

Stoppt die Frühjahrsmüdigkeit!

Die Sonne blinzelt und die Vögel zwitschern, doch vielen ist mit dem Schmelzen des Schnees und den ersten warmen Tagen nur noch zum Gähnen zumute: Die Frühjahrsmüdigkeit ist ausgebrochen...

Nach den kalten Wintermonaten macht der Körper Frühjahrsputz von innen - und das strengt an. Weil Vitamine und Zink fehlen, fühlt man sich oft wochenlang schlapp und müde.

Ausserdem weiten sich mit den ersten wärmeren Tagen die Blutgefässe und der Blutdruck sinkt ab. Weitere typische Symptome sind: Kreislaufbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Erkältungen oder Schlaflosigkeit.

Wir haben ein paar Tipps für Euch parat, wie Ihr das grosse Gähnen am Effektivsten bekämpft.

Am besten könnt Ihr der Frühjahrsmüdigkeit mit einer kleinen Ernährungsumstellung begegnen: Viel Getreide aus vollem Korn (Vollkornbrot, ungeschälter Reis), Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie vor allem viel Obst und Gemüse sollten zum täglichen Speiseplan gehören. Mehrere kleine Appetithappen als wenige grosse „Fress-Sessions“ entlasten die Verdauung.

Die richtige Ernährung und viel Bewegung sind auch an der Uni

wichtig - da der Körper durch die Heizungsluft in den ersten Monaten des Jahres schnell austrocknet, solltet Ihr regelmässig zum Wasserglas greifen.



Wer täglich ca. 1,5 bis 2 Liter Wasser trinkt, unterstützt den Kampf gegen Frühjahrsmüdigkeit. Ausserdem gilt es, den Körper wieder auf Trab zu bringen und das geht auch ohne Fitnessstudio:

Einfach mit dem Rad, anstatt mit dem Bus zur Uni fahren, das spart auch noch Geld. Längere Spaziergänge lüften nicht nur die Lernstoff-geplagten Hirnwindungen aus, sondern bringen zusätzlich

den Kreislauf in Schwung. Eine wichtige Rolle spielt die Sonne - intensives Sonnenbaden hilft dem Organismus, die Produktion von Serotonin, dem Glückshormon, anzukurbeln und das Schlafhormon Melatonin, das sich in den kalten, dunklen Wintermonaten angesammelt hat, abzubauen.

Aber was nützen die vielen gutgemeinten Tipps, wenn schon das allmorgentliche Aufstehen zur Odyssee wird?

Viel Schlaf und zeitiges Zu-Bett-Gehen helfen dem Körper, Reserven zu sammeln, kalt-warme Wechselduschen fühlen sich zwar schrecklich an, sind aber der beste Kickstart für den Kreislauf und wirken ausserdem gegen Cellulitis. Auch ein kurzes Saunabad trainiert die Temperaturanpassung des Körpers. Zusätzlich wird dabei der Organismus entschlackt und gereinigt.

Aber das absolut beste Mittel gegen frühjahrshafte Schläfrigkeit ist und bleibt Amors-Pfeil: Schmetterlinge im Bauch halten Euch garantiert auf Trab. Wenn kein "Opfer der Begierde" in Sicht ist, hilft vielleicht der kommende Drink - die Vitaminbombe für müde Glieder:

Drink gegen Frühjahrsmüdigkeit

Zutaten für 1 Portion

1 Stück Grapefruit
1 Stück Orange
1 Stück Zitrone
1-2 TL Honig
1 Messerspitze Zimt
Mineralwasser

Zubereitung

Die Grapefruit, Orange und Zitrone auspressen und in ein großes Glas (ca. 0,4 lit) geben. Mit Mineralwasser auffüllen. Nach Geschmack etwas Zimt dazugeben, mit 1-2 TL (oder mehr) Honig süßen, und so lange umrühren, bis sich der Honig gelöst hat.



Christian Holly
Pressereferat