



Frühjahrsputz für Körper und Seele

Die Sonne bringt es an den Tag. Die Fenster könnten mal wieder geputzt werden, die Terrasse müsste dringend aufgeräumt werden und dem Vorgarten täte weniger Unkraut auch ganz gut. Das Frühjahr zeigt uns all die Dinge, die wir den Winter über vernachlässigt haben; und das gilt auch für Körper und Seele. **Trägheit, Müdigkeit und Winterspeck müssen weg!**

Ausmisten

Bevor neue Dinge ihren Platz finden, ist es wichtig, die alten fortzuschaffen. Das gilt ganz besonders für die Speisekammer.

In den kalten und dunklen Wintermonaten haben für die gemütlichen Schlemmerabende bei Kerzenschein besonders viele süße und fettige Speisen ihren Weg in Kühlschrank und Speisekammer gefunden. Nun ist der richtige Zeitpunkt, die Reste zu entfernen und beim Einkaufen den Frühling in Ihre Einkaufstaschen herein zu lassen.

Mehr Licht!

Die Sonne kurbelt die Vitamin D-Produktion an, vorausgesetzt, wir lassen sie an unsere Haut.

Viele stehen aber im Dunkeln auf, bleiben den Tag über in geschlossenen Räumen mit mehr oder weniger großen Fenstern und sind erst nach Einbruch der Dämmerung wieder zurück. So bekommt der Körper eindeutig zu wenig Tageslicht. **Die klassische „Frühjahrmüdigkeit“ ist die Folge.**

Verbringen Sie Ihre nächste Mittagspause nicht in der Bürokantine, sondern unternehmen einen kleinen Spaziergang zur nächsten Sushi- oder Salat-Bar.

So kommen Sie zu Ihrer Tageslichtdusche auch noch zu einer Extraportion Bewegung.

Fitness-Food

Obst und Gemüse liefern das Anti-Erkältungsvitamin C, mageres Fleisch liefert Eisen und Zink, Vollkornprodukte bringen sehr viele B-Vitamine, Milchprodukte sorgen für Kalzium, Fisch für wichtiges Jod. Ballaststoffe machen satt aber nicht dick und bringen die Verdauung in Schwung. Trinken Sie ungesüßte Kräuter- u. Früchte-tees, Wasser und Saftschorlen.

Bewegung

Körperliche Bewegung hat besonders in der kalten Jahreszeit positive Effekte auf die Abwehrkräfte und das Wohlbefinden. Hier ist keine sportliche Höchstleistung gemeint, sondern richtiges, ausgewogenes und regelmäßiges Training.

Sinnvolle Herz-Kreislauf-Belastung steigert die Zahl der roten Blutkörperchen und damit die Menge des aufgenommenen Sauerstoffs. Sie werden wach und frisch.

Abzuraten ist davon, bei Kälte und Glätte die Sporthalle nach draußen zu verlegen. Zu hoch wäre das Verletzungsrisiko durch Stürze und durch Verkühlungen.

Gönnen Sie sich eine vielseitige Indoor-Trainingseinheit in der Gemeinschaft.

