



# Frühjahrserwachen statt Frühjahrsmüdigkeit

**Müde? Schlapp? Lustlos? Die Frühjahrsmüdigkeit macht sich bei vielen bemerkbar, wenn die Tage länger werden und das Wetter sich ändert. Auf diese Veränderungen muss sich Mensch und Natur erst einstellen. Antriebslosigkeit, höhere Infektanfälligkeit, Wetterfälligkeit und schlechter Schlaf sind oft die Folge.**

Die Frühjahrsmüdigkeit muss gar nicht erst aufkommen. Mit einfachen Aktivitäten lässt sich der Mattheit, die meist in den Monaten März und April zu spüren ist, wirksam entgegenwirken.

**Sorgen Sie für Abwechslung!** Wer es schafft, den Tag mit Wechselduschen zu beginnen, bekämpft die Müdigkeit effektiv und stärkt die Abwehrkräfte. Auch abwechslungsreiche Wochenendpläne erhöhen die Vorfreude auf den Frühling und tragen dazu bei, die Lustlosigkeit zu überwinden.

**Tanken Sie Sonne!** Bewegung im Freien trägt nicht nur dazu bei, das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren und

sich körperlich fit zu halten. Gleichzeitig tanken Sie Tageslicht. Das hilft dem Körper, das Hormon Melatonin, das den Schlaf-Wach-Rhythmus steuert, abzubauen und das stimmungsaufhellende Hormon Serotonin aufzubauen. So unterstützen Sie den Organismus, sich an die Gegebenheiten des Frühjahrs anzupassen.

**Schlagen Sie zu!** Essen Sie viel Obst und Gemüse. Damit führen Sie Ihrem Körper Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe zu, die dazu beitragen, Ihre Gesundheit von innen zu stärken. Das schafft einen gesunden Ausgleich zur eher fett- und kohlenhydratlastigen Ernährungsweise der Wintermonate. Als Vitaminspender für Zwischendurch eignen sich auch „Smoothies“. Die Obst- und Gemüsedrinks zum Mitnehmen helfen dabei, die Vitamindosis im stressigen (Arbeits-)Alltag zu erhöhen. Allerdings gilt es hier auf die Qualität zu achten. Augen auf beim Smoothie-Kauf: viele Smoothies werden aus Fruchtkonzentraten hergestellt und enthalten viel Zucker. Am besten Sie bestimmen die Inhaltsstoffe selbst. Wer sich die Säfte selbst zubereitet, weiß was drin ist. Die Deutsche Gesellschaft

für Ernährung e. V. rät außerdem dazu, die Fruchtdrinks nicht als Ersatz für das Essen von Obst und Gemüse zu sehen. Frisch zubereitetes Obst und Gemüse, ob roh oder gegart, hat mehr Volumen und sättigt damit mehr.

**Kommen Sie zur Ruhe!** Entspannungsverfahren wie z. B. Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, helfen dabei. Außerdem fördert eine beruhigende Atmosphäre den Schlaf. Finden Sie heraus, wie viel Schlaf Sie brauchen und versuchen Sie Ihren Rhythmus, so oft es geht, einzuhalten.

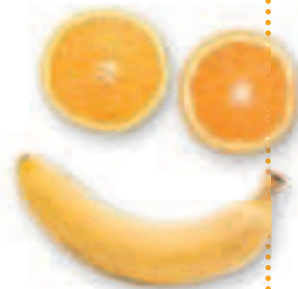
So werden Sie wieder fit, holen sich Ihre Antriebskraft zurück und sorgen dafür, dass auf den Winterschlaf das Frühjahrserwachen folgt.

### Bananen-Orangen-Smoothie

Rezept für ca. 0,75 l

- ➔ 8 Orangen
- ➔ 1 Banane
- ➔ 3 Esslöffel Haferflocken
- ➔ Ahornsirup/Honig

Früchte schälen, mit den Haferflocken vermengen und pürieren. Wahlweise mit Ahornsirup oder Honig süßen.



Herzlich willkommen im Hotel Summerhof



Gesundheit tanken und sich einmal so richtig erholen – dafür bietet das Hotel Summerhof ideale Bedingungen. Unser Komforthotel ist über einen Bademantelgang direkt mit der Wohlfühltherme verbunden und liegt ruhig im Herzen des Kurortes Bad Griesbach-Therme. Halbpension mit Wahlmenü möglich, kein EZ- oder Saisonzuschlag, Sauna/Sanarium kostenfrei. Gerne schicken wir Ihnen unseren Hotelprospekt mit Pauschalangeboten zu.

Thermalbadstraße 6  
94086 Bad Griesbach-Therme  
Telefon 08532 – 27 3737  
rezeption@hotel-summerhof.de  
www.hotel-summerhof.de

\*\*\*  
Direkt an der Wohlfühltherme  
*Summerhof*  
Bad Griesbach-Therme

