

Bereit für den Frühling?

Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

(akz-o) Draußen wird es wieder mild und länger hell, trotzdem fühlen sich viele Menschen jetzt schlapp und müde. Das Licht bringt das Gleichgewicht des „Schlafhormons“ Melatonin und des „Glückshormons“ Serotonin aus dem Takt. Mit diesen Tipps kommen Sie schnell wieder aus dem Frühjahrstief.



Foto: Andrey Bandurenko/stock.adobe.com/
vitamindoctor.com/akz-o

Werden Sie aktiv

Am besten schon direkt nach dem Aufwachen. Bevor Sie aufstehen, strecken Sie sich im Bett einmal richtig aus und machen Sie sich im Liegen so groß wie möglich. Ballen Sie die Hände zu Fäusten und öffnen Sie sie wieder, krümmen Sie die Zehen, dabei kräftig durchatmen. So bringen Sie schon vor dem Aufstehen den Kreislauf in Schwung. Einen Extra-Kick bringen Wechselduschen mit abwechselnd warmem und kaltem Wasser. Wichtig: immer mit kalt aufhören. Auch tagsüber sollten Sie sich so viel wie möglich bewegen – am besten an der frischen Luft. Das hält den Kreislauf auf Trab und versorgt den Körper mit Sauerstoff.

Wichtige Nährstoffe

Magnesium wird unter anderem für die Bildung von Serotonin und Melatonin gebraucht. Es kommt in Getreideprodukten und unpoliertem Reis vor. Gute Lieferanten sind zudem Nüsse und Sonnenblumenkerne, Milchprodukte, Obst und Gemüse sowie magnesiumreiche Mineralwässer. B-Vitamine (B1, B2, B6, B12 und Folsäure) sind am Energiestoffwechsel und an der Blutzellbildung beteiligt. Fehlen sie, macht sich das durch Müdigkeit bemerkbar. Die meisten B-Vitamine können wir in ausreichender Menge durch die Nahrung (zum Beispiel durch Vollkornprodukte) aufnehmen. Bei starker und anhaltender Müdigkeit kann es aber unterstützend sinnvoll sein, sie in Form eines Kombinationspräparates, zum Beispiel als Kapseln, einzunehmen. Wichtig für die Energieproduktion ist auch der vitamin-ähnliche Stoff Coenzym Q10. Unser Körper kann ihn selbst bilden, allerdings nimmt diese Fähigkeit im Alter ab. Auch die Aufnahme über die Nahrung ist möglich, hauptsächlich durch Fisch und Fleisch, vor allem Innereien, sowie Öle und Nüsse. Allerdings ist Coenzym Q10 hitzeempfindlich. Zum Beispiel sinkt der Gehalt beim Braten von Fleisch um 30 Prozent. Deshalb empfehlen Mikronährstoff-Experten oft die Einnahme von Coenzym Q10 in Form eines Präparates. Infos unter: www.vitamindoctor.com/Muedigkeit [1]

Wann zum Arzt?

Normalerweise klingt Frühjahrsmüdigkeit nach zwei bis vier Wochen wieder ab, sobald sich unser Körper an die Umstellung gewöhnt hat. Hält die Antriebslosigkeit aber über Monate an und ist die Leistungsfähigkeit langfristig eingeschränkt, sollten Sie zum Arzt gehen. Dieser kann feststellen, ob eine Erkrankung, zum Beispiel eine Unterfunktion der Schilddrüse, dahintersteckt.

Quelle: AkZ Presse,
10.02.2020

Forum "Gesundes Wahlstedt"

Galeria Vital® Gesundheits- und Marketingredaktion

Quellen-URL: <http://www.gesundes-wahlstedt.de/aktuelles/bereit-fuer-den-fruehling>

Verweise:

[1] <http://www.vitamindoctor.com/Muedigkeit>