



GESUND UND ENERGIEVOLL DURCH DEN FRÜHLING MIT WERTVOLLEN GESUNDHEITSTIPPS VON MEINER HIRSCH APOTHEKE

Wie Sie mit frischer Energie fit in den Frühling kommen

Der Frühling ist die beste Zeit, frische Energien zu nutzen. Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen lassen nicht nur die Natur erwachen, auch auf uns Menschen wirken sie sich äußerst positiv aus. Haben wir uns im Winter oftmals müde gefühlt, so gibt uns die Sonne verlorene Energie wieder zurück. Im Gehirn wird bei vermehrter Lichteinstrahlung das Glückshormon Serotonin gebildet. Bei empfindlicher heller Haut darf man allerdings den Sonnenschutz nicht vergessen. Denn die Frühlingssonne kann schon kräftig sein und einen Sonnenbrand verursachen. Bei Sonnenlicht produziert der Körper weniger Melatonin, das uns schläfrig werden lässt. Wer trotzdem tagsüber müde ist, sollte auf ein Schläfchen in der Mittagszeit besser verzichten. Denn dadurch ist man abends später müde, was das Schlafengehen nach hinten verschiebt. Deshalb ist es besser, das Mittagstief mit einem kurzen strammen Spaziergang zu überwinden und abends früher zu Bett zu gehen. Achten Sie in dieser Jahreszeit besonders auf ausreichend Schlaf und Regelmäßigkeit in der Tagesroutine.

Mit dem Frühling ist die ideale Zeit gekommen für mehr Bewegung. Neben Spaziergängen ist Fahrradfahren, Joggen, Nordic Walking oder Gymnastik besonders geeignet. Damit stärken Sie Ihr Herz-Kreislaufsystem und helfen, überflüssige Pfunde loszuwerden.

Wie Sie sich im Frühling gesund ernähren

Wenn mit Frühlingsbeginn das Angebot an Obst- und Gemüse in den Märkten steigt, ist der günstige Zeitpunkt gekommen, Ihren Obst- und Gemüseverzehr zu steigern. Mit viel frischem Obst und Gemüse holen Sie sich den richtigen Vitaminschub und starten fit in das Frühjahr. Bevorzugen Sie in dieser Jahreszeit eine leicht verdauliche Kost. Reduzieren Sie Fleisch, Wurst, Eier, fette und ölige Speisen, Gebratenes und Frittiertes. Bevorzugen Sie Gemüse, Salate, ballaststoffreiche Beilagen wie Kartoffeln und Hülsenfrüchte in Verbindung mit hochwertigen pflanzlichen Fetten. Frühlingskräuter geben Speisen nicht nur einen guten Geschmack, sondern liefern gleichzeitig dem Körper gesunde Stoffe, wie Vitamine und Vitalstoffe. Trinken Sie täglich zwei Liter Wasser. Als Ingwerwasser geben Sie drei bis vier Scheiben einer frischen Ingwerwurzel in einen Liter Wasser, und kochen Sie es mindestens zehn Minuten. Dann trinken Sie jede Stunde eine Tasse.

Warum auch der Körper einen Frühjahrsputz benötigt

Das Frühjahr eignet sich besonders gut, um von alten Gewohnheiten zu lassen. Auch der Körper freut sich mal über eine kleine Reinigung von innen. Fastenzeit bedeutet Ballast loswerden. Durch Heilkräutertees reinigen Sie Leber und Nieren. Den Stoffwechsel regen Sie durch

Brennessel- und Löwenzahnteemischungen an. Für die Entgiftungskur verwenden Sie entsäuernde Pflanzen aus der Naturapotheke. Entsäuernde Pflanzen sind z. B. Brennessel, Birke, Goldrute und Löwenzahn. Um fit zu bleiben, empfehlen Experten im Frühjahr eine Entschlackungskur mit Leinöl.

Wie sehr Ihre Haut eine Extra-Portion Pflege nötig hat

Besonders unsere Haut hat über die Winterzeit gelitten. Kälte von draußen und trockene Heizungsluft in den Innenräumen haben sie empfindlich gestört, sodass sie trocken und manchmal auch gerötet ist. Geben Sie Ihrer Haut die fehlende Feuchtigkeit zurück. Lassen Sie sich von Ihren Gesundheitsexperten in der Hirsch Apotheke beraten, welche Produkte speziell für Ihre Haut besonders gut geeignet sind. Tragen Sie nach jedem Duschen oder Wannenbad großzügig feuchtigkeitsspendende Lotionen auf. Durch regelmäßige Spaziergänge in der Natur wird Ihre Haut gut durchblutet und bekommt einen frischen und gesunden Ausdruck. Mit einer ausgewogenen Ernährung können Sie viel dazu beitragen, dass Ihre Haut frisch und vital aussieht.