

Raus aus dem Winterschlaf: Mit Trinkwasser fit in den Frühling

Köln, 11. Februar 2011 – Die Tage werden wieder länger und die ersten Sonnenstrahlen kitzeln die Nase: Der Frühling steht vor der Tür. Doch gerade in den Monaten März und April fehlt der Elan. Gegen die Frühjahrsmüdigkeit helfen ein paar einfache Tricks.

Mit der Umstellung von Winter- auf Sommerzeit hat der Körper allerhand zu tun. Durch die längere Sonnenscheindauer werden mehr Östrogene, Testosteron und Endorphine ausgeschüttet. Die Folgen sind Abgeschlagenheit, Kreislaufprobleme und Wetterfühligkeit. Aber die Frühjahrsmüdigkeit ist keine Erkrankung im klassischen Sinne und lässt sich mit diesen Tipps ganz leicht überwinden:

Viel trinken

Wer ausreichend trinkt, steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und unterstützt den frühjahrsbedingten Umstellungsprozess. Erwachsene sollten 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt trinken, damit der Wasserhaushalt im Gleichgewicht bleibt, so die Experten des Forum Trinkwasser. Als Durstlöcher empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung frisches Wasser aus dem Hahn. Es ist natürlich, liefert keine Kalorien und macht regelmäßiges Trinken durch seine unbegrenzte Verfügbarkeit ganz einfach. Wer viel trinkt und sich im Freien bewegt, fördert den Stoffwechsel und stabilisiert den Kreislauf.

Vitaminreiche Nahrung

Eine gesunde Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse kann entscheidend dazu beitragen, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken. Während der frühjahrsbedingten Hormonumstellung benötigt der Körper ausreichend Vitamine und Proteine. Eine ausgewogene Kost wirkt sich positiv auf Organismus und Stoffwechsel aus. Hier gilt: lieber mehrere kleine statt wenige große Mahlzeiten.

Ausreichend bewegen

Sport ist das ideale Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit. Er liefert „Glückshormone“ und verbrennt zusätzlich den angesetzten Winterspeck. „Wichtig ist jedoch, nach einer längeren Winterpause langsam zu beginnen. Damit tut man Immunsystem, Knochen und Gelenken einen großen Gefallen“, erklärt Sportwissenschaftler Daniel Trotta. Ob Ausdauertraining, Morgengymnastik oder normales Spaziergehen, schon circa 30 Minuten Bewegung hilft, fit und gesund zu bleiben.

Frühjahrsputz für die Seele

Die ersten Sonnenstrahlen bringen schmierige Fenster gnadenlos ans Licht. Gerade jetzt ist es wichtig, nicht nur die grauen Spuren des Winters zu beseitigen und für klare Sicht zu sorgen, sondern auch das Innenleben zu reinigen. Um etwas Neues zu probieren, kann man den Schwung des Frühlings nutzen - schon kleine Veränderungen haben oft große Wirkung. Den Kopf durchlüften, einfach mal das Auto stehen lassen und aufs Fahrrad umsatteln. Positive Gedanken vorziehen und öfter zum halbvollen, statt zum halbleeren Glas greifen.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick
Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19
E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de

Das Forum Trinkwasser e. V.

informiert über frisches Trinkwasser in Deutschland auf Basis von Fakten und wissenschaftlichen Studien. Es wurde 2001 gegründet.

Im Rahmen der Initiative „TrinkWasser – clever genießen!“ setzt sich das Forum Trinkwasser e.V. seit 2010 gemeinsam mit der Sarah Wiener Stiftung dafür ein, dass die Wertschätzung für das gesunde Naturprodukt aus dem Hahn gestärkt wird. In den Koch- und Ernährungskursen, die die Stiftung der Starköchin in Kitas, Schulen und Jugendeinrichtungen durchführt, werden Getränke auf Trinkwasserbasis zubereitet und Wissenswertes rund um den umweltschonende Durstlöscher vermittelt.

Auf der Homepage www.forum-trinkwasser.de stehen Studien, Grafiken, Pressefotos sowie das Trinkwasser-Modul, das zusammen mit der SWS entwickelt wurde zum Herunterladen zur Verfügung. Über neue Themen rund ums Trinkwasser informiert auch der E-Mail-Newsletter – einfach auf www.forum-trinkwasser.de/newsletter.php zum kostenfreien Abo anmelden.

Das Forum Trinkwasser ist außerdem bei Facebook:

<http://www.facebook.com/trinkwasser.geniessen>

Unter www.forum-trinkwasser.de Rubrik „Presse“ finden Sie Bildmaterial zum Download sowie - in der Kategorie „Studien & Umfragen“ - ausführliche Informationen zur genannten Studie.

Pressebüro des Forum Trinkwasser e. V.

c/o morepublic // Kontakt: Sarah Lopau, Svenja Wierick

Hohenzollernring 85-87, 50672 Köln // Telefon: (0221) 94 99 88- 0, Fax: (0221) 94 99 88-19

E-Mail: info@forum-trinkwasser.de // Internet: www.forum-trinkwasser.de und www.trinkberater.de