

Frühlingsmüdigkeit – bist du im Moment auch so ein Mombie?

Meine besten Tipps für müde Muttis.

Dieser Artikel enthält Werbung.

Als ich noch keine Kinder hatte, da habe ich im Frühling noch die volle Bandbreite des wiedererwachenden Lebens um mich herum gespürt:

Ich habe mich wacher und fitter als im Winter gefühlt und hatte sogar richtig Lust mich draußen zu bewegen.

Sechs Jahre und drei Kinder später sind meine Energiereserven ja generell schon auf ein Überlebensminimum gesunken. Doch die fünf Monate lange Wintersaison voller durchwachter Nächte, Erkältungen, Magen-Darm-Attacken und dauerhaft nicht auskurierter Infekte bei den Eltern geben mir regelmäßig den Rest.

Anfang April sieht man mich also meistens nicht frisch und munter durch die Frühlingssonne hüpfen, sondern eher als Mombie auf allen Vieren morgens zum Kindergarten kriechen. Mit einem Thermobecher Kaffee in der Hand.

Doch zum Glück gibt es ein paar Tricks, mit denen man vom müden Mombie wieder zur fitten Mutti wird.

Diese Dinge helfen mir jedes Jahr, wieder mehr Energie zu bekommen und fit in die Sommersaison zu starten:

-
1. **Die richtige Ernährung**
 2. **Bewegung an der frischen Luft**
 3. **Schlaf und Wellness**
 4. **Lichttherapie**
 5. **Nahrungsergänzungsmittel**
 6. **Pläne machen**

Aber jetzt noch einmal ganz ausführlich:

1. Die richtige Ernährung

Alle Jahre wieder ändert sich mein Essverhalten parallel zur Jahreszeit: Wenn es im Sommer schön hell und warm ist, habe ich automatisch Appetit auf alles, was eh gesund ist. Ich könnte mich den ganzen Tag über von Gemüse, Obst und ein bisschen Huhn und Fisch ernähren – wie praktisch!

Das ändert sich jedoch komplett, sobald es draußen dunkler und kälter wird: Auf einmal bekomme ich einen unbändigen Hunger auf Braten mit Knödeln und fettiger Soße. Genau wie auf Kekse, Kuchen und sonstige Süßspeisen.

Und schon verstummt mein kleines bisschen Restenergie in einem wohligen Fresskoma.

Um mich im Frühling wieder fitter zu fühlen, achte ich deshalb darauf, ganz gezielt wieder mehr frische Lebensmittel in unsere Ernährung aufzunehmen. Am besten eignen sich dafür saisonale Sorten, die nun frisch erhältlich sind. Ebenfalls gut geeignet ist saisonunabhängiges Tiefkühlgemüse, da es frisch eingefroren wird und so noch viele Nährstoffe enthalten sind.



PORREE



RHABARBER



SPARGEL



SPINAT



FRÜHLINGS-
ZWIEBELN



BLUMENKOHL



GURKEN



RADIESCHEN



SPARGEL



FRÜHLINGS-
ZWIEBELN



FELDSALAT



ASIA-SALAT



RUCOLA



KOPFSALAT



ÄPFEL



CHICORÉE



CHINAKOHL



KARTOFFELN



MÖHREN



PASTINAKEN



RETTICH



ROTE BEETE



ROTKOHL



KROLLEN-
SELLERIE



WEISSKOHL



WIRSING



ZWIEBELN

[Quelle: GEO – Klick für den Saisonkalender Obst / Gemüse](#)

Am meisten freue ich mich jedes Jahr, wenn im April so langsam die Spargel-Saison startet! Er schmeckt einfach so lecker mit Salzkartoffeln und Schinken. Dazu ein kleines bisschen geschmolzene Butter oder Sauce Hollandaise – oder einfach direkt beides.

Unsere Kinder hingegen sind ein riesen Fan der legendären Wurstsuppe, die eigentlich primär aus Kartoffeln und Möhren besteht und ein Eintopf ist. Egal wie mäkelig die Kinder gerade sind, dieser Eintopf schmeckt immer allen gut. Selbst unser jüngstes Familienmitglied isst davon schon einen ganzen Teller. Das Rezept dazu findet ihr [hier](#).

2. Bewegung an der frischen Luft

Ein ganz wichtiger Punkt! Je mehr ich mich draußen bewege, desto mehr Sonnenlicht und frische Luft bekomme ich. Und das ist so unglaublich wichtig nach den dunklen Tagen im Winter und dem Einigeln zuhause.

[Studien](#) zeigen, dass viele Menschen in Deutschland insbesondere im Winter einen gavierenden Vitamin-D3-Mangel haben. Das kann vielfältige Beschwerden auslösen:

- Müdigkeit
- Abgeschlagenheit
- Schlafstörungen
- verminderte Leistungsfähigkeit
- Schmerzen in den Knochen
- Konzentrationsprobleme
- Nervosität
- Kopfschmerzen
- Gliederschmerzen
- Stimmungsschwankungen
- Haarausfall
- Depressivität
- reduzierte Muskelspannung und -stärke
- Herzrhythmusstörungen

[Quelle: Fit4fun – klick für den ganzen Artikel](#)

Bewegung ist ebenfalls wichtig für den Körper. Doch laut Umfrage der Deutschen Krankenversicherung bewegen sich 57 Prozent der Deutschen zu wenig – also nicht einmal die empfohlenen 150 Minuten pro Woche. Neben vieler positiver körperlicher Effekte bringt Bewegung aber auch mehr Energie.

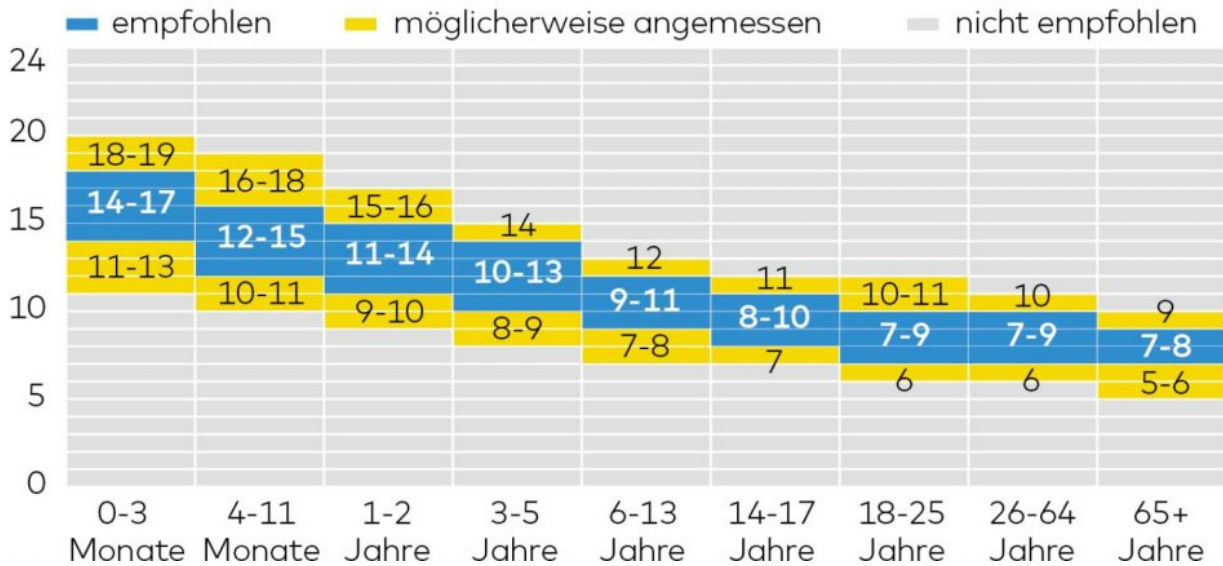
3. Schlaf und Wellness

Einfach mal ausruhen und etwas für sich tun – das tut gut. Und alles, was uns gut tut, verschafft uns mehr Energie.

Durch ausreichend Schlaf wird man leistungsfähiger – aber wem erzähle ich das überhaupt. Wer weiß das besser als Mamas?

Für Erwachsene werden dabei laut einer großen [Studie](#) aus den USA mindestens sieben Stunden Schlaf als optimal angesehen. Worüber viele Mamas nur lachen können. Außerdem nehme ich einfach mal an, dass damit auch noch ungestörter Schlaf gemeint ist.

nach Altersgruppen, in Stunden



Richtlinie der National Health Foundation, wie viel Schlaf ein Mensch je nach Alter braucht

Quelle: [Infografik Die Welt](#)

Dass die meisten Mamas gerade in den ersten Monaten aber nicht ansatzweise den empfohlenen Schlafkonsum einhalten können, erklärt zum großen Teil die Existenz der Mombies.

4. Lichttherapie

Einige meiner Freundinnen sind große Fans von Tageslichtlampen. Sie stellen sie sich im Winter an den Arbeitsplatz, um so den Folgen der lichtarmen Zeit vorzubeugen.

Mit kleinen Kindern kann man dies nur meistens nicht so gut

umsetzen, da man keinen stationären Arbeitsplatz mehr hat, an dem man den Großteil des Tages verbringt. Aber vielleicht schafft man es, sich täglich eine Auszeit für ein paar Minuten Licht-Wellness nehmen.

5. Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmitteln können die Mikronährstoffdepots unseres Körpers wieder auffüllen und so dabei helfen, Müdigkeit und Abgeschlagenheit zu verringern. Wir nehmen deshalb seit Jahren Produkte von [Orthomol](#) ein.

In den ersten Wochen der Schwangerschaft habe ich mich immer ganz besonders müde und antriebslos gefühlt. Wenn ich dann regelmäßig [Orthomol Natal](#) eingenommen haben, konnte ich schon nach ein paar Tagen eine deutliche Verbesserung spüren.

Momentan hilft mir [Orthomol vital f](#) nach der dunklen Jahreszeit mit Kindern dabei, wieder neue Energie zu bekommen und mich fitter zu fühlen. Und das kann ich mit meinen drei Wirbelwinden ja wirklich gut gebrauchen... Orthomol Vital gibt es übrigens auch für müde Männer und heißt Orthomol Vital m.

6. Pläne machen

Ich liebe es, mich schon möglichst lange vorher auf schöne Dinge freuen zu können: Urlaube, Ausflüge, Feste... Sehr zum Leidwesen meines Mannes übrigens, denn das bedeutet auch, dass ich absolut keine Überraschungen mag.

Aber die Vorfreude gibt mir in den Wochen und Monaten vor schönen Ereignissen schon neue Energie. Und so plane ich momentan unseren Sommerurlaub, die Herbstferien und Weihnachten direkt einmal mit.

Aber jetzt bist du dran: Verrätst du mir auch deine Anti-Mombie-Tricks?