



## **Müde im Frühjahr? Nein, Danke!**

„Eisenstark“ durch den Frühling

Sobald sich die ersten Sonnenstrahlen nach einem dunklen Winter blicken lassen, geht es vielen Menschen gleich: Statt das schöne Wetter zu genießen, schaffen sie es kaum, sich aus dem Bett zu bewegen. Offensichtlich ein klarer Fall von Frühjahrsmüdigkeit - was genau hat es damit auf sich?

### **Die dunkle Jahreszeit macht schlapp**

Nicht erst im Frühling sind viele Menschen müde. Ab Oktober führt die dunkle Jahreszeit dazu, dass das Hormon Melatonin in höherem Maße produziert wird. Dadurch sind wir schneller erschöpft und müde als im Sommer. Auch fehlende Bewegung bei nass-kaltem Wetter lässt uns träge werden. Wenn dann der Frühling kommt, belastet die Hormonumstellung auf die hellere und wärmere Jahreszeit den Körper erneut. Dass man sich im Frühjahr müde fühlt, ist also keine Einbildung. Dieser „Frühjahrs müdigkeit“ kann man jedoch durch ausreichend Bewegung, Wechselduschen, gesunde Ernährung und einen regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus relativ schnell entgegenwirken.

### **Müde auch im Sommer, Herbst und Winter?**

Die Frühjahrsmüdigkeit sollte daher nur eine vorübergehende Episode sein, bis der Körper sich wieder an die Helligkeit gewöhnt hat. Doch was, wenn man sich bewegt, gesund ernährt, genug schläft und trotzdem ständig müde ist? Dann sollte man einen Arzt aufsuchen: Denn hinter einer ständigen Schlaptheit verbirgt sich oft Eisenmangel.

Eisen ist der wichtigste Baustein für die Bildung des Blutfarbstoffs Hämoglobin. Ist zu wenig Eisen im Blut, können die Körperzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Dadurch kann die Abwehr geschwächt und die Infektanfälligkeit erhöht sein. Auch die für den Eisenmangel typischen Symptome wie blasse Haut, Konzentrationsschwäche, andauernde Müdigkeit oder depressive Verstimmung können vermehrt auftreten. Liegt ein Eisenmangel vor, kann der Arzt ein gut bioverfügbares Präparat mit zweiwertigem Eisen, z.B. ferro sanol duodenal® (Apotheke), empfehlen oder - bei Eisenmangelanämie – auch verordnen.

**Wichtiger Tipp:** Neben dem Hb-Wert vom Arzt unbedingt auch den Ferritin-Wert mitbestimmen lassen. Denn der Ferritin-Wert zeigt frühzeitig an, wie hoch der Füllungsgrad der Eisenspeicher ist. Schon niedrige Eisenspeicher, können eisenabhängige Funktionen des Körpers spürbar negativ beeinflussen.