



### Immunstark in den Frühling

Sind wir körperlich aktiv, ernähren uns gesund und achten obendrein noch auf unser psychisches Wohlbefinden, dann steht einem gesunden Frühling/Sommer nichts mehr im Wege. Die Tage werden wieder länger und laden dazu ein, die Abende wieder aktiver zu verbringen, den Garten neu zu gestalten, oder uns einfach eine Auszeit in der Natur zu gönnen.

#### Bewegung

Ziel ist es, dass sich erwachsene Personen mindestens 150 Minuten/Woche bei mittlerer Intensität bewegen. Dazu zählen neben Radfahren, Laufen, diversen Ballsportarten und ausgedehnten Spaziergängen auch das **Arbeiten im Garten** (z.B. Rasenmähen) **oder Haushalt** (z.B. Fensterputzen).

Als Vorbereitung für die Gartensaison empfehlen Expertinnen und Experten auch 1-2x/Woche muskelkräftigende Übungen.

#### Bewegungsempfehlungen für Erwachsene pro Woche:

150 Minuten mittlere Intensität  
oder  
75 Minuten bei höherer Anstrengung  
+  
2x muskelkräftigende Übungen

#### Ernährung

##### Ernähren Sie Ihre Darmbakterien!

Da bis zu 80 % der Immunzellen im Darm sitzen, sollte der Darmgesundheit besonders viel Aufmerksamkeit gewidmet werden. Eine immunstarke Ernährung ist überwiegend pflanzlich und vor allem eines: **BUNT** wie der Frühling!

Milchsäure-Produkte, wie z.B. Joghurt oder Kefir sowie fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder Kimchi, enthalten Milchsäurebakterien, die sich positiv auf die Darmflora auswirken (=Probiotika). Neben **Probiotika** haben auch **Präbiotika** eine gesundheitsfördernde Wirkung auf den Darm. Dabei handelt es sich um Ballaststoffe, welche als Nahrung für die „guten“ Darmbakterien dienen. Besonders ballaststoffreich sind Vollkornprodukte, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Obst, Nüsse und Kerne.

#### Psychosoziale Gesundheit

Mit dem Frühlingserwachen und den ersten warmen Sonnenstrahlen kommen meistens auch gute Laune und Aufbruchstimmung auf. Bedingt durch die konstante Zunahme an Tageslicht wird mehr **Serotonin** im Körper gebildet. Besonders jene Personen, die in den Wintermonaten eine gedämpfte Stimmung verspürt haben, profitieren von Aufenthalten im Freien, denn sie fühlen sich dadurch meist aktiver und antriebsvoller. Manchmal hält aber auch die „Frühjahrsmüdigkeit“ an. Dieser Umstand erklärt sich durch die hormonelle Umstellung in den Frühlingsmonaten. Bewegen Sie sich so oft es geht an der frischen Luft, erfreuen Sie sich an der Sonne und den Frühlingsblumen, denn dadurch kurbeln Sie Ihren Stoffwechsel bzw. ihr Immunsystem so richtig an.