



## Frühjahrmüdigkeit adé

Wie Sie ohne großen Aufwand oder Verzicht energiegeladener in den Frühling starten

**18.03.2022: Müdigkeit ist der Schmerz der Leber: Unser größtes Stoffwechselorgan ist unermüdlich für uns im Einsatz. Sie entgiftet unseren Körper und reinigt unseren Lebenssaft, das Blut. Gerade in den dunklen Wintermonaten, wenn wir gern reichhaltig und süß essen, verlangen wir ihr viel ab. Die ärztl. med. geprüfte Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Claudia Höft empfiehlt: Unterstützen Sie jetzt im Frühjahr die Regeneration Ihrer Leber, um körperlichen Beschwerden entgegenzuwirken.**

### **Erkennen Sie sich wieder?**

Nahezu jeder zweite Mensch leidet statistisch gesehen an Frühjahrmüdigkeit. Sie wird nicht nur von Erwachsenen wahrgenommen, auch Kinder spüren die körperlichen Beschwerden beim Wechsel der Jahreszeiten.

### **Frühjahrmüdigkeit hat viele Gesichter:**

Während 2/3 der befragten Frauen über Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Trägheit, bleierne Müdigkeit, Kreislauf- und Blutdruckprobleme, Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und Gereiztheit klagt, werden diese Angaben von nur der Hälfte der befragten Männer bestätigt.

### **Auslöser der Frühjahrmüdigkeit:**

Einige unserer Hormone, das Glückshormon Serotonin und das Schlafhormon Melatonin werden durch Lichteinfluss gesteuert.

Wird, wie in den Wintermonaten üblich, dem Körper zu wenig Licht zugeführt, bleibt der Serotoninspiegel auf niedrigem Niveau. Serotonin ist der aktivierende Botenstoff für unseren Organismus und sorgt auch für Zufriedenheit und Gelassenheit. Kein Wunder also, dann ein Mangel uns in die Trägheit führt.

Melatonin hingegen ist als Gegenspieler von Serotonin tätig. Bei niedriger Lichtzufuhr über die dunklen Wintermonate erhöht sich der Spiegel des Schlafhormons. Als Folge stellt sich Antriebslosigkeit, Schlafbedürfnis und ein Ruhemodus ein.

Evolutionstechnisch gesehen ist der hormonell gesteuerte Wintermodus ein sehr kluger Schachzug der Natur, denn früher mussten die Menschen im Winter mit ihrer körpereigenen Energie haushalten und sich mehr der Ruhe hingeben. Lange Streifzüge zur Nahrungsbeschaffung und zur Jagd waren nicht mehr möglich, man ernährte sich eher spärlich von den Wintervorräten und sammelte Kraft für das kommende Frühjahr. Unsere Gene sind immer noch die gleichen, nur müssen wir uns das ganze Jahr über an einen unnatürlichen Rhythmus anpassen.



## **Serotoninproduktion ankurbeln**

Mit dem ersten Auftanken an Sonnenstrahlen und mehr Bewegung an der frischen Luft erhöht sich unser Serotoninspiegel wieder und damit kommen die Lebensgeister zurück. Gleichzeitig wird durch die vermehrte Tageslichtzufuhr der Melatoninspiegel gesenkt, die Müdigkeit lässt wieder nach, wir haben wieder mehr Lebensenergie.

## **Müdigkeit ist der Schmerz der Leber:**

Die Leber ist unser größtes Stoffwechselorgan und unermüdlich für uns im Einsatz. Sie verwertet und speichert Nährstoffe, baut diese um und gibt sie zu gegebener Zeit wieder frei.

Sie ist ständig damit beschäftigt unseren Körper zu entgiften, von Schadstoffen zu befreien und unseren Lebenssaft, das Blut, zu reinigen.

Ist die Leber durch den Genuss von fetthaltigen Speisen, alkoholischen Getränken sowie zu viel Fruchtzucker aus Softgetränken oder süßen Säften überlastet, fördert das die Müdigkeit. Jetzt hilft eine erhöhte Zufuhr von Bitterstoffen und Ballaststoffen der Leber sich zu regenerieren.

## **Die Aronia-Mini-Kur zur Unterstützung und Entlastung der Leber:**

Mit einer Aronia-Frühjahrskur unterstützen Sie die Regeneration Ihrer Leber. Das überlastete Organ reagiert schnell darauf, wenn wir sie mit Bitterstoffen versorgen und Gifte, wie Alkohol, Nikotin aber auch Zucker und schlechte Fette meiden. Geeignete Bitterstoffe finden wir z.B. in Kräutern, Gemüse, Salaten und in der Aroniabeere.

Neben ihren wohltuenden Bitterstoffen liefern die Aroniabeeren ein Potpourri aus antioxidativ wirksamen Polyphenolen, rot-blauen Pflanzenfarbstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen.

## **8 Tage Aronia Mini-Frühjahrskur nach Gesundheitsexpertin Claudia Höft:**

Täglich ein reinigender Tee: 1 EL Löwenzahn, 1 EL Pfefferminze, 1 EL Brennnessel und ein in Scheiben geschnittenes 1-2cm großes Ingwerstück mit 1,5 l kochendem Wasser übergießen und 15 – 20 Minuten abgedeckt ziehen lassen. Anschließend 100 ml Aroniasaft zum Tee geben und den wohlschmeckenden Kräutertee über den Tag verteilt schluckweise trinken. Wenn gewünscht, kann mit einer kleinen Menge an Honig gesüßt werden.

Zudem sollten die Mahlzeiten in den acht Tagen einfach und ausgewogen sein.

Gedämpftes, saisonales Gemüse wie Blumenkohl, Rosenkohl, Rot- Weiß- und Spitzkohl, Zwiebeln und Knoblauch, ohne schwere Sahnesoßen sollten im Vordergrund stehen. Sie fördern die Entgiftung und kurbeln die Verdauung an.

Wenn Sie unter Obstipation leiden, empfiehlt sich milchsauer eingelegtes Gemüse wie Sauerkraut und Rote Bete, denn die darin enthaltenen Milchsäurebakterien unterstützen die Verdauung, versorgen die guten Darmbakterien und liefern wertvolle Ballaststoffe.



Zusätzlich zum Reinigungstee empfiehlt die Gesundheitsexpertin täglich einen Esslöffel getrocknete Aroniabeeren in etwas Aroniasaft eingelegt in den Speiseplan einzubauen, beispielsweise als Zugabe in Müsli, Obstsalat oder Salat.

Die Aroniabeeren enthalten neben sekundären Pflanzenstoffen, wertvollen Pektinen und Ballaststoffen auch reichlich Bitterstoffe, die die Arbeit der Leber unterstützen.

***Claudia Höfts besonderer Kur-Tipp: Genießen Sie täglich 100 ml Mischsaft aus Aroniasaft und milchsauer vergorenem Rote Bete Most.***

Wissenschaftliche Studien zu diesem Thema:

Wie, Jie (et al.): Anthocyanins Delay Ageing-Related Degenerative Changes in the Liver. 2017. Online verfügbar: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29075987/> abgerufen 09.03.2022

Kujawska, Małgorzata (et al.): Protective effect of chokeberry on chemical-induced oxidative stress in rat. 2010. Online verfügbar: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20488852/> abgerufen 09.03.2022

**100g frische Aroniabeeren enthalten u.a. durchschnittlich**

<b>Nährwerte</b>		<b>Vitamine</b>		<b>Mineralien</b>	
Brennwert	96 kcal	Vitamin K	bis 1000 µg	Kalium	218 mg
Eiweiß	1,9 g	Vitamin E	bis 3,1 mg	Zink	0,147 mg
Kohlenhydrate	13,0 g	Folsäure	210 µg	Eisen	0,93 mg
Fett	1,5 g	Vitamin C	bis 50 mg		

**Postadresse:**

**Aroniabeere e. V.**

Traubelstraße 13 a  
Gebäude 44  
01109 Dresden

Mail: [info@aroniabeere.de](mailto:info@aroniabeere.de)

Tel.: +49 351 41886645

**Presse:**

<https://www.aroniabeere.de/service/presse/>