



Mit Genuss-Momenten fit durch den Frühling

Frühjahrsmüdigkeit ade: Das Forum Trinkwasser gibt Tipps, was gegen das große Gähnen hilft.

(Mynewsdesk) Frankfurt am Main, Mai 2014 ? Tiere und Pflanzen sind in ihrer aktiven Phase, nur unser Körper tut sich oftmals noch schwer im Frühling. Die Temperaturen schwanken von Tag zu Tag, der Luftdruck schlägt Kapriolen, die Frühjahrsmüdigkeit lähmt uns. Sie wird durch den Jahreszeitenwechsel hervorgerufen und hängt mit unserem Hormonhaushalt und der Umstellung auf die neuen Licht- und Temperaturverhältnisse zusammen. Stress im Alltag oder im Job kosten uns zusätzlich Kraft. Doch was dagegen tun? Das Forum Trinkwasser hat Prof. Dr. Christoph Klotter, Ernährungsexperten und Psychologen an der Hochschule Fulda dazu befragt. Seine Tipps:

Viel TrinkenUm die frühjahrsbedingte Müdigkeit zu bekämpfen und körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben, ist es jetzt besonders wichtig, ausreichend zu trinken. ?Erwachsene sollten 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt trinken, damit der Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt?, weiß Klotter. Als Durstlöscher empfiehlt er ? wie auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung ? frisches Trinkwasser aus dem Hahn. Es ist natürlich, hat keine Kalorien und macht regelmäßiges Trinken ganz einfach, denn es ist fast überall und immer verfügbar.

Tipp: Damit es nicht langweilig wird, kann man Trinkwasser mit Obststücken ganz einfach aufpeppen. Dafür zum Beispiel das Fruchtfleisch einer geschälten Mango würfeln und in einem Eiswürfelbereiter einfrieren. Die Mango-Eiswürfel mit Bio-Limettenscheiben in eine Karaffe mit frischem Trinkwasser geben und mit etwas Minze dekorieren. Das schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch ein Hingucker auf dem Tisch.

Genuss-Pausen einlegenKurze Pausen, über den Tag verteilt, steigern die Leistungsfähigkeit und bringen gesundheitliche Vorteile, das zeigen zahlreiche Studien. Deshalb rät Klotter: Öfter mal kurze Auszeiten nehmen, nach draußen gehen und sich ganz bewusst auf einen der Sinne konzentrieren. ?Fünf Minuten lang mal nur die Vögel zwitschern hören, sich auf den Duft der Blumen konzentrieren oder die Sonne auf der Haut spüren: Das bringt einen echten Energie-Schub. Wichtig ist nur, sich auf einen der Sinne zu fokussieren. ? So gestärkt geht es mit Leichtigkeit zurück an die Arbeit.

Licht und BewegungEin Spaziergang in der Mittagspause, das Fahrrad statt des Autos nutzen oder auch ab und zu die Joggingschuhe auspacken: Bewegung an der frischen Luft ist gerade jetzt wichtig, fördert den Stoffwechsel und stabilisiert den Kreislauf, und das Tageslicht beschleunigt die Serotoninausschüttung, Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet. ?Treibt man nach einer längeren Winterpause Sport, sollte man aber langsam beginnen, um Immunsystem, Knochen und Gelenke nicht zu überlasten?, weiß Klotter. Ob Ausdauertraining, Morgengymnastik oder normales Spazierengehen, schon circa 30 Minuten Bewegung hilft, fit und gesund zu bleiben.

Vitamine, Vitamine?Viel frisches Obst, Gemüse und Salat essen kann entscheidend dazu beitragen, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Deshalb sollte man gerade jetzt möglichst viel Frisches zu sich zu nehmen ? am besten mit mehreren kleinen statt wenigen großen Mahlzeiten.

Wer übrigens vorbeugen möchte, dem empfiehlt Klotter, sich frühzeitig dem ?Training? des Kreislaufs zu widmen: ?Regelmäßige Bewegung, Sauna oder wechselwarme Duschen das ganze Jahr hindurch sind gut für die Gefäße und härten gegen Temperaturschwankungen ab.?

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/5d2oef>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/mit-genuss-momenten-fit-durch-den-fruehling-28632>

=== Viel Trinken: Besonders in der Zeit des Jahreszeitenwechsels wichtig. (Bild) ===

Um die frühjahrsbedingte Müdigkeit zu bekämpfen und körperlich und geistig leistungsfähig zu bleiben, ist es jetzt besonders wichtig, ausreichend zu trinken, denn die Temperaturen schwanken von Tag zu Tag und der Luftdruck schlägt Kapriolen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/82b9vj>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/viel-trinken-besonders-in-der-zeit-des-jahreszeitenwechsels-wichtig>

Pressekontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

info@forum-trinkwasser.de

Firmenkontakt

Pressebüro des Forum Trinkwasser e.V., c/o :relations Gesellschaft für Kommunikation

Frau Julia Carstens
Postfach 700842
60558 Frankfurt am Main

forum-trinkwasser.de
info@forum-trinkwasser.de

Das Forum Trinkwasser e. V. informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse und steht als kompetenter Ansprechpartner allen Interessierten zur Verfügung. Weitere Informationen gibt es auf der Website www.forum-trinkwasser.de und auf Facebook www.facebook.com/trinkwasser.geniessen. Wer das eigene Trinkverhalten überprüfen möchte und Rat sucht, findet unter www.trinkberater.de das passende Angebot.