



## **Frühjahrsmüdigkeit**

Wissenswertes rund um das große Gähnen

Nach der dunklen und kalten Jahreszeit ist die Vorfreude auf den Frühling groß. Doch statt mit Energie die ersten Sonnenstrahlen zu genießen, macht sich bei vielen die Frühjahrsmüdigkeit breit. Besonders wetterfühlige Menschen leiden während des Temperaturumschwungs unter Schläppheit, Konzentrationsproblemen oder auch Schwindel.

### **Einige Fakten zu diesem ungeliebten Phänomen:**

#### **Etwa jeder zweite Deutsche ist müde**

54 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen haben am Jahresanfang mit Frühjahrsmüdigkeit zu kämpfen. Dass Frauen tendenziell häufiger darunter leiden, liegt vor allem an ihrem meist niedrigeren Blutdruck.

#### **Müde zwischen März und Mai**

Mit dem Frühlingsbeginn startet für viele das große Gähnen. In den Monaten von März bis Mai hat die Frühjahrsmüdigkeit Hochsaison.

#### **Mangel statt Müdigkeit**

Hinter andauernder Antriebslosigkeit und Schläppheit kann in manchen Fällen auch ein Eisenmangel stecken. Steht dem Organismus nicht genug vom lebenswichtigen Spurenelement zur Verfügung, können die Zellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Die Betroffenen leiden unter Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. Der Arzt kann überprüfen, ob ein Eisenmangel vorliegt und bei Bedarf ein gut bioverfügbares Eisenpräparat verordnen – beispielsweise ferro sanol® duodenal, erhältlich in der Apotheke. Weitere Informationen gibt es unter [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de).

#### **Die Farbe Rot bringt neue Energie**

Energiegeladene Farben bringen Leben in den Frühlings-Alltag. Es muss aber nicht gleich ein neuer Anstrich sein: Auch farbenfrohe Kleidung kann dabei helfen, die Müdigkeit zu vertreiben. Rot beispielsweise gilt als guter Energiespender.

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite [www.eisenmangel.de](http://www.eisenmangel.de) .