



Tipps für Mieter - Rund um die Wohnung

## Frühlingsluft hilft effektiv gegen Frühjahrsmüdigkeit

Dormagen | 17.04.2025

*Im Wohnquartier der Baugenossenschaft Dormagen und in der Umgebung gibt es viele unterschiedliche Wege, aus der Müdigkeit ein verspätetes Frühjahrserwachen zu machen: „Licht-Luft-Sonne und viel Bewegung“ – das sind wichtige Schlüsselworte zum Sieg über die Frühjahrsmüdigkeit. Diese Energiespender sollten Sie unbedingt nutzen.*

Lesedauer: ca. 1 Minuten

### Licht, Luft & Sonne plus Bewegung überwinden Frühjahrsmüdigkeit

**Zum Neujahrstag haben noch die guten Vorsätze regiert. Nicht nur gesündere Ernährung, sondern vor allem mehr Bewegung an frischer Luft gehörten auch dazu. Aber selbst im April macht die berüchtigte Frühjahrsmüdigkeit immer noch vielen Menschen zu schaffen. Jetzt gilt es, der Bequemlichkeit des vergangenen Winters endgültig in Stoppschild zu setzen.**



Quelle: Pixabay 2025, Licht-Luft-Sonne und viel Bewegung gegen die Müdigkeit – ein Spaziergang mit und ohne Hund vitalisiert

Auch hier im Wohnquartier der **Baugenossenschaft Dormagen** und in der Umgebung gibt es viele unterschiedliche Wege, aus der Müdigkeit ein verspätetes **Frühjahrserwachen** zu machen: „**Licht-Luft-Sonne** und viel Bewegung“ – das sind wichtige **Schlüsselworte** zum Sieg über die **Frühjahrmüdigkeit**. Diese Energiespender sollten Sie unbedingt nutzen. Nach der dunkleren und kälteren Jahreszeit sind **Tageslicht** und **Sonnenstrahlen** wichtige Muntermacher. Denn die Bildung von Vitamin D erfolgt über die Haut und durch die Sonne. Nützlich ist dies nicht nur für die Seele, sondern auch für den Körper, der dann wieder in einen **aktiven Modus** kommt.

## Im Wohnquartier und in der Umgebung bieten sich viele Freiluftmöglichkeiten

Verstärkt wird der Effekt durch **regelmäßige Bewegung** an der frischen Luft. Hier gilt: Jeder nach seinen Möglichkeiten – egal ob der entspannte Spaziergang, das **Nordic Walking** oder das Jogging durch den **Bürgerpark** oder längere Ausflüge ins nahegelegene Erholungsgebiet des **Wildparks Tannenbusch** und seiner Seenlandschaften. Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, alles ist hilfreich. Auch innerhalb des Quartiers bieten sich den Mieterinnen und Mieter der BGD verschiedene Möglichkeiten in den **Mieter- und Gemeinschaftsgärten**, den **Quartiershöfen**, am Grünsaum oder durch das **Wegenetz** für Fußgänger und Radfahrer.

## Warum aktiviert Licht und Sonne den menschlichen Körper?

Tageslicht und Sonnenstrahlen sind wichtige Muntermacher. Denn die Bildung von Vitamin C erfolgt über die Haut und die Sonne. Auf diese Weise wird der Körper nach der dunklen Jahreszeit wieder in einen aktiveren Modus versetzt.

## Welche Art von Bewegung ist im Frühjahr empfehlenswert?

Entscheidend ist regelmäßige Bewegung an der frischen Luft. Jeder nach seinen Möglichkeiten – egal ob es der entspannte Spaziergang ist, das Nordic Walking, das Jogging oder längere Ausflüge. Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, alles ist hilfreich und gesund.

### Weitere Informationen:

- [Tipps – BGD Wohnen – Baugenossenschaft Dormagen eG](#)

© Beitragsbilder:

neelam279, Pixabay, (<https://pixabay.com/de/photos/frau-kind-hund-haustier-menschen-7415924/>)

jplenio, Pixabay (<https://pixabay.com/de/photos/bl%C3%BCten-licht-violett-fr%C3%BChling-5229022/>)