

Tipps für einen vitalen Start in den Frühling

- **Bewegung:** Körperliche Aktivitäten im Freien können einen positiven Einfluss auf die Psyche haben.
- **Ernährung:** Möglichst verschiedene Früchte und Gemüse in Regenbogenfarben essen.
- **Soziale Kontakte:** Gemeinsame Unternehmungen beflügeln das allgemeine Wohlbefinden.
- **Farbe:** Bunte Akzente in der Kleiderwahl oder in der Inneneinrichtung heben die Stimmung.

Quellen: Sonntagszeitung – Frühlingserwachen, 03/2021; iss-gesund – So starten Sie fit in den Frühling – Homepage iss-gesund, abgerufen 11/2022; Zeitlupe – Unser Gehirn mag es bunt – Zeitschrift von Pro Senectute, Barbara Studer 08/2022

NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Besser schlafen im Alter
Montag, 25. September 2023
14.00 – 16.00 Uhr
Gemeindesaal Steinhausen

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug
Aegeristrasse 52
6300 Zug
www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein
Gesundheitsförderung und Prävention
Telefon 041 727 50 65
christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Steinhausen



Unterstützt vom
Kanton Zug

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



GAZette

Fit in den Frühling

Nr. 1 / Februar 2023

Editorial

*Jeder,
der sich die Fähigkeit erhält,
Schönes zu erkennen,
wird nie alt werden.*

Franz Kafka



Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser

Was gibt es Schöneres als das Frühlingserwachen.
Die vielen Farben, die ersten warmen Sonnenstrahlen,
ein gemütlicher Spaziergang...

Ich freue mich auf diese Jahreszeit und wünsche Ihnen ebenfalls die
Fähigkeit das Schöne zu erkennen und zu geniessen.
Gehen wir gemeinsam fit in den Frühling.

Herzlicher Gruss

Esther Rüttimann
Gemeinderätin Gemeinde Steinhausen

Frühlingsmüdigkeit und Hormonumstellung

Mit dem Frühlingserwachen erhält auch die Frühjahrsmüdigkeit Einzug. Sie ist eine Folge der Stoffwechsellumstellung. Durch den Lichtmangel im Winter wird nicht genügend vom stimmungsaufhellenden Hormon Serotonin produziert. Dies kann Lustlosigkeit oder Müdigkeit hervorrufen. Im Frühling wird die Produktion des Hormons durch mehr Licht wieder gesteigert. Unser Körper benötigt jedoch bis zu sechs Wochen, um sich an wärmere Temperaturen und mehr Licht zu gewöhnen. Die Hormonumstellung lässt sich durch Bewegung im Freien an der Sonne beschleunigen. Aktivitäten in Geselligkeit fördern zudem die Ausschüttung von Glückshormonen und steigern das Wohlbefinden.

Ernährung im Frühling

Sobald es wärmer wird, sinkt der Kalorienbedarf des Körpers. Deftige Mahlzeiten ermüden diesen zusätzlich. Durch eine einseitige Ernährung sowie Erkältungen im Winter sind allenfalls auch die Vitamin- und Mineralstoffvorräte des Körpers gesunken. Daher ist nun eine vitaminreiche und farbenfrohe Kost hilfreich. So können Broccoli oder Tomaten die Darmbakterien positiv beeinflussen. Mit verschiedenfarbigen Früchte- und Gemüsesorten profitieren Sie von der ganzen Bandbreite an Vitaminen und Mineralstoffen. Frische Kräuter, wie Löwenzahn kurbeln Ihren Stoffwechsel zusätzlich an.

Wohltuendes Gärtnern

Wer schon einmal Pflanzen umgetopft hat, weiss: Gartenarbeit kann sich wie eine Therapie anfühlen. Dadurch verblassen Sorgen und Grübeleien, der Kopf wird angenehm frei. Und wer auf das vollbrachte Werk schaut, spürt eine tiefe Zufriedenheit. Zudem bringt Gärtnern Menschen in Bewegung und verbessert die motorischen Fähigkeiten. Frische Luft und Sonnenlicht unterstützen zusätzlich die Produktion von Vitamin D3 und fördern die Calciumaufnahme im Körper.