



»
**MEIN MOTTO:
FIT IN DEN
FRÜHLING!**
«

UNTERNEHMEN
GESUNDHEIT

GESUNDHEITSTIPP: FRÜHLINGSZEIT

Der Winter ist vorbei, die Temperaturen steigen und die Tage werden endlich wieder länger. Doch fast jeder zweite Deutsche fühlt sich nicht voller Energie und Tatendrang, sondern eher matt und niedergeschlagen. Jetzt heißt es: bloß nicht der Frühjahrsmüdigkeit verfallen – starten Sie lieber fit in den Frühling!

DIE HORMONE KÖNNEN SCHULD SEIN

Während der Körper im Winter vermehrt das Schlafhormon Melatonin bildet, regt das längere Tageslicht die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Diese beiden Stoffe senden allerdings völlig unterschiedliche Signale an den Körper, was zu Konzentrationsschwäche, Müdigkeit und Stimmungsschwankungen führen kann. Aber auch ein sinkender Blutdruck, winterliche Ernährungssünden sowie mangelnde Bewegung können zu Frühjahrsmüdigkeit führen.

SO WECKEN SIE IHRE LEBENSGEISTER:

- Tanken Sie Sonne und Tageslicht: So helfen Sie Ihrem Körper, Melatonin abzubauen und Serotonin zu bilden.
- Bewegen Sie sich an der frischen Luft: Spaziergänge an der frischen Luft wirken ausgleichend auf Hormone und Stimmung. Die Bewegung fördert die Atmung und somit auch die Sauerstoffversorgung der Gehirnzellen. Gleichzeitig verbessern Sie so Ihre Herz-Kreislauf-Funktion.
- Holen Sie sich Vitamine und Proteine: Steht im Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse auf dem Speiseplan, kann es dem Organismus im Frühling an Vitaminen wie z. B. den B-Vitaminen mangeln. Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte regen den Stoffwechsel an und geben dem Körper die Kraft, die er jetzt braucht.

UNSER TIPP: NORDIC WALKING

! Bewegung ist wichtig. Achten Sie aber darauf, dass Sie Ihren Körper nicht überfordern. Wenn Sie im Winter eine Trainingspause eingelegt haben oder jetzt neu mit Sport beginnen möchten, sollten Sie sich anfangs nicht zu viel zumuten. Sonst drohen Motivationsverlust oder sogar Verletzungen. Eine Sportart, die bestens für den Einstieg geeignet ist, ist z. B. das Nordic Walking. Bei richtiger Technik schonen Sie Ihre Gelenke und trainieren gleichzeitig Ihre Muskulatur und das Herz-Kreislauf-System.

EXTRALEISTUNG DER MOBIL KRANKENKASSE

Um die Nordic-Walking-Technik richtig zu erlernen, nehmen Sie am besten an einem Nordic-Walking-Kurs teil. Die Mobil Krankenkasse übernimmt für Versicherte im Rahmen der Präventionsleistungen 100 % der Kursgebühr für zwei Kurse pro Jahr (max. 200,00 Euro). Das gilt übrigens auch für andere Kurse aus den Bereichen Bewegung sowie Stressreduktion und Ernährung. Qualifizierte Kursanbieter finden Sie schnell und einfach mit Hilfe unserer Kursdatenbank unter: mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse