»Das Saarland lebt gesund!« – Gesundheitstipp:

Der Frühling als ein Neuanfang

Der Frühling fühlt sich für viele wie ein echter Neustart an – und das nicht ohne Grund. Große Veränderungen fallen im dunklen Winter oft schwer, doch mit mehr Licht und wärmeren Tagen kommt neue Energie auf. Auch wenn der Frühling nicht immer sofort sonnig beginnt, kann er trotzdem als persönlicher Neuanfang dienen. Wie die Natur kommen auch wir langsam wieder in Schwung.

Sonnenlicht bringt unseren Körper in Balance: Es sorgt dafür, dass mehr Dopamin und Serotonin gebildet werden, Hormone, die gute Laune und Motivation fördern. Gleichzeitig wird weniger Melatonin, das Schlafhormon, ausgeschüttet. Das Ergebnis: Wir fühlen uns wacher, frischer und insgesamt positiver gestimmt. Kein Wunder also, dass viele in dieser Zeit von echten Frühlingsgefühlen sprechen.

Bewegung verstärkt diesen Effekt zusätzlich. Beim Aktivsein schüttet der Körper Endorphine aus, die unsere Stimmung heben, während der Stresspegel sinkt. Wer sich draußen bewegt, zum Beispiel in einem Park oder im Grünen, tut seinem Nervensystem gleich doppelt etwas Gutes: Die Natur wirkt beruhigend, kann Stress reduzieren und laut Studien sogar die Leistungsfähigkeit steigern sowie Ängste lindern. Auch das Immunsystem profitiert von Bewegung an der frischen Luft.

Noch leichter fällt der Start, wenn man nicht allein aktiv ist. Verabreden Sie sich mit Freundinnen, Nachbarinnen oder der Familie zu einem Spaziergang oder einer kleinen Radtour – gemeinsam macht es oft mehr Spaß. Unser Tipp: Nutzen Sie den Frühling bewusst! Gehen Sie nach draußen, genießen Sie Licht und Sonne und bringen Sie Ihren Körper sanft in Bewegung. Walking, leichtes Joggen auf ebenen Wegen, Wandern oder Gartenarbeit sind ideale Möglichkeiten. Eine leichtere Ernährung kann zusätzlich dabei helfen, sich beschwingter und weniger träge zu fühlen.

Der Frühling eignet sich hervorragend, um einen persönlichen Neuanfang zu wagen und neue, gesunde Routinen in den Alltag zu integrieren. Solche Routinen können dabei helfen, den Alltag besser zu strukturieren und langfristig bewusster und gesünder zu leben. Sind bestimmte Verhaltensweisen erst einmal fest im Alltag verankert, müssen viele Entscheidungen nicht mehr aktiv getroffen werden – sie werden ganz automatisch Teil des täglichen Ablaufs. Der Weg zu neuen Gewohnheiten lässt sich in sechs einfache Schritte unterteilen.

Schritt 1 – Den persönlichen Antreiber finden:

Überlegen Sie zunächst, warum Sie etwas an Ihren bisherigen Routinen verändern möchten. Fragen Sie sich bewusst nach Ihrem persönlichen „Warum“.

Schritt 2 – Den Alltag reflektieren:

Werfen Sie anschließend einen genauen Blick auf Ihren Alltag. Es kann hilfreich sein, typische Tagesabläufe aufzuschreiben, um besser zu erkennen, wo Veränderungen möglich sind.

Schritt 3 – Gesundheitsbausteine entdecken:

Überlegen Sie, an welchen Stellen kleine gesundheitsförderliche Elemente in Ihren Alltag eingebaut werden können – zum Beispiel mehr Bewegung, kurze Pausen oder bewusstere Ernährung.

Schritt 4 – Der Aktionsplan:

Nun geht es an die Umsetzung. Wichtig ist dabei, realistisch zu bleiben: Beginnen Sie mit kleinen, gut umsetzbaren Veränderungen, bevor Sie größere Ziele angehen.

Schritt 5 – Hindernisse erkennen:

Beim Ausprobieren neuer Routinen werden Sie möglicherweise auf Hürden stoßen. Versuchen Sie, diese bewusst wahrzunehmen und Strategien zu entwickeln, um mit ihnen umzugehen.

Schritt 6 – Vom Vorhaben zur festen Routine:

Der wichtigste Schritt ist, dranzubleiben. Neue Gewohnheiten lassen sich leichter etablieren, wenn sie mit bereits bestehenden Abläufen verbunden werden. Auch kleine Vorbereitungen, etwa das Planen oder Vorbereiten von gesundem Essen für den nächsten Tag, können helfen, am Ball zu bleiben.

Gesunde Routinen entstehen nicht von heute auf morgen. Sie brauchen Zeit, Geduld und etwas Ausdauer. Der Frühling kann dabei eine gute Motivation sein, um neue, gesunde Gewohnheiten Schritt für Schritt in den Alltag zu integrieren.

Auch das gemeinnützige Netzwerk „Das Saarland lebt gesund!“ (DSLG) unter Trägerschaft des „Prävention und Gesundheit im Saarland e. V.“ (PuGiS) bietet zahlreiche niedrigschwellige Angebote in verschiedenen Handlungsfeldern kostenfrei für Sie an.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.

pugis_ev

Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

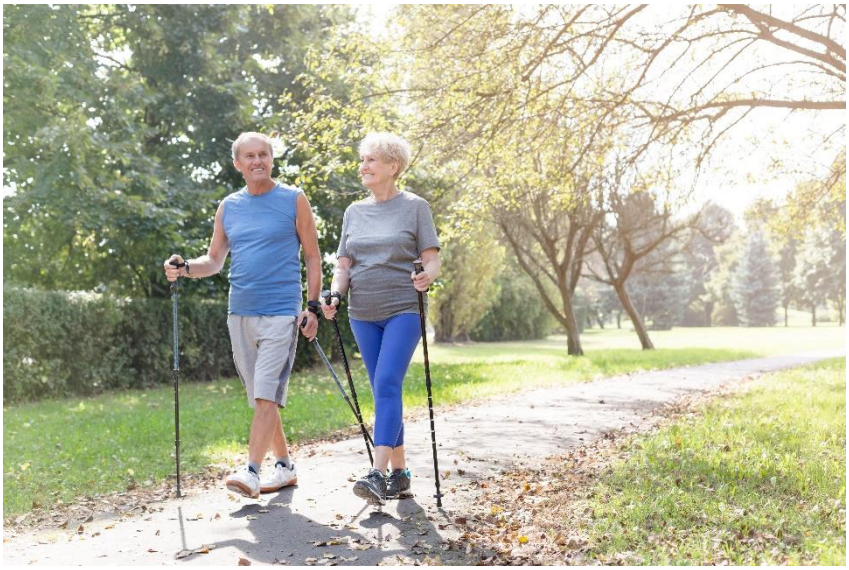
BARMER (2022). *Frühlingsgefühle: Wetterumschwung beeinflusst die Stimmung*, Zugriff am 12.03.2026 unter https://www.barmer.de/presse/presseinformationen/newsletter-gesundheit-im-blick/fruehlingsgefuehle-1070676

DAK Gesundheit (2025). *Wie der Frühling auf unsere Gesundheit wirkt*, Zugriff am 12.03.2026 unter https://www.dak.de/dak/gesundheit/familie-leben/reisen-freizeit/warum-uns-der-fruehling-so-gut-tut_137224#rtf-anchor-wie-der-fruhling-auf-unseren-korper-wirkt

Oberberg (2025). *Wie der Frühling auf unsere Gesundheit wirkt*, Zugriff am 12.03.2026 unter https://oberbergkliniken.de/artikel/fruehlingssonne-und-bewegung-warum-sport-im-freien-unserer-psyche-guttut

Rieder, W. (2025). *Reset*. Springer: Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-71304-4_5

Bildnachweis



https://depositphotos.com/photo/happy-senior-couple-hiking-poles-walking-park-235267890.html

Canva-Pro