

## Mit Kraft in den Frühling

Die Vögel zwitschern, alles fängt an zu spriessen und zu blühen und die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf mit einer enormen Kraft.

Seid ihr euch auch so kraftvoll und energiegeladen wie die Natur? Oder seid ihr eher noch im Winterschlaf und von der sogenannten Frühjahrs Müdigkeit geplagt? Wissenschaftlich ist bis heute noch nicht geklärt, warum wir gerade im Frühjahr oft müde und antriebslos sind. Für diese Symptomatik könnten ein Melatoninüberschuss und ein Serotoninmangel unseres Körpers verantwortlich sein. Melatonin ist ein Hormon, das bei Dunkelheit produziert wird und für unseren Schlaf sorgt. Dieses produzieren wir im Winter besonders viel, da im Winter die dunklen Nächte länger und die hellen Tage kürzer sind. Gleichzeitig sind im Frühjahr unsere Reserven an Serotonin erschöpft. Serotonin ist auch ein Hormon und sorgt bei uns für gute Laune und Glücksgefühle. Serotonin wird im Körper mithilfe der Sonne produziert.

Mit einfachen Mitteln könnt ihr diese Frühjahrs Müdigkeit ganz leicht überwinden: mit Bewegung an der frischen Luft, mit einer gesunden Ernährung und mit einem gezielten Training im Kraft-, Ausdauer- und FIVE-Bereich hier bei uns im SUN-Fitness.

Bei der Bewegung an der frischen Luft wird unser Körper mit Sauerstoff versorgt. Sauerstoff braucht unser Körper, um Energie zu produzieren und er hilft im Kampf gegen freie Radikale, die uns die Energie rauben und im Überschuss zu Krankheiten führen können.

Das Licht der Sonne setzt in unserem Körper die Glückshormone frei und vertreibt so unsere schlechte Laune und gibt uns wieder Lebenslust. Zudem gibt sie uns neben den ersten Sommersprossen eine schöne Hautfarbe.

Im Frühjahr haben unsere Pflanzen eine ganz besonders gebündelte Kraft, die wir für uns nutzen können. Ein Wildkräutersalat im Frühling ist voll an Gesundheit: Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe sind jetzt in besonders hoher Konzentration enthalten. Diese putzen unseren Körper frei von den angesammelten Schadstoffen und verhelfen so zu einem guten Stoffwechsel und zu viel Kraft. So kann man z.B. die jungen Sprösslinge von Bärlauch, Löwenzahn, Brennnessel, Gänseblümchen, Giersch und vielen andern Wildkräutern bei einem Spaziergang durch die Natur sammeln und zu einem leckeren Salat zubereiten. Dadurch werden unsere Stoffwechselorgane Leber, Niere, Haut und die Lymphe besonders angeregt zu arbeiten. Die Ergebnisse sind eine gute Verdauung, eine schöne Haut und viel Kraft für unser tägliches Leben.

Ein guter Stoffwechsel ist Grundvoraussetzung für ein gesundes Ab- bzw. Zunehmen. Wen also die Winterspeckröllchen stören oder wer für die Badi noch ein paar Kilo mehr braucht, der sollte etwas für seinen Stoffwechsel tun. Wenn ihr nicht gern Salat esst, man kann die Wildkräuter auch mit Wasser überbrühen und sie als Tee genießen.

Wenn ihr dabei noch zusätzlich genügend Wasser trinkt; viel Gemüse und reichlich Obst esst, gesunde Fette wie z.B. Omega 3-Fette (z.B. aus Leinöl) zu Euch nehmt; wertvolles Eiweiss dem Körper gebt und auf Süssigkeiten und Alkohol weitestgehend verzichtet, vertreibt ihr eure schlechte Laune in kürzester Zeit.

Um euren Körper so richtig in Schwung zu bringen und ihn in gesunder Weise auf die Bewegung im Freien vorzubereiten, empfehle ich euch mindestens 2mal pro Woche ein individuelles Kraft- und Ausdauertraining durchführen. Gut trainierte Muskulatur sieht nicht nur ästhetisch aus, sie ist zugleich wichtig zum Schutz unserer Gelenke. Und mit genügend Kraft und Ausdauer könnt ihr euch wieder voller Elan die Laufschuhe anziehen, euch aufs Rad schwingen oder durch die Natur wandern. Wer den Winter vor allem bewegungsarm auf der Couch verbracht hat und so spürbar seine Beweglichkeit verloren hat, kann bei uns im FIVE seine Muskeln lang und geschmeidig machen.

Wir vom SUN-Fitness-Team vermitteln Euch gern mehr Wissen über wichtige Grundlagen des Trainings und der Ernährung in unserem Grundkurs TrainingsKnowHow, bzw. in unseren Folgekursen.