

Schluss mit der Wintermüdigkeit

Das neue Jahr hat begonnen, die Weihnachtszeit ist vorbei und der Schul- und Kindergartenalltag stehen bevor. Jahr für Jahr sorgt der **Winter** mit dunklen und kalten Tagen für **Müdigkeit** bei Kindern und Erwachsenen – auch bekannt als Wintermüdigkeit. Das Schlafbedürfnis nimmt zu und der Körper hält eine Art Mini-Winterschlaf. Aber warum kommt es zur **Wintermüdigkeit**?

Diese Frage möchten wir Ihnen in unserem heutigen Newsletter beantworten. Gleichzeitig geben wir Ihnen praktische Anregungen, wie Sie die Müdigkeit **überwinden** und schwungvoll ins neue Jahr starten können.

5 Min. Lesezeit | #Müdigkeit #Winter #Bewegung #aktiv #frischeLuft



Liebe Eltern,

wussten Sie, dass unser Tag-Nacht-Rhythmus vom **Hormon Melatonin** beeinflusst wird? Die Melatonin-Ausschüttung sorgt für Müdigkeit und fördert somit den Schlaf. Licht bewirkt das Gegenteil: es hemmt die Melatonin-Ausschüttung und hält uns wach. In den **Wintermonaten** sind die täglichen Sonnenstunden deutlich geringer. Durch das wenige **Tageslicht** produziert der Körper mehr Melatonin, weshalb man in dieser Jahreszeit häufiger müde und unkonzentriert ist.

Die vermehrte **Dunkelheit** kann zudem schlechte Laune, Erschöpfung und Lustlosigkeit auslösen. Gerade deshalb ist es in der dunklen Jahreszeit besonders wichtig, dass Sie und ihre Kinder sich **regelmäßig an der frischen Luft bewegen**, um den Kreislauf in Schwung zu bringen und **Sonnenlicht** zu tanken.

Grundsätzlich ist die **Wintermüdigkeit** jedoch nicht besorgniserregend und meist jahreszeitlich begrenzt. Sollte eine starke Müdigkeit über längere Zeit andauern, kann es aber auch andere Ursachen hierfür geben, wie z. B. Schlafstörungen, erhöhter Medienkonsum oder eine Infektion. In diesem Fall sollte ein ärztlicher Rat hinzugezogen werden.

Mit unseren **Tipps gegen Wintermüdigkeit** bleibt Ihre Familie auch in der dunklen Jahreszeit fit und leistungsfähig!



ALLGEMEINE TIPPS

Nutzen Sie und Ihre Kinder alltägliche **Bewegungsmöglichkeiten**, wie z.B. Spaziergänge zum Kindergarten/Schule oder um Freunde zu treffen.

*

Essen Sie in der Familie reichlich **Obst und Gemüse**.

*

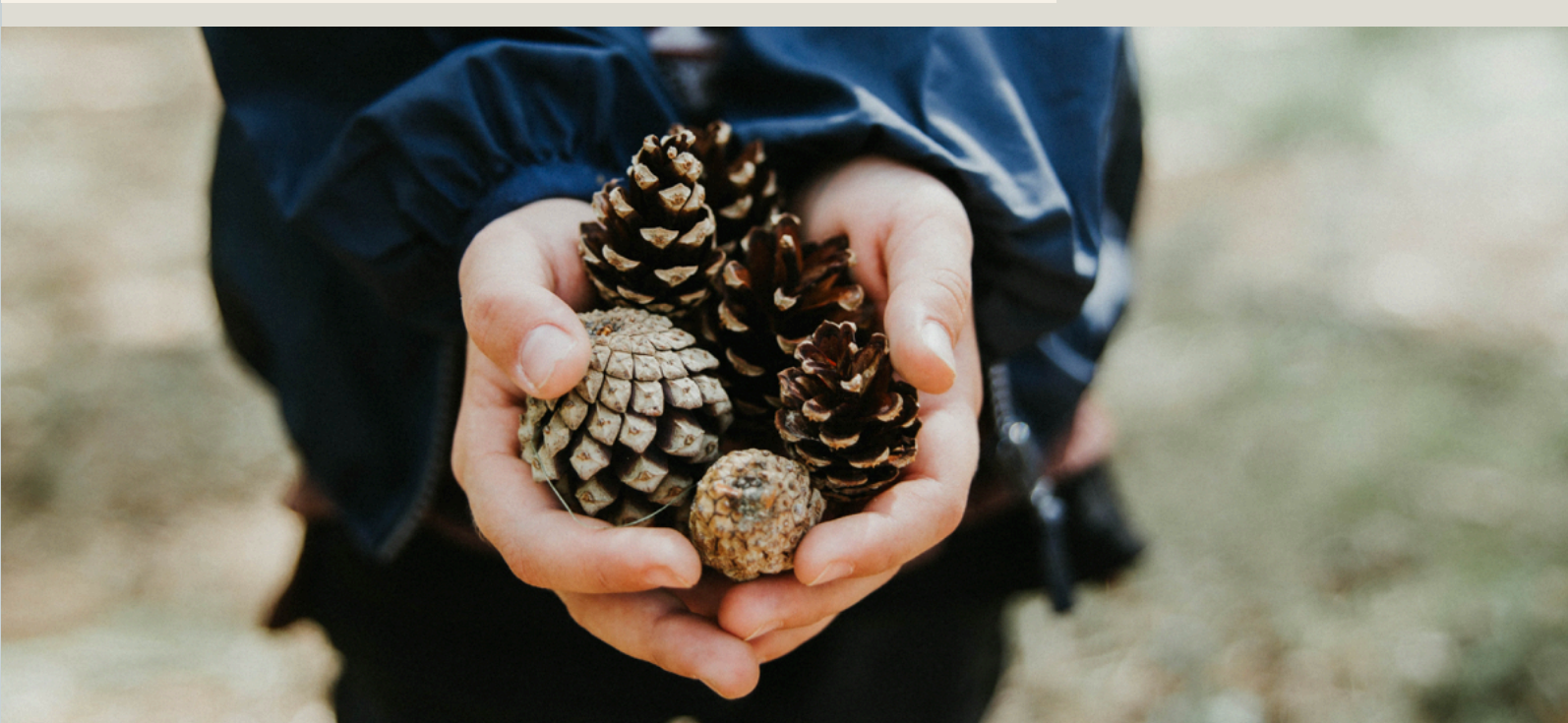
Tanken Sie und Ihre Kinder so viel **Sonne** wie möglich.

*

Sorgen Sie für einen regelmäßigen **Schlafrhythmus** mit festen Zubettgeh- und Aufstehzeiten.

*

Achten Sie darauf, dass Sie und Ihre Kinder auch im Winter **ausreichend trinken**, z.B. Wasser, ungesüßte Tees.



KONKRETER TIPP

Mit dem Bewegungstipp **Zapfenwurf** lässt sich die Wintermüdigkeit schnell vertreiben.

Die Kombination aus frischer Luft, Bewegung und Spiel machen richtig Spaß und gleichzeitig hellwach - Probieren Sie es aus!

So geht's:

- Machen Sie einen gemeinsamen Spaziergang in den Wald oder Park.
- Suchen Sie pro Familienmitglied drei (Tannen-)Zapfen und mehrere Äste/Steine.
- Markieren Sie eine Linie für den Start und einen Kreis aus Ästen/Steinen für das Ziel.
- Jeder versucht abwechselnd den Zapfen in das Ziel zu werfen. Für jeden Treffer erhält man einen Punkt. Der-/Diejenige mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Tipps: Es lässt sich leicht die Schwierigkeit verändern, z.B. durch einen größeren Abstand zum Ziel oder Einbeinigem-Werfen.



Kohlenhydrate regen die Bildung von Serotonin (Glückshormon) an. Serotonin ist der Gegenspieler zu Melatonin. Kohlenhydratreiche Ernährung kann also helfen, sich wacher zu fühlen!

GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern.

Bauen Sie unkompliziert ein paar Tricks in Ihren Tagesablauf ein. Entwickeln Sie so Ihre **„Winterroutine“** und trotzen Sie der Dunkelheit und Kälte mit neu gewonnener Energie!

Eine beispielhafte „Winterroutine“ finden Sie [HIER](#).



Weitere Gesundheitstipps für die ganze Familie haben wir für Sie auf unserer Homepage zusammengestellt.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Einen interessanten **Artikel** zum Thema Schlaf und Schlafbedarf bei Kindern finden Sie [HIER](#).

*

Sie möchten mehr zum Thema Kindergesundheit erfahren? Dann folgen Sie der Stiftung auf **Social Media**.



Beste Grüße
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit
c/o Dr. von Hauerndes Kinderspital
Lindwurmstr. 4
80337 München
+49 89 356 479 09
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: shutterstock