



Akt. 13.04.09; 20:02 Pub. 13.04.09; 22:00

AUFWACHEN

Frühjahrsmüdigkeit: So wirken Sie ihr entgegen

von *Cécile Blaser*

Gähn! Jeder Zweite kommt im Frühling nur schwer aus den Federn. Schuld daran sind die Hormone und die schwankenden Temperaturen. So starten Sie trotzdem munter in den Tag.

Bewegung und Sonne

«Viel Bewegung an der frischen Luft», empfiehlt der Fitness- und Health-Profi Danny Birchler. Optimal ist ein wöchentliches Kraft- und Ausdauertraining. Aber auch einige Schritte morgens zur Arbeit oder ein Spaziergang an der Sonne helfen. «Bewegung und Sonne kurbeln die Produktion des Glückshormons Serotonin an, das gibt Antriebskraft und löst Frühlingsgefühle aus.»



Raus aus der Stube: Sonne und Bewegung helfen gegen Müdigkeit. (Bild: Aebi)

Vitamine und Wasser

«Gerade zum Jahreszeitenwechsel benötigt der Körper mehr Vitamine, Proteine und viel Wasser», meint Birchler. Leichte Kost, verteilt auf mehrere kleine Portionen, entlastet den Körper bei der Verdauung.

Link-Box

 www.labospa.ch

 www.gutenmorgen.ch

 www.dannybirchler.ch

Kreislauf aktivieren

Sauna- und Dampfbadgänge, Heiss/Kalt-Wechselduschen oder ein mit Pflanzenöl angereichertes Bad (sehr gut ist Rosmarin) helfen, den Körper zu entschlacken und das Herz-Kreislauf-System anzukurbeln. Oder eine Wellness-Behandlung beim Profi: etwa Detox Reviver bei Labo Spa in Zürich.

Richtig schlafen

Früh aufstehen und früh zu Bett gehen – richtet man den Tagesrhythmus nach der Sonne, fällt das Aufstehen leichter. Auch der neue Schlafphasenwecker Axbo kann eine Lösung sein: Er erkennt anhand der Körperbewegungen, in welcher Schlafphase man steckt, und weckt im idealen Moment.