

Mit Schwung und Power in den Frühling!

Endlich steht der Frühling vor der Tür - die Sonne scheint, die Tage werden wärmer und die Natur blüht auf. Und doch fehlt es vielen Menschen besonders zu dieser Jahreszeit an Schwung, Kraft und Energie. Nach dem langen und harten Winter haben uns Müdigkeit und Antriebslosigkeit voll im Griff - wir sind einfach zu schlapp, um diese eigentlich so belebende Frühlingszeit gebührend genießen zu können und aktiv zu werden.

Doch jetzt ist der ideale Zeitpunkt, die Trägheit und die Frühjahrsmüdigkeit aus Körper und Seele zu treiben. Das Rezept ist einfach: Eine gesunde Mischung aus energiespendender Ernährung, dem richtigen Maß an Bewegung sowie viel frischer Luft und Tageslicht. Und bevor man trotz Sonnenschein und milderer Temperaturen wieder Ausreden findet, warum man dieses oder jenes nicht kann oder will, sollte man am besten sofort loslegen. Wir haben die besten Frühlingstipps, um auch die letzten Reste der Winterträgheit zu vertreiben!



Phänomen Frühjahrsmüdigkeit

Viele Menschen kommen im Frühling nicht so richtig in Schwung. Es scheint uns, als ob wir uns übergangslos von der Trägheit der letzten Monate, unserem "Winterschlaf", direkt hinein in die Frühjahrsmüdigkeit begeben. Eine medizinische Erklärung zum Phänomen der Frühjahrsmüdigkeit ist die, dass sich bei warmem Wetter unsere Blutgefäße weiten, der Blutdruck sinkt und wir uns darum schlapp fühlen. Der Körper muss zudem seinen Stoffwechsel und den Hormonhaushalt anpassen. Das alles kann sich körperlich durch Lustlosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme oder Schlafstörungen äußern. Wir können jedoch unseren Organismus aktiv - durch ausreichend Bewegung an der frischen Luft, viel Sonnenlicht sowie eine gesunde, kalorienbewusste Ernährung - dabei unterstützen, wieder auf Touren zu kommen. Und damit zugleich viele der häufig unangenehmen Begleiterscheinungen der Frühjahrsmüdigkeit vermeiden. Der menschliche Körper braucht im Schnitt etwa vier bis sechs Wochen, um sich wieder an wärmere Temperaturen und mehr Lichteinfluss zu gewöhnen.

Mehr Energie durch Licht und Luft

Die wohlthuende Sonne und die angenehme Wärme im Frühling können jetzt nach einem langen, kalten Winter wahre





Wunder vollbringen. Je öfter wir unseren Körper dem Tageslicht aussetzen, desto höher ist die Produktion von Serotonin, einem körpereigenen Glückshormon. Bewegung, Spaß und Geselligkeit fördern zudem die Ausschüttung von Endorphinen. Durch die vermehrte Produktion dieser Glückshormone verabschieden wir uns nicht nur nach und nach von unserer Trägheit, sondern bauen außerdem Stress ab. Wir sind besser gelaunt und haben wieder mehr Energie. Übrigens: Auch bei Bewölkung und sogar Regen kann man ausreichend Tageslicht für gute Laune tanken.

Power-Food im Frühling

Wenn es wärmer wird, benötigt unser Körper nicht mehr so viele Kalorien, um seine Betriebstemperatur aufrechtzuerhalten. Umfangreiche, deftige Mahlzeiten beschweren und ermüden uns zusätzlich. Ideal sind mehrere kleine und leichte Zwischensnacks über den Tag verteilt statt ein oder zwei große Mahlzeiten zu Mittag oder am Abend. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte versorgen uns durch gesunde Kohlenhydrate schnell und wirkungsvoll mit neuer Energie. Da zudem durch eine häufig einseitige Ernährung sowie durch Erkältungsinfekte in den letzten Monaten möglicherweise auch die Vitamin- und Mineralstoffvorräte des Körpers gesunken sind, sollte man nun ganz bewusst auf eine ausgewogene und vitaminreiche Kost achten: Bunt Obst und Gemüse, frische Kräuter, knackiger Salat, Müsli, Fisch und mageres Fleisch. Für eine optimale Versorgung mit Eiweiß, Kalzium und Vitaminen gehören in den täglichen Speiseplan immer auch ausreichend Milch und Milchprodukte wie Quark oder Joghurt. Als leichte und gesunde Zwischenmahlzeiten sind daher die leckeren Produkte von Optiwell besonders gut geeignet.

Viel Wasser für die Gesundheit

Der Mensch benötigt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um den Kreislauf auf Touren zu bringen und den Körper gesund zu halten. Mindestens zwei bis drei Liter sollten täglich getrunken werden, idealerweise in Form von Mineralwasser. Einen Teil der täglich benötigten Flüssigkeit nehmen wir übrigens durch unsere Nahrung auf: Viel Wasser steckt in frischem Obst und Gemüse. Anhaltende Müdigkeit kann auch die Folge einer schlecht arbeitenden Niere sein. Jetzt im Frühling wirkt daher einmal in der Woche ein sanfter Fastentag mit frisch gepressten Säften, Kräutertees und viel frischem Obst und Gemüse wahre Wunder. Der Organismus wird entschlackt und erhält zudem viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

Raus in die Natur!

Unsere Devise sollte nun „Bewegung statt Bequemlichkeit“ lauten. Der Frühling lädt geradezu zu einem gesunden Alltag mit viel Bewegung ein. Für den Einstieg geht es einfach nur raus an die frische Luft: Lange Spaziergänge in der aufblühenden Natur machen jetzt richtig Spaß. Ein etwas flotterer Spaziergang, bei dem die Arme rhythmisch mitschwingen, wird dann zum Power Walking. Beim Nordic Walking, dem Gehen oder Walken mit Stöcken, kann man gelenkschonend seine Kondition verbessern und nahezu jeden Muskel trainieren. Und von einem schönen Ausflug mit dem Fahrrad in die Umgebung profitiert die ganze Familie. Wer keine Möglichkeit hat, im Freien zu trainieren, sollte dafür regelmäßig schwimmen oder ins Fitness-Studio gehen. Aber auch kleine Extra-Bewegungen bringen viel: Die Mittagspause eignet sich für einen kleinen Frischluftgang mit Kollegen. Den Einkauf kann man gut mal zu Fuß oder mit dem Rad erledigen. Und bei



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH



den ersten Frühjahrsarbeiten im Garten oder auf dem Balkon ist man nicht nur an der frischen Luft und genießt die Sonne, sondern verbrennt durch die Gartenarbeit auch noch ordentlich Kalorien.

Die Ausdauer trainieren

Beim Ausdauertraining durch Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen, Inline-Skating oder auch Tanzen werden viele Kalorien verbrannt und die Muskeln geformt, was für eine tolle Figur sorgt. Beim Sport wird nicht nur Stress abgebaut, sondern zugleich auch das Herz-Kreislauf-System trainiert und das Immunsystem gestärkt. Die Bewegung an der frischen Luft fördert zudem die Atmung und die Sauerstoffversorgung unserer Gehirnzellen. Dennoch sollte man sein Sportprogramm jetzt nicht überstürzt starten, sondern das Training langsam angehen lassen, damit sich der Körper auch an die Anstrengung gewöhnen kann. Ausdauer-Sportarten helfen optimal gegen die Frühjahrsmüdigkeit, wenn man sich drei bis vier Mal wöchentlich für jeweils mindestens 30 Minuten draußen bewegt.

Die gute Laune ankurbeln

Frische Farben machenmunter! Kräftige und leuchtende Farben wie Gelb, Orange und Rot sorgen jetzt für zusätzliche Stimulation im Gehirn. Daher am besten die grauen Winterklamotten einmotten und Farbe in die eigene Garderobe bringen! Auch durch einen bunten Blumenstrauß sowie farbliche Deko-Akzente in den eigenen vier Wänden oder im Büro kann man sich ganz einfach den Frühling ins Haus holen. Ein kleiner Flirt kann ebenfalls die Laune enorm heben, denn der Frühling ist die ideale Zeit zum Flirten. Flirten macht Spaß, geht überall und ist vor allem ganz einfach: Ein freundliches Anlächeln genügt. Ein Flirt hebt nicht nur das eigene Selbstwertgefühl, sondern hat einen weiteren Vorteil: Schon bei einem kleinen Lächeln wie auch beim herzhaften Gelächter werden Glückshormone ausgeschüttet. Lachen ist gesund – die alte Volksweisheit stimmt tatsächlich. Lachen stärkt das Immunsystem, unterstützt das Herz-Kreislauf-System und regt den Stoffwechsel an. Zudem werden die Atemwege geöffnet und so für eine bessere Sauerstoffversorgung gesorgt. Zum Erwecken der Lebensgeister jetzt im Frühling gilt daher: Soviel positive Energie wie möglich tanken, denn gute Laune gibt viel Power für einen neuen Tag!

Den Kreislauf in Schwung bringen

Die höheren Tagestemperaturen sind einer der Hauptgründe für die Frühjahrsmüdigkeit. Morgens ist es häufig noch recht frisch, mittags dafür sommerlich warm: Der menschliche Organismus ist in dieser Zeit starken Temperaturschwankungen ausgesetzt – und das ist körperlich belastend. Sein Herz-Kreislauf-System kann man aber gut durch regelmäßige Saunagänge oder durch heiße und kalte Wechselduschen am Morgen stärken und so seinen Körper Temperaturschwankungen gegenüber unempfindlicher machen. Ansonsten hilft morgens zum Wachwerden: Gleich nach dem Aufstehen am geöffneten Fenster tief durchatmen sowie ausgiebig recken und strecken. So kommt unser Kreislauf ganz sanft in Schwung.

Der Frühling ist also die beste Zeit, um aktiv und gut drauf richtig durchzustarten – unsere frühlingsfrischen Tipps helfen dir





hoffentlich dabei!

Extra: Buchtipps

Magda Drostel "So schmeckt der Frühling - Das Frühjahrsgenussbuch"
Jan Thorbecke Verlag 2010, ISBN 978-3799535601, 22,90 Euro

Hademar Bankhofer "Frühlingsfit - Fasten, entgiften, entschlacken"
Kneipp Verlag 2007, ISBN 978-3708803753, Gebunden 7,90 Euro

„Frühlingsideen - Dekorationen zum Selbermachen“
Frech Verlag 2009, ISBN 978-3772451744, Kartoniert 14,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden
Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

