



## 10 Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

**Müde? Antriebslos? Konzentrationsschwierigkeiten? Und darüber hinaus noch Herz-Kreislauf-Beschwerden? Durch den Wechsel der Jahreszeiten, mangelnde Bewegung an frischer Luft während der Wintermonate und einen akuten Mangel an frischem Obst und Gemüse stecken zahlreiche Menschen in einem Leistungstief. Hier die besten Tipps aus dem Padmaforum, um dem Frühjahr vital und aktiv zu begegnen:**

### 1. **Mentales Erwachen**

Stellen Sie sich bereits vor dem Einschlafen vor, dass Sie am nächsten Morgen energiegeladen, frisch und munter erwachen werden. Und morgens, noch bevor Sie die Augen öffnen, denken Sie an eine Situation, in der Sie sich stark und leistungsfähig fühlten. Das kann auch im vergangenen Urlaub gewesen sein. Als Sie sich in die Fluten stürzten und die erfrischende Meeresbrise genossen.

### 2. **Ohrenenergie einschalten**

Wenn Sie munter werden oder der Wecker läutet: als erstes die Ohren massieren. Kneten Sie den Ohrenrand einige Minuten und biegen Sie ihn leicht nach außen. Danach fühlen Sie sich frischer.

### 3. **Bettgymnastik**

Vor dem Aufstehen, den Körper optimal aktivieren: Strecken Sie Arme und Beine, ballen Sie die Hände zu Fäusten, krümmen Sie die Zehen - dabei kräftig durchatmen - die Beine hoch anheben und radfahren. Oder: Ein Bein und den anderen Arm lang ausstrecken, Fünf Mal Seitenwechsel. Anschließend: Einatmen. Den ganzen Körper anspannen, dabei ausatmen. Fünf Wiederholungen.

### 4. **Lebenselixier Wasser.**

Müdigkeit ist oft auf einen zu niedrigen Blutdruck infolge von Flüssigkeitsmangel zurückzuführen. Gelangt mehr Flüssigkeit in den Kreislauf, pendelt sich der Blutdruck wieder ein. Die goldene Regel: pro Kilogramm Körpergewicht 30 ml warmes Wasser, wiegen Sie 70 Kilo sollten Sie 2,1 Liter Wasser pro Tag trinken.

### 5. **Vitaminreiche Kost.**

Viel Obst und Gemüse essen. Es enthält neben Mineralstoffen viel Vitamin C und E, welche das Immunsystem stärken und die Neubildung der Zellen fördern. Wählen Sie zudem eher Vollkornprodukte, da sie reich an Vitaminen der B-Gruppe sind und die Produktion des Glückshormons Serotonin fördern.

6. **Ausdauertraining.**  
Walken, Radfahren oder Joggen bringt den Kreislauf in Schwung. Beim Hanteltraining weniger Gewicht wählen, dafür mehr Wiederholungen.
7. **Kreislauf in Schwung bringen.**  
Ideal sind Wechselduschen mit warmen und kalten Wasser. Auch ein wöchentlicher Saunabesuch stärkt das Herz-Kreislauf-System.
8. **Sich wach klopfen.**  
Stimulieren Sie Ihren Lymph- und Blutfluss, indem Sie mit lockeren Fäusten den ganzen Körper von unten nach oben abklopfen. Zuerst die linke, dann die rechte Seite.
9. **Energiekick durch Pflanzenöle.**  
Morgens in Rosmarin baden. Das erfrischt und belebt. Für zwischendurch: ein paar Tropfen Minzöl auf die Schläfen reiben.
10. **Vitalkur mit Tibetischen Kräutern**  
Eine zwölfwöchige Frühjahrskur mit der tibetischen Kräutermischung aus Indischer Costuswurzel, Isländischem Moos, Nimbaumfrucht, Kardamomenfrucht, Myrobalanenfrucht, Rotem Sandelholz, Nelkenpfeffer, Marmelosfrucht, Akeleikraut, Süssholzwurzel, Spitzwegerichkraut, Vogelknöterichkraut, Goldfingerkraut, Gewürznelken, Kaempferia-galanga-Rhizom, Sidakraut, Baldrianwurzel, Gartenlattich, Ringelblumenblüten und natürlichem Campher (enthalten in PADMA Basic aus der Apotheke) bringt Wohlbefinden, stärkt die Durchblutung und das Immunsystem.



Weitere Infos in der Broschüre „Tibetische Medizin: Die natürliche Unterstützung für Immunsystem und Durchblutung“, kostenlos anzufordern bei der Hotline des Padmaforums, Telefon 0664/106 42 04, oder im Internet: [www.padmaforum.at](http://www.padmaforum.at).