



Haben Sie häufig einen Durchhänger?

Das bringt mehr Energie!

Müde, schlapp und erschöpft: Diesen Zustand kennen wir bei Wetterumschwung oder nach einer schlaflosen Nacht. Aber was ist, wenn dieser trotz genügend Schlaf dauerhaft anhält und wir gar nicht mehr auf die Beine kommen?

Auf die Plätze, fertig, los!

So kommt die Energie zurück:

Haltung bewahren

Gehen Sie ganz bewusst aufrecht und achten Sie auf einen geraden Rücken und schwingvollen Gang. Denn wer sich durch den Tag schleppt, ermüdet auch irgendwann seinen Geist.

Ohren lang ziehen

Natürlich ohne Ärger und Schmerz. Aber eine Minute Ohrakupressur stimuliert den Körper und macht dynamischer.

Auf scharf setzen

Chili bringt mit seinem Scharfmacher Capsaicin den Stoffwechsel auf Trab und heizt so richtig schön ein.

Wach geduscht

Eine Dusche bewirkt wahre Wunder um richtig in Schwung zu kommen. Am besten zum Abschluss mit kühlem Wasser noch mal Arme, Beine und Wangen erfrischen.

Immer noch schlapp?

Hält das „energielos-Gefühl“ über einen längeren Zeitraum ohne offenkundige Ursachen an, macht ein Check der Eisenwerte Sinn: Im Normalfall enthält der Körper eines Erwachsenen etwa zwei bis fünf Gramm Eisen. Der größte Teil davon steckt im roten Blutfarbstoff Hämoglobin, der dafür zuständig ist, Sauerstoff von der Lunge in alle Organe und das Gewebe des Körpers zu transportieren. Bei einem Eisenmangel kann unser Körper nicht ausreichend Hämoglobin herstellen, so dass die Organe nicht mehr optimal mit Sauerstoff versorgt werden - andauernde Müdigkeit und geringere Leistungsfähigkeit können die Folge sein. Ein Eisenmangeltest beim Arzt mit Bestimmung von Ferritin- und Haemoglobinwert kann darüber Aufschluss geben, ob ein Eisenmangel vorliegt. Falls dies der Fall ist, kann dieser mit magenverträglichen Kapseln aus der Apotheke gut therapiert werden, damit Körper und Geist wieder leistungsfähiger werden.

Weitere interessante Themen finden Sie auf unserer Webseite www.eisenmangel.de .