

8 Tipps für mehr Frische im Frühjahr

Frühjahrs Müdigkeit ist keine Einbildung, sondern eine Befindlichkeitsstörung. Mehr als jeder Zweite ist in der Übergangszeit vom Winter zum Frühling müde, fühlt sich schlapp, ist aber nicht depressiv. Diese Anpassungsprobleme sollten sich innerhalb von maximal vier Wochen normalisieren. Schneller passt sich der Körper an mit diesen Tipps für einen hellwachen Tag.

1. Tipp: Raus in die Sonne und Licht tanken!

Schuld an der schlappen Phase im Frühjahr sind die Hormone Melatonin und Serotonin. Melatonin fördert den Schlaf und seine Ausschüttung wird durch den Eintritt der Dunkelheit stimuliert. Wenn es tagsüber nicht richtig hell wird, ist der Melatoninspiegel auch tagsüber erhöht. Ergebnis: Der Mensch bleibt müde und antriebsarm. Im helleren Frühjahr braucht der Körper eine Anpassungsphase, bis er Melatonin erst später ausschüttet und morgens früher damit aufhört. Deshalb hilft gegen die Frühjahrs Müdigkeit vor allem: ausgiebig Sonnenlicht tanken! Das stimuliert zudem die Produktion von Serotonin, das landläufig auch als Glückshormon bezeichnet wird.

2. Tipp: Morgens anfangen!

Vertreiben Sie die Müdigkeit, indem Sie sich morgens ausgiebig recken und strecken. Das bringt den Kreislauf in Schwung.

3. Tipp: Mineralwasser statt Kaffee trinken!

Ein Glas Mineralwasser mit Kohlensäure auf nüchternen Magen wirkt beinahe ebenso belebend wie eine Tasse Kaffee und stresst den Körper deutlich weniger. Auch der Kaffee-Kater - noch mehr Müdigkeit, nachdem das Koffein wieder abgebaut ist- bleibt aus und der Magen wird geschont.

4. Tipp: Bewusst Vitamine essen!

Achten Sie auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung. Bananen, Trauben, Äpfel und Ananas enthalten Spuren des Neurotransmitters Serotonin und heben die Stimmung. Und: Nur wenn das Gehirn gut mit Nährstoffen versorgt ist, funktioniert es optimal. Übrigens: Wer sich ausgewogen ernährt, braucht keine zusätzlichen Vitaminpräparate.

5. Tipp: Mobilisieren Sie!

Machen Sie mobil und nutzen Sie jede Gelegenheit für kleine Bewegungseinheiten! Wer kann, sollte mal mit dem Fahrrad ins Büro fahren. Oder steigen Sie einfach eine Station früher aus Bus oder U-Bahn aus und gehen Sie den Rest des Weges zu Fuss.

6. Tipp: Kreislauf ankurbeln!

Schluss mit dem Muff - schwitzen Sie Schlacken und Giftstoffe einfach aus! Wechselduschen und Saunabesuche sind gut für das Immunsystem, machen munter und sorgen dazu für eine frisch-rosige Haut und eine gute Stimmung.

7. Tipp: Schlafen Sie nachts genug!

Hängen Sie nicht bis spät in die Nacht vor dem Fernseher! Wenn sich nach 23 Uhr das grosse Gähnen einstellt, ist das bestimmt keine anormale Müdigkeit! Der Körper braucht seinen gesunden Nachtschlaf, je nach Typ sollten es 7-8 Stunden sein.

8. Mit Schüssler Salzen zu neuer Frische im Frühling

Zur Entgiftung haben sich u.a. Schüßler Salze sehr bewährt. Durch das Schüßler Salz Nr. 6 (Kalium sulfurium) wird u.a. die Stoffwechsellätigkeit angeregt und hilft somit die Leber von Schadstoffen zu entlasten. Das Schüßler Salz Nr. 8 (Natrium chloratum) reguliert den Wärme- und Flüssigkeitshaushalt und unterstützt somit die Entgiftung unseres Körpers. Mit dem Schüßler Salz Nr. 10 (Natrium sulfuricum) wird der Organismus entwässert und somit Schadstoffe zügiger ausgeschieden.