

Schwester Marions Pflegetipps

...bei Frühjahrsmüdigkeit

Pflege im häuslichen Bereich kann oft an den Kräften zehren und müde machen. Gerade jetzt im Frühjahr, wenn alles blüht, neigen viele Menschen zur Frühjahrsmüdigkeit.

Etwa 54 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen fühlen sich zwischen März und Mai von der Frühjahrsmüdigkeit betroffen.

Abgeschlagenheit, Schwindel, Kreislaufschwäche und Gereiztheit bis hin zu Wetterfühligkeit können auftreten.

Mit den wärmeren Frühjahrstemperaturen weiten sich die Blutgefäße, der Blutdruck sinkt ab, man fühlt sich müde und schwach.

Es dauert etwa einen Monat, bis sich der Körper an die neuen Temperaturen gewöhnt hat.

Viele Menschen essen im Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse; damit fehlen dem Körper wertvolle Vitamine und Mineralstoffe.

Was dem Körper im Winter gefehlt hat, muss jetzt wieder reichlich zugeführt werden: Sonne, Luft, Bewegung und frische Kost.

1. Tanken Sie so viel Tageslicht wie möglich, richten Sie sich nach dem Tageslauf (Sonnenaufgang/Sonnenuntergang)
2. Bewegen Sie sich so viel wie möglich an der frischen Luft. Schon ein kurzer Spaziergang wirkt Wunder. Auch ein bisschen Fahrrad fahren macht Spass.
3. Kalt-warme Wechselduschen am Morgen regen den Kreislauf an. Darauf achten, das immer mit der kalten Dusche abgeschlossen wird.
4. Nehmen Sie vitaminreiche Kost zu sich.
5. Wenn Sie lustlos und müde sind, verkriechen Sie sich nicht im Kämmerlein, sondern suchen Sie Freunde und Bekannte und unternehmen Sie was an der frischen Luft. Abends kann dann ein Buch entspannen.

Achten Sie darauf, das dieser Zustand der Lustlosigkeit nicht länger anhält, sonst sollten Sie unbedingt den Hausarzt aufsuchen, um andere Ursachen auszuschliessen.

Nach der langen Winterzeit freuen wir uns jetzt alle auf schöne sonnige Tage, diese wünsche ich uns allen.

Marion Wiegand

Wir wünschen Ihnen eine Gesunde Woche und viel Kraft.

Ihr Therapeuten-Netzwerk Team