

Gesundheit | Die Natur erwacht, der Mensch macht schlapp: Phänomen Frühjahrsmüdigkeit

«Es könnte sich um eine Art Depression handeln»

Wallis | Wenn die Tage länger und die Temperaturen wärmer werden, erwacht auch die Natur wieder aus ihrem Winterschlaf. Nicht so beim Menschen: Manch einer fühlt sich gerade im «Üstag» wie gerädert. Die sogenannte Frühjahrsmüdigkeit ist aber keine eigentliche Krankheit, sagt Schlafmediziner Dr. Jean-Marie Schnyder.

Jean-Marie Schnyder, ganz allgemein: Wie viele Menschen leiden an Schlafproblemen?

«Je nach Studie sind es zwischen zwei und vier Prozent der Bevölkerung, die so schlecht schlafen, dass sie tagsüber beeinträchtigt sind.»

Und welche Schlafkrankheiten sehen Sie am häufigsten?

«Da wäre einmal das «obstruktive Schlafapnoe-Syndrom». Hierbei entspannt sich die Muskulatur im Schlaf zu sehr, wodurch die Zunge auf die Luftröhre fällt. Weil die Sauerstoffzufuhr dabei unterbrochen wird, erfolgt eine Aufwachreaktion. Wenn dies nun 20 oder mehr Male pro Nacht geschieht, kann das sehr relevant werden. Der Schlaf wird so stark gestückelt, dass man sich am Morgen fast fühlt, als hätte man überhaupt nicht geschlafen. Neben dieser Form der Schlafapnoe sehen wir auch immer wieder Insomnien, also das Nicht-ein-oder-durchschlafen-Können. Diese beiden Krankheitsformen sind häufig miteinander gekoppelt.»

Ihre Arbeit als Schlafmediziner nimmt Sie etwa zu 20 Prozent in Beschlag. Welche Art von Arzt wird überhaupt Schlafmediziner?

«Diese Disziplin wird sowohl von Lungenfachärzten (Pneumologen) als auch von Neurologen bestritten. Es kann gelegentlich vorkommen, dass Schlafstörungen aufgrund nächtlicher Krampfanfälle (Epilepsie) auftreten; in einem solchen Fall erfolgt die Weiterbetreuung durch einen spezialisierten Facharzt der Neurologie.»

Nun aber zum eigentlichen Thema. Sie haben Apnoe und Insomnie angesprochen. Behandeln Sie auch Patienten mit Frühjahrsmüdigkeit?

«Nicht direkt. Wer in unser Schlaflabor kommt, muss schon an einer länger andauernden Problematik leiden. Und die Frühjahrsmüdigkeit ist ja etwas, das sich im Verlauf des Frühlings oder Frühsommers einpendelt. Zudem ist sie als eigentliche «Krankheit» nirgends beschrieben.»

Was ist sie dann?

«Ein Ungleichgewicht im Hormonhaushalt. Auf der einen Seite steht das Hormon Serotonin, das über das Sonnenlicht stimuliert wird und welches uns antreibt. Im Winter, wenn die Tage kürzer sind, verbraucht der Körper seinen Vorrat an Serotonin, und im Frühling hat man nur noch wenig davon im Körper.»

Und andererseits?

«Auf der anderen Seite baut sich im Winter das Schlafhormon Melatonin auf. Es besteht also ein Ungleichgewicht zwischen Serotonin und Melatonin, was wiederum dazu führt, dass man an Frühjahrsmüdigkeit leidet.»

Gehören Kopfschmerzen auch dazu?

«Das ist weniger typisch. Kopfschmerzen entstehen meist dann, wenn die Schlafqualität nicht gut ist. Zur Frühjahrsmüdigkeit gehört stattdessen Müdigkeit und schon beim Aufstehen ein grosses Bedürfnis, weiterzuschlafen. Man «mag» einfach nicht.»

Das tönt schon fast nach einer Art depressiver Verstimmung...

«Es gibt nur wenig Forschung zur Frühjahrsmüdigkeit, aber es könnte sich bei ihr in der Tat ein Stück weit um eine Art Depression handeln. Wird die Serotonin-Produktion im Winter reduziert, drückt dies auch aufs Gemüt.»

Wie verbreitet ist denn die Frühjahrsmüdigkeit?

«Dazu kenne ich keine spezifischen Statistiken. Klar ist: Es gibt feinfühligere und robustere Menschen. Erstere erleben vielleicht auch sonst während des Jahres Episoden, in denen sie müde und niedergeschlagen sind. Dabei sind es vor allem jüngere Menschen, die an solchen saisonalen Depressionen leiden. Ältere sind da stabiler, was ebenfalls wiederum mit dem Hormonhaushalt zu tun hat.»

Das heisst, wenn ich einmal eine Frühjahrsmüdigkeit durchgemacht habe, muss diese nicht zwingend jedes Jahr wieder auftauchen?

«Nicht unbedingt. Es kann sein, dass sich das nach zwei, drei Malen einpendelt. Etwa weil sich der Hormonhaushalt ändert, man beruflich anders eingebunden ist oder sonst wie einen veränderten Antrieb hat.»

Heute spricht man viel von der «Leistungsgesellschaft» und davon, dass alles immer schneller gehen muss. Begünstigt dies das Auftreten von Frühjahrsmüdigkeit?

«Da fehlt uns der zeitliche Abstand, um sagen zu können, ob Frühjahrsmüdigkeit heute tatsächlich öfters auftritt als früher. Was klar ist: Heute gehen etliche Leute mit ihren Smartphones oder Tablets schlafen. Sie schlafen zum Teil darüber ein und verbringen die halbe Nacht mit Lichtemissionen. Das zerstückelt den Schlaf – ist aber letzten Endes ein Thema der Schlafhygiene.»

Was ist mit der Zeitumstellung im Frühling – verstärkt die das Problem noch?

«Jeder Mensch reagiert anders. Klar ist: Plötzlich eine Stunde früher zu Bett zu gehen, kann für einige Leute schwierig sein, quasi ein kleiner Jetlag.»

Nun die entscheidende Frage: Was lässt sich überhaupt gegen die Frühjahrsmüdigkeit tun?

«Erstens bereits während des Winters darauf achten, dass man trotz der kalten Jahreszeit genügend Vitamine in Form von Früchten und Gemüse zu sich nimmt. Und zweitens hilft ein regelmässiger Schlaf-Wach-Rhythmus. Man sollte also immer etwa zu denselben Zeiten zu Bett gehen und wieder aufstehen.»

Und wenn ich tagsüber trotzdem noch müde bin? Empfehlen Sie ein Mittagsschläfchen?

«Es kann durchaus Sinn machen, eine halbe Stunde einen «Powersnap» einzulegen. Anders sieht es aus, wenn man zum Beispiel Einschlafprobleme hat. Diese werden durch einen Mittagsschlaf nur noch verstärkt.»

Interview: Fabio Pacozzi



Schlafexperte. Wem die Frühjahrsmüdigkeit zu schaffen macht, soll sich vitaminreich ernähren und einen regelmässigen Schlaf-Wach-Rhythmus einhalten, rät Dr. Jean-Marie Schnyder. Foto wb / alain amherd

Zur Person

Dr. Jean-Marie Schnyder (50) arbeitet als Pneumologe und Schlafmediziner in der Luzerner Höhenklinik in Crans-Montana, wo er auch Vorsitzender der Klinikleitung ist. Der gebürtige Gampjer lebt in Siders.

Gesunder Schlaf

Tipps für eine gesund Schlafhygiene

- Regelmässiger und genügender Schlaf
- Nicht im Bett lesen, kein TV oder sonstige Bildschirme
- Lärm vermeiden
- Schlafzimmertemperatur circa zwei Grad tiefer als im Wohnzimmer
- Komfortables Kissen und Matratze verwenden
- Leichtes Abendessen
- Kein Alkohol und keine extreme körperliche Anstrengung vor dem Zubettgehen

© **Walliser Bote**