

GESUNDHEIT



Springlebendig trotz Frühjahrsmüdigkeit und Zeitumstellung – mit ein paar Tricks klappt's

BILD DER FRAU
03/2017

Am 26. März wird wieder die Uhr umgestellt!

25 Top-Tipps, die hellwach machen

Es sind nur 60 Minuten, die uns genommen werden. Aber alle Jahre wieder bringt die kürzere Nacht unseren Biorhythmus durcheinander. Diese Tipps helfen dabei, fit und aktiv in die Sommerzeit zu starten

Am 26. März hat der Sonntag nur 23 Stunden – Sommerzeit. Wir stellen die Uhr eine Stunde vor. 75 Prozent der Deutschen tun sich schwer mit dem künstlich getakteten, neuen Hell-Dunkel-, Schlaf-Wach-Rhythmus. „Die Ausschüttung der beiden Steuerhormone Melatonin und Serotonin kommt mit der Zeitverschiebung erst einmal nicht mit. Dadurch sinkt der Blutdruck, vor allem morgens“, erklärt Prof. Michael Stimpel, Facharzt für Innere Medizin, Ärztliche Psychotherapie und Psychokardiologie aus Düsseldorf. „Typische Symptome wie z. B. Müdigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit oder Schlafprobleme



Prof. Michael Stimpel
Facharzt für Innere Medizin, Ärztliche Psychotherapie und Psychokardiologie

können bis zu zwei Wochen anhalten. Frauen leiden darunter mehr als Männer, weil ihr Blutdruck bis zu den Wechseljahren ohnehin niedriger ist.“ Im Winter sind vor allem Herz und Gefäße durch zu viel Sitzen in beheizten Räumen dauerhaft unterfordert. „Das Herz-Kreislauf-System büßt Reaktions-schnelligkeit ein und stößt dann schon bei kleineren ‚Frühlings-Belastungen‘ wie Luftdruck- oder Temperaturschwankungen schnell an seine Grenzen. Da hilft vor allem: Ganz viel an der frischen Luft bewegen – wie übrigens auch bei der verwandten Frühjahrsmüdigkeit“, so der Präventions-Mediziner. Wenn das nicht geht – hier 25 andere Möglichkeiten, den Mini-Jetlag zu überwinden.

- 1 Ein kalter Waschlappen**, seitlich am Hals angelegt, regt Blutdruckfühler des Kreislaufs in der Wand der Halsschlagader an. Die Gefäße verengen sich, der Blutdruck steigt, wir werden hellwach.
- 2 Trockenbürsten** bringt das Gehirn auf Trab. 5 bis 10 Minuten mit weicher Bürste über die Haut streichen. Mit dem rechten Fuß beginnen, immer zum Herzen hin. Jeden Morgen vor dem Duschen.
- 3 3 EL Schlehen-saft** (Reformhaus) in 1 Glas Mineralwasser geben, schluckweise morgens nach dem Aufstehen trinken. Vitalisiert durch viel Vitamin C.
- 4 Nehmen Sie ein heißes Kurzbad**. In die Badewanne 38 Grad heißes Wasser laufen lassen, 50 g Lavendelblüten hineinstreuen. Fünf Minuten hineinlegen, danach kalt duschen. 20 Minuten ausruhen.
- 5 20 Minuten und länger Tageslicht** (2000 bis 150 000 Lux) tanken. Auch gut: Speziallampen mit 2500 bis 10 000 Lux. Die Bestrahlung sollte täglich 30 Minuten bei 10 000 Lux betragen.
- 6 Tuch mit Franzbranntwein** befeuchten und Schläfen damit einreiben. Ätherische Öle wie Campher oder Thymol erfrischen.
- 7 Farbe ins Leben bringen**. Helle, warme Farben wie Gelb, Orange und Rot muntern auf. Um einen toten Punkt zu überwinden: 1 Minute auf etwas leuchtend Rotes blicken.
- 8 Kompressionsstrümpfe** (ab 20 Euro) halten den Blutdruck hoch, machen leistungsfähiger. Wichtig: Die Strümpfe müssen eng sitzen, dürfen aber nicht einschnüren.
- 9 Tiefenatmung** am offenen Fenster nach dem 4-7-8-3-Prinzip: Durch den Mund tief ausatmen, Mund schließen, 4 Sekunden durch die Nase einatmen. 7 Sekunden halten, 8 Sekunden ausatmen, 3-mal. So oft es geht am Tag wiederholen.
- 10 Puls mit kaltem Wasser kühlen**. So lange, bis ein Wach-Effekt eintritt. Aufwendiger, aber sehr wirksam: Füße abwechselnd in lauwarmes und kaltes Wasser stellen. Mit kaltem Wasser enden.
- 11 Ingwertee** schafft neue Energie: Frischen Ingwer schälen, 4 TL abreiben oder 4 bis 6 dünne Scheiben herunter-schneiden. In 1 Tasse Wasser kurz aufkochen, 4 Minuten ziehen lassen. Täglich 1 bis 2 Tassen möglichst heiß trinken.
- 12 Das homöopathische Mittel Acidum phosphoricum D12** (Phosphorsäure) kurbelt den Kreislauf an. 5-mal täglich 5 Globuli langsam in der Bäckentasche zergehen lassen.
- 13 Sanddornsaft** (Reformhaus) ist eine Vitaminbombe, die wie ein Frischekick wirkt. Zusätzlich regen seine Flavonoide Stoffwechsel und Kreislauf an. 3-mal täglich Schorle aus 3 EL Saft und 1 Glas Mineralwasser trinken.
- 14 4 bis 5 Tropfen Menthol** (ätherisches Öl, Apotheke) auf ein Stück Würfelzucker träufeln. Langsam zerkauen. Immer, wenn man einen Tiefpunkt hat.

15 Akupressur-Druck auf den Herzmeridian weckt das Herz-Kreislauf-System. Er liegt auf der Beugefalte des Handgelenks in Verlängerung des Daumens zwischen Knochen und Sehne. 8-mal täglich 30 bis 60 Sekunden mit dem Nagel von Zeigefinger oder Daumen drücken.



16 Wenn der Wecker klingelt, **sofort raus** aus den Federn. Das kickt den „Start-Modus“ für den Wechsel des Biorhythmus von Ruhe- auf Aktivitätsphase.

17 Ausdauersport wie Jogging, Radfahren, Schwimmen – sogar schon eine Viertelstunde Walking am Morgen – sorgen dafür, dass blitzartig körpereigene Glücks- und Power-Hormone vom Gehirn ausgeschüttet werden. Ideal sind 3- bis 5-mal pro Woche jeweils 30 bis 60 Minuten. Anfänger weniger.

18 Ein Stück **Lakritze** hilft über einen müde machenden Blutdruck-Knick hinweg.

19 Regelmäßigkeit stärkt den Schlaf-Wach-Rhythmus. Ab dem zweiten Tag nach der Zeitumstellung rund 14 Tage zu einer festen Zeit aufstehen, zu festen Zeiten in die Federn gehen, immer zur gleichen Stunde Essen, feste Termine für Sport oder Hobby einplanen. Von diesen Zeiten maximal 30 Minuten abweichen.

20 2 bis 3 l Mineralwasser, Kräuter- oder grünen Tee am Tag **trinken**, um das Blutvolumen zu erhöhen, den Kreislauf zu pushen. Bei einer Energiekrise: binnen 5 bis 10 Minuten einen halben Liter Wasser trinken.

21 Die Yoga-Übung „Der Fisch“ harmonisiert und vertreibt Müdigkeit: ausgestreckt auf den Rücken legen, Schenkel dicht aneinander, Handflächen neben dem Körper auf dem Boden. Tief einatmen, den Brustkorb dabei nach oben ziehen und sich auf die Ellenbogen stützen. Den Kopf vorsichtig in den Nacken ziehen, bis er den Boden berührt. 1 Minute halten, tief ein- und ausatmen.

22 Saunabesuche ein- oder zweimal pro Woche trainieren Herz und Gefäße, bringen Schwung in den Körper, steigern die Leistungsfähigkeit.



23 Ein Sellerie-Smoothie fördert Kreislauf und Stoffwechsel. Dazu 1 Stange Sellerie, 2 saure Bio-Äpfel, 2 Karotten, 1 kleine Rote Bete schälen, grob zerkleinern, in den Entsafter geben. Täglich 2 Gläser trinken.

24 Füße in einem 38 Grad warmen Senf-Bad baden. Fußwanne bis zum Knöchel mit Wasser füllen, 2 EL Senfmehl (Reformhaus) darin auflösen. 10 Minuten auf die Füße wirken lassen. Scharfe Senföle plus warmes Wasser aktivieren über die Reflexzonen der Fußsohlen.

25 Den ultimativen Energiekick liefern **Avocados** durch Lecithin, **Bananen** durch Magnesium, **Kalium** und **Kohlenhydrate**, **Blaubeeren** durch Myrtillin, **Bohnen** durch Thiamin oder **Goji-Beeren** durch Coffein.

Bild Frau.de 25 weitere Tipps gegen das Energietief nach der Zeitumstellung finden Sie online unter www.bilderfrau.de/energietipps