

von

**Dr. Christian Eglseer**



## **Frühjahrmüdigkeit? – Fit in den Frühling!**

Nach den schlemmerischen Feiertagen und den langen Nächten mit den kurzen Tagen mit nur vereinzelt Sonne nähert sich das Frühjahr mit raschen Schritten. Obwohl es hormonelle Faktoren gibt, die wir nur eingeschränkt beeinflussen können, haben wir die Möglichkeit, die Umstellung auf die länger werdenden Tage mitzugestalten. So nutzen Ballgeher den Fasching nicht zum Völlern mit Alkohol und Speisen, sondern sie nutzen die Tanzfläche, um die überflüssig zugeführten Kalorien wieder abzubauen.

Sollten Sie zu den Sportlern zählen, die im Winter weniger ihren Körper trainieren, fangen Sie rechtzeitig mit dem Training an, denn Sie können nicht so weitermachen, wie Sie im Herbst aufgehört haben. Sollten Sie nicht zu den aktiven Sportlern zählen, so beginnen Sie trotzdem mit regelmäßiger körperlicher Bewegung wie etwa Spaziergehen.

Ernährungsmäßig warten Sie nicht erst die Fastenzeit ab, sondern beginnen Sie jetzt schon die Umstellung auf leichtere Kost. Reduzieren Sie den Fett- und Fleischanteil in der Nahrung. Greifen Sie zu frischem Obst und Gemüse und erhöhen Sie wieder deren Anteil in der Nahrung. Gerade die derzeit kostengünstigen Zitrusfrüchte sind angesagt.

Wenn Sie gesundheitlich zu Problemen neigen oder schon chronisch krank sind, kann die Zufuhr von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Arzt sicher zur Verfügung.



**Dr. Christian Eglseer**

**Facharzt für Innere Medizin**

Amstetten, Wagmeisterstraße 46

Ordinationszeiten: Mo., 14 – 17

Uhr, Di., Mi., Do., 8 – 12 Uhr

sowie nach Vereinbarung

Tel. 07472/67264

Hotline: Tel. 0664/3404505

IHRE Gesundheit ist UNSER Anliegen

**[www.dr-eglseer.at](http://www.dr-eglseer.at)**

Anzeige