

GESUND & FIT

HERBSTMELANCHOLIE ÜBERWINDEN

Die Tage werden wieder kürzer, die Nächte länger und die Sonnenstrahlen lassen sich immer weniger blicken. Es ist nicht ungewöhnlich, dass der Körper im Herbst geschwächer und schläfriger wirkt als noch ein paar Wochen zuvor. Was ist schuld an dieser Müdigkeit und wie kann man dagegen ankämpfen?

Der Wecker klingelt und von draußen dringt nur wenig Licht in die Räumlichkeiten. Die Dämmerung begleitet den Weg zur Arbeit und auch wieder nach Hause. Der Mangel an Tageslicht führt zu einer höheren Ausschüttung des Hormons Melatonin. Dieses Hormon wird bei Dunkelheit produziert und ist für die Regulierung des Schlaf-Wach-Zyklus verantwortlich.

Durch die längeren Nächte wird bei vielen Menschen der Hormonhaushalt durcheinandergebracht. Der Körper reagiert darauf mit Müdigkeit und einer sogenannten Herbstmelancholie.

Regulierungsmöglichkeiten

Um den Vitamin D-Spiegel auch an den trüben Herbsttagen im Körper zu steigern, empfiehlt sich eine ausgewogene Ernährung. Auch Lichttherapien mit speziellen Lampen oder ein Besuch im Solarium, bei dem man zudem auch die Sommerbräune noch länger erhalten kann, sind tolle Möglichkeiten, um für eine zusätzliche Lichtzufuhr im Herbst zu sorgen.

Regelmäßige Bewegung führt ebenfalls zu einer ausgewogeneren Verfassung von Körper und Seele. Morgensport kurbelt - am besten noch vor einem reichhaltigen Frühstück - den Stoffwechsel an.

Nach der Sommerpause fällt es oftmals schwer, wieder eine ausgeglichene



ne Work-Life-Balance zu finden. Hier sind eine tägliche Routine und sorgfältige Einteilung sehr wichtig. Um das regelmäßige Workout trotz eines straffen Zeitplans nicht zu vernachlässigen, eignet sich der milong® Kraft-Ausdauer-Zirkel. Dieser bietet in 35 Minuten ein gezieltes und effektives Training.

Musik macht Laune!

Bewegung in der Gruppe zu rhythmischen Beats motiviert und macht Spaß. Abwechslungsreiche Sporteinheiten - vom intensiven Workout für die Bauchmuskeln mit „Sixpack Training“ bis hin zu tänzerischen Moves am Step-Brett - verbessern Beweglichkeit und Ausdauer. „Yogamoves“ sind hervorragend, um Geist, Energie und Körper mit sanften Bewegungen zu vereinen.

Wellness fürs Immunsystem

Zur Steigerung der Abwehrkräfte und des Kreislaufs, schwören die Finnen bereits seit rund 2.000 Jahren auf ein

Schwitzen in der Sauna. Ausreichender Schlaf ist besonders wichtig. Dieser regeneriert den Körper und erhöht die Produktion der natürlichen Abwehrzellen. Zusätzliche Stärkung bieten Brokkoli, Nüsse und Zitronen.

Allround-Talent Ingwer

Egal ob Halsschmerzen oder Verdauungsprobleme - die Ingwerwurzel ist ein echter Geheimtipp!

Zur Vorbeugung von Erkältungen die Ingwerwurzel in kleine Scheibchen schneiden und 15 Minuten im Kräutertee aus Salbei, Rosmarin und Thymian ziehen lassen. Der Tee kann nach Belieben mit braunem Zucker oder mit Honig gesüßt werden.



INFO

Fitness Reiser GmbH
milong® Kraft-Ausdauer-Zirkel

Studio Ybbs 0 74 12 / 54 255
Studio Wieselburg 0 74 16 / 53 035
Studio Scheibbs 0 74 82 / 42 625

office@fitness-reiser.at
www.fitness-reiser.at



Der milong®-Zirkel im neuen Studio von Fitness Reiser am Standort Ybbs (Bahnhofstraße 24, 3370 Ybbs)