

Was hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit?

- Früh schlafen gehen und früh aufstehen, so bekommt der Körper mehr Sonnenlicht und genügend Schlaf.
- Bringen Sie den Kreislauf in Schwung, indem Sie sich morgens ausgiebig recken und strecken.
- Vitamine und Mineralstoffe helfen bei andauernder Müdigkeit. Eine gesunde vitaminreiche Ernährung versorgt den Körper mit wichtigen Nährstoffen.
- Viel Bewegung im Freien hilft.
Fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder unternehmen Sie lange Spaziergänge.
- Wechselduschen am Morgen machen Sie munter.
- Morgens ein Fußbad mit Rosmarinöl wirkt belebend.
- Trinken Sie viel Kräutertee (z.B. mit Brennnessel, Löwenzahn und Birkenblättern), das bringt den Stoffwechsel in Schwung.
- Verzichten Sie morgens auf Ihren Kaffee. Trinken Sie dafür lieber Mineralwasser, um erfrischt in den Tag zu starten.