

DER APOTHEKER



Fit in den Frühling:

Voller Energie zu sein, das wünscht sich doch jeder von uns. Dennoch ist es etwas sehr subjektiv Empfundenes – jeder versteht darunter etwas anderes. Was glauben Sie, was Lebensenergie ist? Gesundheit – Glück – Jugendlichkeit – Produktivität? Eines steht fest: Körper und Geist brauchen Energie, ohne diese fühlen wir uns müde und erschöpft. Lebensenergie wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst, wie z. B. Ernährung, Stress, Bewegung, Berücksichtigung der natürlichen Schlaf- und Wachrhythmen sowie geistige Flexibilität. Es ist wichtig, die richtige Kombination von Aktivität und Entspannung zu finden. Während stressbetonter Zeiten auf ausgewogene Ernährung achten, für Bewegung sorgen und Pausen zur Entspannung einplanen. Der natürliche Alterungsprozess des Menschen bringt auch einen Abbau der körperlichen und geistigen Fitness mit sich. Dennoch ist es nicht allein eine Frage des Alters. Sie sind so alt, wie Sie sich fühlen, das heißt, Ihr relatives Alter hängt von dem Maß Ihrer Lebensenergie und Ihres Wohlbefindens ab. Also: Der nächste Frühling kommt bestimmt – genießen wir ihn voller Elan!

Mag. Ernst-G. Stampf