

GESUND & FIT



56 Mit der Halbschale den Bauch trainieren

56 Was bei einer Neigung zu Krampfadern zu beachten ist

Auch wenn die Übergänge auf **Mallorca** fließender sind und es den Menschen leichter machen: Die Frühjahrsmüdigkeit macht jetzt so einigen zu **schaffen** – dazu kommt noch die **Umstellung auf Sommerzeit**. Gut, dass es jede Menge **Tipps und Tricks** gibt, die Körper und Seele schnell wieder **in Schwung bringen**



Auch die mentale Einstellung spielt eine Rolle: Statt sich auf die eigene Schlappeheit zu konzentrieren – gemeinsam mit anderen planen, was Spaß macht. Foto: DAK/Wigger/dpa/Amn