



*Wechseldusche am Morgen,
gesund ernähren und frische
Luft*

Frühlingsfrisch: Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

Vielen ist mit dem Schmelzen des Schnees und den ersten warmen Tagen nur noch zum Gähnen zumute: Die Frühjahrsmüdigkeit ist ausgebrochen.

Nach den Wintermonaten macht der Körper sozusagen Frühjahrsputz von innen - und das strengt an. Weil Vitamine, Magnesium und Zink fehlen, fühlt man sich wochenlang schlapp und müde. Weitere typische Symptome sind: Kreislaufbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Erkältungen oder Schlaflosigkeit.

Am besten begegnen Sie der Frühjahrsmüdigkeit mit einer kleinen Essensumstellung: Viel Getreide und Getreideprodukte aus vollem Korn (Vollkornbrot, ungeschälter Reis), Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie vor allem viel Obst und Gemüse sollten in den Frühlingsmonaten zum täglichen Speiseplan gehören. Wechselduschen und ein langer Spaziergang an der frischen Luft in der ersten Frühlingssonne bringen den Stoffwechsel zusätzlich wieder auf Trab.

Auch am Arbeitsplatz sollte man aktiv werden: Wichtig sind auch hier richtige Ernährung und viel Bewegung. Da der Körper durch die dauernde Heizungsluft in den ersten Monaten des Jahres schneller austrocknet, sollte beispielsweise regelmäßig ein Glas Wasser getrunken werden.

Nehmen Sie statt des Aufzuges die Treppe, unternehmen Sie kleinere Gänge zum Kopierer selbst statt sie zu delegieren. Ungesund ist es auch, den Körper etwa vor dem Computer über Stunden hinweg in derselben Position zu halten. Dabei spannen sich unmerklich die Muskeln an und bleiben anschließend in diesem Zustand. Daher sollte immer wieder die Sitzposition geändert werden.

Hilfreich ist auch, die graue Winterluft im Schrank zu lassen. Helle, frische Farben der Kleidung reizen die Sinne, der Körper produziert den Botenstoff Serotonin und der verbreitet einfach nur gute Stimmung.

WANC 03.03

Quelle: Deutsches Grünes Kreuz