



Meine Tipps gegen Frühjahrs Müdigkeit

Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

ACHTUNG:

Das Lesen dieses Ratgebers kann nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker ersetzen. Ziehen Sie bei ernsthaften oder unklaren Beschwerden unbedingt Ihren Heilpraktiker, Arzt oder Apotheker zu Rate!

Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

Diesen kleinen Ratgeber möchte ich mit meinem liebsten Frühlingsgedicht beginnen.

Frühlingsabend

*Der helle Maitag geht gemach zu Ende;
Die dunkelgrauen Frühlingswolken zieh'n
In erster Dämm' rung über die Gelände,
Wo Veilchen suchend noch die Kinder knien.*

*In allen Gärten flöten hell die Stare;
In unbelaubten Wipfeln rauscht der Wind,
Das wühlt wie Kinderhand in meinem Haare, –
Ich atme tief. – Wie grün die Wiesen sind!*

*Die Frühlingssehnsucht dieser Abendstunde,
Zu alten Träumen kehrt sie still zurück, –
Und ruft und lockt mit jugendrotem Munde:
Die Veilchen blüh'n! Blüh' auf, verdorrtes Glück!*

Agnes Miegel(1903)



Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

Frühling

Das Singen und Balzen der Amseln in den frühen Morgenstunden ist für mich unweigerlich mit dem Beginn des Frühlings verbunden. Endlich lassen wir den Winter hinter uns. Doch viele Menschen sind gerade in dieser Zeit energielos, antriebslos, wetterfühlilig und leiden unter Kreislaufbeschwerden und Schwindel. Kurz gesagt, sie leiden unter Frühjahrsmüdigkeit.



Wie entsteht Frühjahrsmüdigkeit?

Aufgrund des Lichtmangels im Winter produziert unser Körper vermehrt Melatonin, unser Schlafhormon. Im späten Winter und Frühling werden die Tage heller und länger. Das Licht lässt das Serotonin in unserem Körper ansteigen. Der Neurotransmitter Serotonin ist auch als Wohlfühlhormon bekannt. Es aktiviert unsere Körperzellen. Gehen wir aber im Frühjahr nicht raus in die Natur und lassen uns mit Tageslicht bescheinen, steigt der Serotoninspiegel nur sehr langsam wieder an. Das Schlafhormon Melatonin hat noch immer die Überhand und wir leiden unter Müdigkeit.

Die zum Teil immensen Temperaturschwankungen im Frühling verstärken diese Problematik noch, indem sie den Kreislauf des Menschen stark belasten. Der Blutdruck reagiert auf starke Temperaturerhöhung mit einer Weitstellung der Blutgefäße, was zu Kreislaufproblemen und Schwindel führen kann.

Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

5 Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

Bewegung

Tägliche Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung, versorgt den Körper mit Licht, so dass Serotonin gebildet wird. Reichert den Körper mit Sauerstoff an und erhöht den Vitamin D Spiegel.

Schlaf

Ausreichend schlafen ist gerade im Frühling immens wichtig. Kennst Du Dein Schlafbedürfnis?

Licht

Eine Tageslichtlampe kann Dir nicht nur im Winter eine wundervolle Hilfe sein. Im Frühling solltest Du Sie schon am Morgen für 30 Minuten nutzen. Du wirst schneller wach und fit und kannst Deinen Arbeitstag problemlos meistern.



Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

Ernährung

Eiweiß zum Frühstück bringt Schwung in Deinen Körper. Sojamilch, Frühstücksei oder Rührei sind ein perfekter Start in den Frühlingstag. Iss zwischendurch viel frisches Bio-Obst und Bio-Gemüse. Auch Smoothies aus frischen Kräutern (Löwenzahn, junge Brennnesselblätter, Salbei etc.) wirken wahre Wunder.

Genügend trinken

Gerade im Frühling benötigen wir besonders viel Wasser. Nach der langen Ruhezeit des Winters sind wir verschlackt und übersäuert. Der Körper kann nur mit genügend Wasser dafür Sorge tragen, dass diese Belastungen abgebaut und abtransportiert werden. Es ist also wichtig, täglich mindestens 2 Liter reines Wasser zu trinken.

Frühjahrskur

Der Frühling ist die Zeit des Entgiftens. Mit einfachen Mitteln kann man dafür sorgen, dass Giftstoffe und Schlacken über den Urin und den Stuhl ausgeleitet werden. Ein wunderbares Produkt ist das Pro Sanatox von Tisso. Mit Chlorella-Algen Pulver, Bärlauch-Extrakt und einer Kombination aus Vitaminen, Spurenelementen und Enzymen kann es ein nützlicher Begleiter Ihrer Frühjahrskur sein.



Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

Grüne Smoothies

Ganz besonders grüne Smoothies sind in der Lage, Dir beim Entgiften zu helfen. Das Chlorophyll, der grüne Farbstoff in den Pflanzen, ist in der Lage, Umweltgifte und Schwermetalle, die nicht im Depot liegen, zu entgiften.

Für einen grünen Smoothie wird rohes Gemüse verarbeitet. Aufmotzen kann man mit etwas Obst. Obst sollte aber nicht die Hauptzutat sein!

Grüne Smoothies sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und helfen oxidativen Stress zu verhindern.

Mein Lieblingsrezept für einen grünen Detox Smoothie

2 Stangensellerie

1 Knollenfenchel

2 cm geschälter und geriebener Ingwer

1 Teelöffel Kurkuma

200 ml Kokoswasser

1 geschälte Bio-Apfelsine

Um die Aufnahme von Kurkuma zu verbessern, etwas Löwenzahn-Öl zufügen.

Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig mixen.



Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

Stangensellerie regt den Stoffwechsel an, ist harntreibend und entschlackt.

Knollenfenchel unterstützt die Verdauung, wirkt entzündungshemmend, stärkt den Magen.

Ingwer wirkt verdauungsfördernd, regt den Stoffwechsel an, regt die Durchblutung an.

Kurkuma: antioxidativ, neuroprotektiv, schmerzstillend, entzündungshemmend.

Kokoswasser entsäuert und reinigt die Nieren.

Apfelsine, aktiviert die Entgiftung.



Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>

Mein Lieblingstee für die Entgiftung:

40 g geröstete Mate

20 g Brennnessel

20 g Pfefferminze

20 g Löwenzahnblätter

Alle getrockneten und zerkleinerten Kräuter gut zu einem Tee vermischen.

Für einen Becher Tee (200ml) einen Teelöffel mit kochendem Wasser überbrühen und 5-10 Minuten ziehen lassen.



Dr. Annette Pitzer, Heilpraktikerin
Praxis für integrative Medizin und Psychotherapie
Tel. Nr. 02771-833434
Email: info@annette-pitzer.de
Webseite: <https://annette-pitzer.de/>