



»Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

Mentaler Wochentipp – Wecken der Lebensgeister

Kennen Sie die Frühjahrmüdigkeit? Sie fühlen sich müde und stellen eine verminderte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit fest? Diese Symptome treten typischerweise von Februar bis April auf. Warum? Hier verändern sich die **Temperaturen** und auch die **Tag- und Nachtlängen** in kurzer Zeit sehr stark. Der Körper reagiert darauf, indem er den **Hormonhaushalt** und den **Kreislauf** anpasst. Genau diese Prozesse werden von vielen Menschen als anstrengend und ermüdend empfunden.

Challenge: Verbringen Sie an jedem Sonntag Zeit im Freien

Wie wecke ich meine Lebensgeister?

- Raus an die frische Luft! Der Tipp ist zwar nicht neu, aber dafür umso wirksamer. Speziell an Tagen mit hellem Sonnenlicht können Sie sich entspannen und neue Energie auftanken.
- Den Kampf gegen die Müdigkeit gewinnt man mit Aktivität. Blasen Sie also zum Angriff und bringen Sie sich mit einem abwechslungsreichen Unternehmungsprogramm in Schwung. Ob ein Bummel am Wochenmarkt, Tierparkbesuch oder Spaziergang durch den Park: Alles vertreibt die Frühjahrmüdigkeit effektiver als der Rückzug in die eigenen vier Wände.
- Düfte sind echte Stimmungsmanager und helfen uns aus dem Leistungstief. Zitrusgerüche wie Bergamotte, Mandarine sowie Orange eignen sich, um müde Geister zu wecken.



Fotocredit:peexels-photo-414181

