



## Schlank-Pusher: Frühlingserwachen ohne Müdigkeit und Übergewicht

Von *PR-Info*

Erstellt am 6 Mär 2014 - 07:32

Wenn draußen die Natur erwacht und langsam zu voller Pracht erblüht, ist es höchste Zeit, auch den eigenen Körper aus dem Winterschlaf zu wecken. Jetzt ist die beste Zeit, den Ballast aus der Winterzeit abzuwerfen. Doch während die Natur in aller Farbenfreude erblüht, fühlen wir uns trist, kraftlos und müde. Uns fehlt es regelrecht an Energie, um den erwachenden Frühling mit Freude zu begrüßen. Die Natur streift sich ein buntes Blütenkleid über, und wir fühlen uns wie eine graue Maus ohne jede Ausstrahlung. Eher schlecht als recht schleppen wir uns mit letzter Kraft durch den Tag und warten nur darauf, dass wir uns wieder zur Ruhe begeben können. Die Natur erwacht und wir mutieren zu Schlafwandlern – dieses Phänomen kennen wir mehr oder weniger alle. Man nennt es schlicht und ergreifend: Frühjahrsmüdigkeit.

Frühjahrsmüdigkeit natürlich vertreiben

Die Ursache für diese typische Frühjahrsmüdigkeit lässt sich sehr einfach erklären. In der langen, dunklen Winterzeit haben wir uns vornehmlich von schwerer Kost ernährt: viel Deftiges, viel Süßes, viel Fett. Alleine diese Ernährungsweise macht uns zusehends träger. Zudem fehlt uns in der dunklen Jahreszeit das Sonnenlicht, das unseren Hormonstoffwechsel ankurbelt. Nach und nach werden durch Lichtmangel unsere Serotoninspeicher aufgebraucht. Das sogenannte Gute-Laune-Hormon Serotonin ist sowohl für unsere Stimmung als auch für unsere Energie zuständig. Stattdessen regiert in den dunklen Monaten das Schlafhormon Melatonin unseren Körper, das vermehrt in der Dunkelheit produziert wird. Und plötzlich ist Frühling. Die Sonne strahlt vom Himmel und erwärmt uns. Dabei erweitern sich auch unsere Blutgefäße, wodurch unser Blutdruck sinkt. Dadurch fühlen wir uns im Frühjahr oft schlapp. Das vermehrte Licht lässt wiederum unseren Serotoninspiegel steigen und macht uns aktiver. Wir befinden uns in einem ständigen Wechsel zwischen Müdigkeit und Power. Unser Körper muss gegen dieses Wechselbad in der Frühjahrszeit erstmal ankämpfen. Und dafür braucht jeder Mensch seine Zeit.

Licht, Sauerstoff und leichte Kost

Die Zeit der Frühjahrsmüdigkeit, die u.a. durch die Hormonumstellung bedingt ist, lässt sich mit einfachen Mitteln deutlich verkürzen.

- Gehen Sie täglich raus ins Tageslicht. Das erhöht den Serotoninspiegel und hebt die Laune.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft. So tanken alle Körperzellen mehr Sauerstoff. Das erhöht ihren Energielevel beträchtlich.
- Morgendliche Wechselduschen kurbeln den Kreislauf an und machen fit für einen langen Tag.
- Ernähren Sie sich leichter: viel Obst, Gemüse und Salat. Nach dem Winter mit schwerer Kost braucht Ihr Körper jetzt vor allem frische Vitamine und Mineralstoffe, um aus dem Winterschlaf zu erwachen. Positiver Begleiteffekt: Die Pfunde purzeln fast von alleine, der Körper wird sichtbar straffer und schlanker.

Weitere Informationen über ihre Bücher, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Die neuen Schlank-Pusher – Schlank ohne Diät

Der Bestseller von Vanessa Halen

ISBN 9783833414732

96 Seiten – 12,90 Euro



### Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

[presse@bod.de](mailto:presse@bod.de) [2]

Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:15):** <http://www.medkom24.eu/node/18851>

### Links:

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>