

Fit durch den Herbst

Typisch für die Herbstzeit sind der bedeckte Himmel, die kürzeren Tage und die damit einhergehenden reduzierten Tageslichtperioden. Somit wird die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin reduziert. Dies wirkt sich direkt auf den Schlaf-Wach-Rhythmus, den Appetit und die Stimmungslage aus. Abhilfe schafft regelmäßige Bewegung an der frischen Luft, weil diese eine stimmungsaufhellende Wirkung hat und den Abbau von Stress und Spannung ermöglicht.

Nutzen Sie die kühlere Jahreszeit zum Joggen, Nordic Walken oder für einen Waldspaziergang. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt mindestens 30 Minuten mäßig intensive Bewegung an 5 Tagen in der Woche. Zur Steigerung der Motivation ist es ratsam mit dem Partner, mit guten Freunden oder in der Gruppe den inneren Schweinehund zu überwinden und sich in der freien Natur zu bewegen. Genießen Sie dabei das einzigartige Landschaftsbild, die vielfältigen bunten Blätter, das Rascheln des Laubes, den herrlichen Duft nach einem Regenschauer und den angenehmen Geruch frischer Pilze im Wald.

Sollte Sie jemals durch den Blick aus dem Fenster der Mut verlassen, erinnern Sie sich an das alte Sprichwort: „Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung“. Um Ihrem Körper in der trüben Jahreszeit etwas Gutes zu tun ist Ihre Eigeninitiative gefragt! Legen Sie heute noch los und starten Sie mit regelmäßiger Bewegung im Freien, um Ihrem Wohlbefinden und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun!

Tipp von Physiotherapeutinnen im Lebens.Resort Ottenschlag