

## Fit für den Frühling – Energie für Körper & Geist

Der Frühling ist die perfekte Zeit, Körper und Geist neu zu beleben. Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist ein zentraler Baustein, um den Kreislauf anzukurbeln, Serotoninbildung und Stimmung zu verbessern und Frühjahrsmüdigkeit entgegenzuwirken. Studien zeigen, dass Bewegung in Kombination mit gezielter Ernährung nicht nur Fitness und Schlafqualität verbessert, sondern auch das subjektive Müdigkeitsgefühl reduzieren kann. Ziel sind täglich 30 Minuten moderate Aktivität – Spaziergang, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren oder Joggen.

### Bitterstoffe für die Leber

Die Leber spielt im Frühling eine Schlüsselrolle für den Stoffwechsel und die Entgiftung. Bitterstoffe aus Lebensmitteln wie Radicchio, Endivien oder Artischocken unterstützen enzymatische Prozesse und wirken sich positiv auf Verdauung und Leberfunktion aus. Bittere grüne Kräuter & Salate gehören jetzt regelmäßig auf den Teller. Sie reduzieren den Gusto auf Süßes und helfen, sich vital zu fühlen.

### Kräutertee gegen Frühjahrsmüdigkeit

Frühjahrstee aus der Apotheke mit natürlichem Energie- und Leber-Kick

- 25g Mate – anregend und belebend
- 25g Pfefferminze – erfrischend und kühlend
- 25g Löwenzahnwurzel – leberstärkend und bitter
- 25g Malvenblüten – mild und verdauungsfördernd

1 TL mit 200ml kochendem Wasser aufgießen, 5 Minuten ziehen lassen –  
2 x täglich (vormittags und nachmittags) möglichst ohne Zucker genießen.

### Küche ausmisten & Kühlschrank optimieren

Jetzt ist auch der ideale Zeitpunkt, um die Küche auszumisten, den Kühlschrank gründlich zu reinigen und Lebensmittel übersichtlich zu ordnen. Alte Vorräte aussortieren, Glasbehälter mit frischen Zutaten füllen und saisonales Gemüse, fermentierte Lebensmittel und Hülsenfrüchte griffbereit platzieren – das erleichtert gesunde Mahlzeiten im Alltag und sorgt für einen frischen Start in den Frühling.

### Fazit

Frühling bedeutet Neubeginn – für die Natur und für uns. Mit Bewegung an der frischen Luft, bitterstoffreicher Ernährung, Kräutertees und einer gut organisierten Küche unterstützen wir unseren Körper beim Energiestart und stärken Leber, Stoffwechsel und Wohlbefinden. Jetzt ist die perfekte Zeit, um Ihre Ernährung individuell zu optimieren – eine persönliche Ernährungsberatung unterstützt Sie dabei gezielt und sorgt für viel Motivation!