

# Gut zu wissen

## Hilfreiches rund um die Müdigkeit

Auf dieser Doppelseite stellen wir Ihnen viele nützliche Links, Adressen, Buchtipps und Zitate von interessanten Menschen rund ums Dossier-Thema zur Verfügung. So starten Sie voller Energie in den Frühling.

### Energie-Tipps

Von Ramon Zürcher, dipl. Drogist HF und Experte für Naturheilkunde.

#### Kokoswasser

Junge, grüne Kokosnüsse enthalten steriles Wasser, das reich an Elektrolyten ist. Kokoswasser hat eine entgiftende und entschlackende Wirkung. Zusätzlich führt es dem Körper die für die Zellen unentbehrlichen Stoffe Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Schwefel zu und wirkt so in Stresssituationen stärkend.

#### Vitalpilze

Als Basiskur eignen sich Vitalpilze, die in der traditionellen chinesischen Medizin TCM schon seit Jahrtausenden eingesetzt werden. Der Vitalpilz Reishi (*Ganoderma lucidum*) unterstützt zum Beispiel den Organismus bei Müdigkeit und Erschöpfung.

#### Ayurvedische Medizin für die Leber

Die Leber ist ein wichtiges Ausscheidungsorgan, das gerade bei Energielosigkeit unterstützt werden sollte. Baut man bei chronischer Müdigkeit die Leber auf, merkt man häufig, dass es einem besser geht. Ich empfehle gerne «Liv52», ein ayurvedisches Heilmittel, in dem verschiedene Pflanzen miteinander kombiniert sind.

#### Ergänzungskur

Um den Energiestoffwechsel zu normalisieren, kann eine vitale Ergänzungsnahrung eingenommen werden – wie zum Beispiel das «epigenosan vital». Dies hilft, einen normalen Energiestoffwechsel aufrecht zu halten.

#### Kluge Zwischenverpflegung

Anstatt Gipfeli, Schokoriegel oder andere Süßgebäcke zu essen, sollten in den Pausen oder als Zwischenverpflegung Dörrfrüchte aus biologischem Anbau gewählt werden. Dies führt einerseits zu einer längeren Energieversorgung des Organismus und ist erst noch gesünder!



### Freundschaft schlägt Fitness-App

Was motiviert einen, mit Sport (wieder) zu beginnen? Bei einer repräsentativen Umfrage des Marktforschungsinstituts GfK im Auftrag der Präventionskampagne «Denk an mich. Dein Rücken» am meisten genannt wurden: persönlicher Ehrgeiz (42%), die Unterstützung durch Freunde und Familie (35%), Selbstdisziplin (33%) und die Angst vor Krankheit (22%). Bei nur gerade 3% verhalfen technische Hilfsmittel wie Schrittzähler oder Fitness-Armbänder zur nötigen Motivation. Soziale Kontakte helfen auch am wirkungsvollsten, durchzuhalten: Fast ein Viertel der Befragten verabredet sich mit Freunden zum Sport, rund ein Fünftel ist Mitglied im Sportverein.

Quelle: deinruecken.de



Bild: © doornu, Fotolia.com

### Mineralstoffe gegen Müdigkeit

**Eisen:** Nicht wenige Menschen leiden unter Eisenmangel. Aber unser Gehirn braucht diesen Mineralstoff, um genug Sauerstoff zu bekommen. Sie können Ihr Eisenkonto beispielsweise mit regelmässigem Verzehr von rotem Fleisch, am besten in Kombination mit Vitamin C, gehörig aufbessern.

**Zink:** Wer anfällig auf Erkältungen ist, sollte es mal mit einem vollkornhaltigen Frühstück versuchen. Das Zink im Vollkorn soll dem zentralen Nervensystem helfen, Immunzellen aufzubauen. Neue Studien haben ergeben, dass ein guter Zinkhaushalt die Erkältungsgefahr um bis zu fünfzig Prozent verringert.

**Jod:** Dieser Mineralstoff bringt den Stoffwechsel auf Touren und spendet dem Körper Wärme. Bereits mit einem Joghurt pro Tag oder einem Süßwasserfisch wie Lachs oder Forelle kann man den Jodhaushalt aufputschen.



## Bücher

### Die Heilkraft der Pilze. Wer Pilze isst, lebt länger.

Jan I. Lelley, Beate Berg, 4. Auflage.  
ISBN 978-3-933969-78-1



### Mineralstoffe nach Dr. Schüssler.

Richard Kellenberger, Christine Kellenberger, Friedrich Kopsche, 2014, AT Verlag.  
ISBN 978-3-03800-511-7



### Handbuch Nährstoffe.

Vorbeugen und heilen durch ausgewogene Ernährung.  
Uli P. Burgerstein, Hugo Schurgast, Michael B. Zimmermann.  
ISBN 978-3-8304-6071-8



## Jeder Dritte leidet an Frühjahrsmüdigkeit

In unserer Umfrage zum Thema Frühjahrsmüdigkeit gab ein Drittel der Befragten an, in den letzten Jahren unter Frühjahrsmüdigkeit gelitten zu haben.

Nach der Meinung unserer Teilnehmer ist die Hauptursache dafür im Schlafzimmer zu suchen. Zu wenig oder schlechter Schlaf lösen Müdigkeit und Antriebslosigkeit aus. Auch die grosse Belastung im Alltag trägt dazu bei.

Als Hauptmassnahme gegen Frühjahrsmüdigkeit nannten die Befragten den Aufenthalt und die Bewegung an der frischen Luft. Rund ein Viertel der Teilnehmer nimmt ein Multivitamin-Präparat zur Unterstützung ein. Selten wird zu Wachmachern wie Energy-Drinks oder anderen koffeinhaltigen Produkten wie z. B. Guarana gegriffen.

Sie möchten uns Ihre Meinung zu aktuellen Themen oder Artikeln mitteilen?

Nehmen Sie an unserer nächsten Umfrage teil!  
Weitere Informationen und Resultate finden Sie unter folgendem Link:

[www.vistaonline.ch/umfrage](http://www.vistaonline.ch/umfrage)

## Zitate/Humor

Frühling ist die schöne Jahreszeit, in der der Winterschlaf aufhört und die Frühjahrsmüdigkeit beginnt.

Emanuel Geibel, (1815–1884), deutscher Lyriker und Dramatiker

Im März fängt bunt de Frühling aa.  
Die Blümmcher blühe hie un da,  
umschwärmt von Biencher mit Gesumm.  
Aa Glück: De Winter is erum!  
De aale Urlaub werd genomme.  
Der is aan jetzt so recht willkomme.

Zum Winterschlaf in dere Zeit  
kimmt oft noch Frühjahrsmüdigkeit.  
Doch wenn in alle Äst un Zweische  
so nach un nach die Säfte steische,  
erwache Triebe, lacht des Herz.  
En scheene Monat is der März!

Frankfurter Mundart

Viele Steine, müde Beine, Aussicht keine,  
Heinrich Heine.

Heinrich Heine

## Hausmittel gegen Müdigkeit

### Ein Glas heisses Wasser:

Nicht nur in Indien, auch in anderen östlichen Ländern wird gerne eine Tasse heisses Wasser gegen die Müdigkeit getrunken.

### Swingende Musik:

Je nachdem mit welcher Musik Sie gross geworden sind, belebt das Hören von Swing, Rock, Walzer ... Ihre Lebensenergien.

### Kurzer Spaziergang:

Bereits eine Viertelstunde an der frischen Luft kann halbe Wunder bewirken. Das Tageslicht und der Sauerstoff machen wach und sie fühlen sich im Nu leistungsfähiger.

