



## **Aufgewacht! Frühjahrsmüdigkeit lässt sich besiegen.**

*Natürliches Melatonin aus Nachtmilch verbessert den Tag-Nacht-Rhythmus.*

(ddp direct) München (7. März 2013). Erschöpfung, Kreislaufbeschwerden und Stimmungsschwankungen: Aktuelle Studien zufolge leiden circa 60 bis 70 Prozent aller Deutschen an Frühjahrsmüdigkeit. Mit einfachen Tricks lässt sich vielen Symptomen ein Ende setzen. Experten zufolge lassen sich Antriebslosigkeit und Verstimmungen sogar mit Milch vertreiben - besonders wenn diese vor Sonnenaufgang geerntet wurde und deshalb viel Melatonin enthält.

Die Sonnenstrahlen werden wärmer, die Vögel zwitschern und überall sprießen Frühblüher. Während der Lenz seine Boten schickt und die Natur langsam wieder zum Leben erwacht, klagen fast zwei Drittel aller Menschen in Deutschland über Abgeschlagenheit und fühlen sich schlapp. So wird der Frühling zwar am 20. März kalendarisch schon eingeläutet, der menschliche Körper hingegen muss sich erst langsam auf das Frühjahr einstellen.

Frühjahresmüdigkeit und ihre Symptome werden vor allem durch den Wechsel des Klimas hervorgerufen, weiß Dipl.-Biol. Stefan Axmann, Biologe bei der Milchkristalle GmbH in München. Wenn es draußen wärmer wird, braucht der Körper ausreichend Zeit, um sich an die steigenden Temperaturen zu gewöhnen. Gerade im Frühjahr spielt das Wetter aber oft verrückt. So folgt auf die ersten warmen Tage häufig schnell wieder eine Kältewelle und diese Umstellung verlangt dem menschlichen Energiehaushalt ganz schön viel ab. Aus diesem Grund fühlen sich so viele Menschen zum Frühjahr antriebslos und müde.

Aber schon wenige einfache Maßnahmen können die Energie zurückbringen. Axmann rät: "Man sollte darauf achten, viel Zeit an der frischen Luft und bei hellem Tageslicht zu verbringen. Am besten in der Sonne. So bleibt man tagsüber wach und aktiv - eine gute Voraussetzung für Müdigkeit zur rechten Stunde und damit besseren Schlaf in der Nacht. Damit stehen die Aussichten gut, fit in den neuen Tag zu starten."

Wichtig ist es, den menschlichen Biorhythmus im Gleichgewicht zu halten. Nach Ansicht von Dr. Heiko Dustmann, Lebensmittelexperte und wissenschaftlicher Leiter der Innovationsberatung Weihenstephan, kann auch zusätzlich zugeführtes natürliches Melatonin dabei von großer Bedeutung sein. Das "Hormon der Nacht" reguliert die innere Uhr und sorgt im Schlaf für die nötige Erholung von Körper und Geist. "Die Rechnung ist sehr einfach: Wird die Schlafqualität in der Nacht verbessert, haben wir tagsüber mehr Energie und sind spürbar wacher", sagt Axmann. Der Münchner Milchkristalle GmbH ist es gelungen, Melatonin in natürlicher Form aus Nachtmilch zu gewinnen. Von Kühen, die vor Sonnenaufgang gemolken werden. Nachtmilch enthält das Vielfache an Melatonin im Vergleich zu herkömmlicher Milch. Durch ein spezielles Trocknungsverfahren unter Vakuum werden bei minus 30 Grad Milch Kristalle gewonnen, die vor dem Schlafengehen in Milch eingerührt und getrunken werden können.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/t8969c>

Permanente Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/gesundheit/aufgewacht-fruehjahrsmuedigkeit-lasst-sich-besiegen-92383>

## **Pressekontakt**

scrivo PublicRelations

Frau Lena Ponnath  
Elvirastraße , Rgb. 4  
80636 München

[lena.ponnath@scrivo-pr.de](mailto:lena.ponnath@scrivo-pr.de)

## **Firmenkontakt**

scrivo PublicRelations

Frau Lena Ponnath  
Elvirastraße , Rgb. 4  
80636 München

[scrivo-pr.de](http://scrivo-pr.de)  
[lena.ponnath@scrivo-pr.de](mailto:lena.ponnath@scrivo-pr.de)

Zur Unternehmensphilosophie der Milchkristalle GmbH gehört es, die Eigenschaften natürlicher Inhaltsstoffe in der Milch zum Nutzen der Menschen aufzuwerten. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, weitere Inhaltsstoffe in der Milch auf natürliche Weise zu gewinnen. In Zusammenarbeit mit öffentlichen und privaten Forschungseinrichtungen sollen kontinuierlich die Verfügbarkeit, Nutzbarkeit und therapeutische Verwendungsmöglichkeiten besonderer Inhaltsstoffe in der Milch untersucht werden.