

von

Dr. Christian Eglseer



Fit in den Frühling! Ist Sport Mord?

Dr. Eglseer sprach mit dem Sportmediziner Dr. Karl Freynhofer aus Neustadt/Donau: Fitness bedeutet geistiges und körperliches Wohlbefinden. Die Tage werden länger, die Sonne scheint kräftiger und die Temperatur steigt ... trotzdem fühlen sich viele Menschen müde und matt, grantig oder lustlos. Diese als Frühjahrs-Müdigkeit bekannte Herabsetzung der Leistungsfähigkeit tritt von März bis Mai auf. Im Frühling stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Wurde im Winter vermehrt das Schlafhormon Melatonin gebildet, steigert nun das Tageslicht die Produktion des Glückshormons Serotonin.

So kommen Sie in die Gänge

Viel Bewegung an der frischen Luft, frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte. Ausreichend Wasser trinken, Alkohol meiden, ausreichend Schlaf, Verzicht auf fettes und süßes Essen, gehen Sie in Gesellschaft und tanken Sie Licht und Sonne!

Ist Sport nun Mord? Definitiv nicht!

Die zehn Gebote für Sport

- vorher zum Gesundheits-Check
- Beginn mit Augenmaß
- Überlastungen vermeiden
- ausreichend Erholung nach jeder Belastung
- Sportpause bei Erkältung oder sonstigen akuten Erkrankungen
- Vorbeugen oder Ausheilen von Verletzungen
- Anpassen an Klima und Umgebung
- Achtung auf Essen und Trinken
- Anpassen ans Alter
- Sport soll Spaß machen

Bei Fragen wenden Sie sich an mich oder Dr. Freynhofer!



Dr. Christian Eglseer

Facharzt für Innere Medizin

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

www.dr-eglseer.at

Anzeige