

# Ist das bloß Frühjahrsmüdigkeit – oder eine Depression?

Sonnenstrahlen im Gesicht, Vogelgezwitscher in den Ohren: Eigentlich sind es gerade schöne Tage, aber Sie sind einfach nur müde und erledigt?

Dahinter kann eine sogenannte Frühjahrsmüdigkeit stecken, von der so mancher in dieser Zeit des Jahres berichtet. Es könnte aber auch eine behandlungsbedürftige Depression sein. Wie unterscheidet man das eine vom anderen? Und was hilft?

## Was es mit der Frühjahrsmüdigkeit auf sich hat

Eine gängige Erklärung für das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit lautet so: Der Winter - genauer gesagt: das fehlende Licht - hat Spuren in unserem Hormonhaushalt hinterlassen. Das zunehmende Tageslicht stößt nun eine hormonelle Umstellung im Körper an. Dabei kann es allerdings zu einem Ungleichgewicht kommen - und dadurch zu Müdigkeit.

Eine weitere Annahme: Bei steigenden Temperaturen weiten sich die Blutgefäße, was den Blutdruck sinken lässt und kurzzeitig zu Müdigkeit und Schwindel führen kann.

Das Phänomen Frühjahrsmüdigkeit ist wissenschaftlich allerdings umstritten. Laut einer aktuellen Studie aus der Schweiz, die im „Journal of Sleep Research“ veröffentlicht wurde, handelt es sich dabei um einen Mythos. Die Forschenden aus Basel konnten demnach keine empirischen Belege für die Erschöpfung zum Jahreszeiten-



Frühjahrsmüdigkeit: Der Wechsel von Winter auf Frühling bringt hormonelle Umstellungen mit sich, die uns müde und schlapp machen können.

FOTO: CHRISTIN KLOSE

wechsel finden.

Dass viele Menschen sich von Frühjahrsmüdigkeit betroffen sehen, könnte der Studie zufolge mit der Erwartungshaltung zu tun haben. Wer davon ausgeht, zum Jahreszeitenwechsel müde zu sein, interpretiert die Symptome des eigenen Körpers anders - und führt sie auf den Wetterumschwung zurück.

## Wann hinter Erschöpfung eine Depression stecken könnte

Conrad von Heydendorff, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, erklärt, bei welchen Anzeichen man an eine Depression denken sollte:

- wenn Antriebslosigkeit und Erschöpfung über einen längeren Zeitraum anhalten. Frühjahrsmüdigkeit legt sich dem Mediziner zufolge nach zwei bis vier Wochen wieder.
- wenn man nicht mehr in der Lage ist, Schönes zu genießen - einem also selbst der erste Kaffee in der Sonne egal ist. «Wer sich auch über Dinge, die früher Spaß gemacht haben, nicht mehr freuen kann und eine tiefe innere Leere verspürt, sollte aufmerksam werden», so von Heydendorff, der Chefarzt der Median Klinik Sonnenwende Bad Dürkheim ist.
- wenn sich ein sogenanntes «Morgentief» zeigt. Typisch für eine Depression ist, dass sich Betroffene morgens oft wie gelähmt fühlen und nur schwer in den Tag finden. Zum Abend hin bessert sich die Stimmung etwas. Weiteres Anzeichen: Obwohl Betroffene gigantische Müdigkeit verspüren, finden sie nicht in einen erholsamen Schlaf.
- wenn immer wieder diffuse Ängste, Gedanken wie «Ich bin nichts wert» oder Schuldgefühle auftauchen.

Dann sollte man keine Scheu haben, einen Arzt oder eine Psychotherapeutin aufzu-

suchen. Depressionen gelten als gut behandelbare Erkrankung.

## Wie wir besser im Frühling ankommen

Auf dem Sofa versacken und der Müdigkeit nachgeben? Experten raten zum Gegenteil - zu Bewegung an der frischen Luft. Schon ein täglicher Spaziergang von 30 Minuten hilft dem Körper, so von Heydendorff.

Zudem können Wechselduschen dabei helfen, den Kreislauf in Schwung zu bringen. Immer eine gute Idee, jetzt aber besonders: eine vitaminreiche Ernährung. (dpa)

## Garage als Lager? Ohne Genehmigung droht Ärger

Garagen, die baurechtlich zum Abstellen von Fahrzeugen genehmigt wurden, dürfen nicht ohne weiteres als Lager dienen. Das zeigt ein Urteil des Verwaltungsgerichts Köln, auf das der Immobilienverband Deutschland (IVD) hinweist. Die Garage muss dann auch als Stellplatz für ein Fahrzeug nutzbar bleiben. (Az.: 8 K 6166/24)

Ändert sich die Nutzungsart der Garage, wird sie etwa hauptsächlich als Lager verwendet und nicht als Stellplatz, kann eine Genehmigung dafür erforderlich werden. Wer allerdings nur ein paar einzelne Gegenstände lagert, ohne den Stellplatz zu blockieren, braucht in der Regel keine Genehmigung.

Bei Wohnungen mit einem dazugehörigen Tiefgaragenstellplatz sieht es ähnlich aus. Die individuellen Stellplätze dürfen nicht regelmäßig als Lagerfläche genutzt werden. Schränke, Regale und große Boxen auf der Fläche verstoßen ebenso gegen die Nutzungsbedingungen eines Stellplatzes und können zusätzlich brandschutzrechtliche Bedenken aufwerfen.

Eine Eigentümergemeinschaft dürfte bei Verstößen erst einmal die Unterlassung beantragen, und bei anhaltendem Fehlverhalten Ordnungsmittel verhängen. Der IVD weist auch hier auf ein Urteil hin, in dem Fall vom Amtsgericht Hamburg-St. Georg (Az.: 980a C 10/23 WEG). (dpa)



Eine für ein Auto genehmigte Garage ist kein reiner Lagerraum - ein Fahrzeug muss stets Platz finden können.

FOTO: BENJAMIN NOLTE