



Tipps & Tricks

Frühjahrsmüdigkeit adé

Was tun gegen Frühjahrsmüdigkeit?

Viele Personen fragen sich, wie sie der Müdigkeit im Frühjahr entgegenwirken können.

Mögliche Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit sind:

- **Tageslicht tanken:** Sonnenlicht fördert die Produktion von Serotonin und unterstützt die Vitamin-D-Bildung. Beides kann sich positiv auf die Stimmung und den Energiehaushalt auswirken. Wer früh aufsteht und viel Zeit im Freien verbringt, hilft dem Körper, sich schneller an den Lichtwechsel zu gewöhnen.
- **geregelter Schlaf:** Ein fester Schlafrhythmus ist wichtig, um die Müdigkeit in den Griff zu bekommen. Wer abends früh schlafen geht, kann morgens eher aufstehen und die Vorteile des natürlichen Tageslichts besser nutzen.
- **Sport machen:** Regelmäßiger Sport regt den Kreislauf an und vertreibt die Müdigkeit aus den Gliedern. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten an der frischen Luft wie Radfahren, Laufen oder Nordic Walking.
- **ausreichend bewegen:** Ein Spaziergang in der Mittagspause, Treppe statt Fahrstuhl, den Bus eine Station eher verlassen und den Rest des Weges zu Fuß gehen – es bieten sich viele Möglichkeiten, um mehr Bewegung in den Tag einzubauen.
- **Wechselduschen:** Kalt-warme Wechselduschen am Morgen bringen den Kreislauf in Schwung. Wichtig ist, immer mit kaltem Wasser aufzuhören, um den belebenden Effekt zu verstärken.
- **gesund ernähren:** Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und gesunden Fetten unterstützt den Stoffwechsel und kann helfen, Erschöpfung zu reduzieren. Schwer verdauliche, fett- und zuckerreiche Lebensmittel sollten eher in Maßen konsumiert werden.

[Einfach in unserer Rezeptseite schauen, da finden Sie viele Ideen für eine ausgewogenen](#)

Frühlingsküche

- **Erholung gönnen:** Besonders in der Übergangszeit zwischen Winter und Frühling sind viele Menschen anfälliger für Stimmungsschwankungen. Deshalb ist es wichtig, sich bewusst Zeit für Erholung zu nehmen. Regelmäßige Pausen, entspannende Aktivitäten wie Lesen oder Spaziergänge in der Sonne helfen, das Wohlbefinden zu steigern.

LAND-LEBEN wünscht einen tollen Start in den Frühling!



www.land-leben.com