

**Sie haben genug Schnee gesehen. Jetzt stehen Sie in den Startlöchern für den Frühling. Mit diesen Tipps kommen Sie am besten auf Touren.**

**1 Starten Sie langsam** Wenn Sie im Winter nicht so oft unterwegs sind wie im Sommer, dann fangen Sie langsam an. Weder Ihre körperliche Fitness noch Ihre Motivation sind so gut wie am Ende des letzten Sommers. Und wer unüberlegt losrennt, riskiert, dass er schnell die Lust verliert. Unter Umständen verdirbt man sich dadurch sogar die ganze restliche Outdoor-Saison.

**Trainingsaufbau:** Nehmen Sie sich wieder mehr Zeit für Mobilisation, Kräftigung und Stretching, so können Sie Ihre Fitness schneller wieder auf Vordermann bringen. Auch bei der Wahl des Tempos erst wieder moderat einsteigen und das Tempo langsam steigern.

**Motivation:** Der Start in eine neue Saison fällt oft schwer, der Schweinehund sitzt noch fest, also verabreden Sie sich mit Freunden oder schließen Sie sich einem Treff an

**Bekleidung:** Wenn es kühler als 15° C ist, sollten Sie lange Bekleidung tragen, also auch eine lange Sporthose. Das Material dieser speziellen Laufhosen ist sehr elastisch und passt sich dem Bein an. Achten Sie beim Kauf auf Reißverschlüsse an den Beinen, die erleichtern das An- und Ausziehen. Auch hier verhindern flache Nähte das Wundscheuern besonders an der empfindlichen Haut der Oberschenkelinnenseite. Was Sie zu diesen Jahreszeiten auch brauchen, ist ein langes Oberteil und eine wind- und regendichte Jacke. Ziehen Sie sich nach dem „Zwiebelprinzip“ an: Mehrere Schichten übereinander.



**Jana Müller Schmidt**  
Fitnesstrainerin, Präventions- und  
Rehatrainerin  
Nordic Walking Instruktor  
Ernährungsberaterin

✉ [mueller-schmidt@gmx.de](mailto:mueller-schmidt@gmx.de)  
homepage  
[www.jms-figurinform.de](http://www.jms-figurinform.de)

## **Nordic Walking Und andere Tipps rund um den Frühling**



Es wird Frühling  
Jeder freut sich über die ersten  
Sonnenstrahlen und die blühende  
Natur  
Es wird Zeit den Winterspeck  
anzugreifen

Stoppt die Frühjahrsmüdigkeit!

**Leider verspürt nicht jeder zum Frühlingsstart ein Kribbeln im Bauch. Vielen ist mit dem Schmelzen des Schnees und den ersten warmen Tagen nur noch zum Gähnen zumute: Die Frühjahrsmüdigkeit hat sie erwischt?**

Nach den kalten Wintermonaten macht der Körper Frühjahrsputz von innen – und das strengt an. Weil Vitamine, Magnesium und Zink fehlen, fühlt man sich oft wochenlang schlapp und müde. Weitere typische Symptome sind: Kreislaufbeschwerden, Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Erkältungen oder Schlaflosigkeit.

**Für die Freizeit gilt:**

Raus aus der Bude! Wie wär's zum Start mit Nordic Walking oder leichtem Joggen? Auch ein langer Spaziergang an der frischen Luft in der ersten Frühlingssonne hält nicht nur Sie, sondern auch Ihren Stoffwechsel auf Trab.

**Arbeitsplatz:**

Die richtige Ernährung, viel Trinken und Bewegung sind auch am Arbeitsplatz wichtig. Ungesund ist es, den Körper etwa vor dem Computer über Stunden hinweg in derselben Position zu halten. Zwischendurch Bewegung einbauen, z.B. telefonieren im Stehen, Treppen benutzen, den Weg zum Drucker oder zum Kollegen einbauen. Im Frühjahr sollten Sie regelmäßig zum Wasserglas greifen. „Wer täglich 0,3 Liter pro kg Körpergewicht trinkt, unterstützt den Kampf gegen die Frühjahrsmüdigkeit“,

**Ernährung :**

Viele Vollkornprodukte, ungeschälter Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte sowie vor allem viel Obst und Gemüse sollten in den Frühlingmonaten zum täglichen Speiseplan gehören. Achten Sie auch auf das Eiweiß, wenn Sie ihre Muskeln wieder mehr beanspruchen

**Sauna :**

Saunagänge trainieren die Temperaturanpassung des Körpers und schaffen einen Frühjahrsputz von innen. Der Organismus wird entschlackt und gereinigt.



**Wechseldusche:**

Eine Wechseldusche am Morgen vertreibt das große Gähnen ganz schnell. Duschen Sie einfach zwei- bis dreimal im Wechsel mit kaltem und warmem Wasser – den Wasserstrahl entweder bis zum Knie oder sogar über den ganzen Körper laufen lassen und am Ende auf jeden Fall mit kaltem Wasser aufhören.

**Verlieben**

Und der beste Tipp zum Schluss: Frühlingsgefühle gegen Frühjahrsmüdigkeit. Verlieben Sie sich – denn die Schmetterlinge im Bauch machen Sie garantiertmunter

**Doping fürs Gemüt**

Wenn die Natur erwacht, wirkt der frische Duft wie Doping fürs Gemüt. Dank der stärkeren und längeren Sonneneinstrahlung treiben es dann nicht nur die Blumen bunt, sondern auch die Hormone.

Ein „Übeltäter“ ist der Botenstoff Serotonin im Gehirn, der für Antrieb, Stimmung, Impulsivität, aber auch für den Sexualtrieb verantwortlich ist. „Serotonin bewirkt ein Glücksgefühl, wie beim Schokolade-Essen“, sagt Siegfried Kasper, Leiter der Klinischen Abteilung für Allgemeine Psychiatrie am Allgemeinen Krankenhaus Wien. Auslöser für die Frühlingsgefühle sind das länger anhaltende Tageslicht und die wärmeren Temperaturen. Auf ihrem Weg vom Auge über Netzhaut und Sehnerv ins Gehirn beeinflussen die Sonnenstrahlen die Serotonin-Produktion in der Zirbeldrüse im Zwischenhirn. Das vermehrte Licht reduziert in der Folge die Ausschüttung des Hormons Melatonin, das für die Müdigkeit verantwortlich ist.

**Überdosis Brausepulver**

Die kürzeren Nächte im Frühjahr erhöhen also unsere Aktivität und damit auch die sexuelle Erregbarkeit. Wir verspüren dann im Kontakt mit dem anderen Geschlecht das berühmte Prickeln in der Magengegend – das sich wie eine Überdosis Brausepulver anfühlt. Und was bezwecken nun die Frühlingsgefühle in der Praxis? Eine australische Studie zeigt, dass im Frühling tatsächlich die Wahrscheinlichkeit steigt, dass Partnerschaften geschlossen werden – das gilt besonders für junge Menschen.