

Frisch in den Frühling starten

Frühjahrmüdigkeit muss nicht sein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie gesund und fit in den Frühling starten - mit einfachen Tipps und Haushaltsrezepten, die nicht nur Ihren Körper schonen, sondern auch Ihren Geldbeutel.

Die besten Tipps für Ihre Gesundheit

Endlich, der Winter ist fast vorbei. Die Vögel zwitschern, es wird wärmer, und das längere Tageslicht sorgt bei uns für die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin. Andererseits kann die Umstellung auf die wärmere, hellere Jahreszeit auch zu Kreislaufschwierigkeiten führen - der typischen Frühjahrmüdigkeit.



Was also tun, um die dunklen Wintermonate samt Lichtmangel und fettreicher Festtagsernährung schnell und voller Energie hinter sich zu lassen? Nun, einen Teil trägt die Natur von ganz allein bei: Die Sonne bringt die körpereigene Vitamin-D-Produktion auf Touren und stärkt so Ihre Abwehrkräfte. Also raus an die frische Luft zum Spaziergehen, denn das vertreibt nebenbei auch die Müdigkeit und gibt neuen Schwung.

Viel Bewegung und gesunde Ernährung

Auf den Tisch sollte jetzt vor allem frisches Obst und Gemüse der Saison kommen, das uns ideal mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt und so das Immunsystem auf Trab bringt: Lauch, rote Rüben und Kohl im März, Radieschen, Rettich und Spinat im April und Erdbeeren, Spargel und Rhabarber im Mai.



Nun ist auch der perfekte Zeitpunkt gekommen, um ein leichtes Ausdauertraining zu starten, etwa Nordic Walking oder Jogging. Das kräftigt das Herz-Kreislauf-System, macht stressresistent und stärkt die Abwehrkräfte.

Technologie bringt's

Pulsuhren, Activity Tracker und viele weitere Tools unterstützen Sie dabei, ihre Vitalwerte gezielt zu überwachen und Ihre Trainingsziele schneller zu erreichen. Moderne Pulsuhren messen den Herzschlag mit einer Genauigkeit, die noch vor wenigen Jahren undenkbar war. Und mit einem smarten Activity Tracker können Sie sogar Ihre Schlafqualität und Ihren täglichen

Kalorienverbrauch überwachen.

Ausreichend Wasser trinken

Und ganz zum Schluss noch das Allerwichtigste: Trinken Sie viel Wasser, denn so wird Ihre Haut schön prall und Sie können Fältchen vorbeugen. Experten empfehlen mindestens zwei Liter täglich.

Im Trubel des Alltags vergessen wir jedoch häufig, ausreichend zu trinken. Doch auch dafür gibt es jetzt eine Lösung: [**AH!QUA drink reminder**](#) - das erste Designer-Armband, das Sie regelmäßig durch eine sanfte Vibration daran erinnert, Wasser zu trinken. Ihr Körper wird es Ihnen danken.