit.

FOTOS: GETTY IMAGES, ZVG

Wie rasch ein Schmerzmittel wirkt, wird von der Körperhaltung beeinflusst.



Tabletten richtig einnehmen

Schmerzgeplagte kennen das: Ein Griff zur **Pille**, Mund auf, runterspülen. Ab jetzt müssen sie nur noch warten. Wirklich?

Forschende der Johns Hopkins Universität in Baltimore (USA) haben herausgefunden, dass es auf die Körperhaltung ankommt, wie schnell oder gut eine Pille wirkt.

Eine Tablette passiert erst die Speiseröhre und den Magen, bevor sie in den Zwölffingerdarm gelangt, wo der Wirkstoff ins Blut übergeht und im Körper verteilt wird. Das Resultat der Untersuchung: Je steiler der Winkel, mit dem das Mittel durch den Magen rutscht, desto schneller die Wirkung.

Eine Rolle spielen dabei die Schwerkraft, die Strömungsrichtung des Magensafts und die Verdauungsbewegungen des Magens. Basierend auf ihren Forschungsergebnissen

empfehlen die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler daher:

Links liegen: In der sogenannten Herzlage bleiben Arzneimittel lange im Magen, was für Retard-Medikamente, deren Wirkstoffe sich verzögert freisetzen, ideal ist.

Aufrecht stehen: So brauchen die Wirkstoffe etwa eine halbe Stunde bis sie wirken.

Rechts liegen: Bereits in rund zehn Minuten erreicht der Wirkstoff den Zwölffingerdarm.

Übrigens: Tabletten, die eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden, haben den Magen schon hinter sich, wenn die Verdauungsvorgänge des Essens beginnen. ❀

Schlafstörungen als Volkskrankheit

Der Schlaf ist eine grundlegende biologische Funktion und für das Wohlbefinden eines Menschen notwendig. Schlafprobleme sind weit verbreitet, wie die aktuelle Schweizerische Gesundheitsbefragung ergeben hat. Ein Drittel der Bevölkerung leidet unter Schlafstörungen: 7% sind von pathologischen, 26% von mittleren Störungen

betroffen. Schlafstörungen treten in der Bevölkerung unterschiedlich auf: bei Frauen (37%) kommen sie häufiger vor als bei Männern (29%). Zudem nehmen Schlafstörungen mit fortschreitendem Alter zu. Gegenüber 1997 (28%), aber auch 2017 (29%) haben Schlafstörungen im Untersuchungsjahr 2022 (33%) zugenommen.

REDAKTION: SERGE HEDIGER; FOTOS: SHUTTERSTOCK