



Bahnhof Apotheke im Hauptbahnhof Zürich
Täglich geöffnet von 7-24 Uhr
Auch an Sonn- und Feiertagen



FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT

Was versteht man unter Frühjahrsmüdigkeit?

Unter der Frühjahrsmüdigkeit versteht man eine verringerte Leistungsbereitschaft und Mattigkeit, die viele Menschen im Frühling ab Mitte März bis Mitte April erleben. Es handelt sich nicht um eine Krankheit, sondern um eine durch den Jahreszeitenwechsel hervorgerufene Erscheinung. Die häufigsten Symptome sind Müdigkeit (trotz ausreichender Schlafdauer), Wetterfühligkeit, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Antriebslosigkeit.

Die genauen Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind noch nicht vollständig geklärt. Fest steht lediglich, dass der Hormonhaushalt eine grosse Rolle spielt.

Wenn im Frühjahr die Tage länger werden, stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Es werden verstärkt Endorphine, Testosteron und Östrogen ausgeschüttet. Diese Umstellung belastet den Körper stark, er reagiert mit einem Müdigkeitsgefühl und benötigt vermehrt Vitamine und Proteine.

Chronische Müdigkeit, die nicht nur im Frühjahr auftritt, kann jedoch das Symptom einer ernsthafteren Erkrankung sein und erfordert medizinische Abklärung.

Unsere Tipps um wieder fit zu werden

- Essen Sie ausgewogen und vielseitig. Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt 5 mal pro Tag Früchte und Gemüse zu essen.



- Schlafen Sie ausreichend lange. Achten Sie auf einen regelmässigen Tages- und Nachtrhythmus. Entspannen Sie sich bewusst vor dem Zubettgehen, damit Sie ihre Tagessorgen nicht mit ins Schlafzimmer nehmen.
- Achten Sie auf genügend Bewegung. Das Bundesamt für Gesundheit BAG empfiehlt täglich eine halbe Stunde Bewegung wie Velo fahren, Walking, Haus- oder Gartenarbeit. Zusätzlich lässt sich die Gesundheit mit einem Ausdauertraining von 3 mal wöchentlich 20-60 Minuten steigern: Joggen, Langlauf oder Schwimmen.

Zur Unterstützung: Energiespendende Produkte

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind unerlässlich für ein optimales physiologisches Funktionieren des Körpers (z.B. Immunsystem, Energiestoffwechsel, Muskelstoffwechsel).

Die zusätzliche Einnahme von Vitaminen hilft die gesunden Körperfunktionen aufrechtzuerhalten und das Wohlbefinden zu steigern:

- In Lebensphasen, in denen nicht genügend auf die ausgewogene Ernährung geachtet werden kann (Stress, Prüfungen, Überarbeitung),
- bei zusätzlichem Bedarf (Frühjahrmüdigkeit, Raucher, Diäten, Krankheiten, Rekonvaleszenz)
- oder in speziellen Lebenssituationen (Sportler, Vegetarier, Veganer, Schwangerschaft und Stillzeit, Senioren)

Beispiele von Produkten:

Supradyn, Berocca, Burgerstein Multivitamin Mineral Cela, Allsan Multivitamin Mineralstoff.

Aminosäuren

Bei erhöhtem Stoffwechsel (z.B. Frühjahrmüdigkeit) benötigt der Körper mehr Energie und Proteine als gewöhnlich. Hochkonzentrierte Aminosäuren (Vorstufen der Proteine) unterstützen dabei direkt den Energiestoffwechsel und verbessern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Beispiele von Produkten:

Dynamisan forte, Allsan AminoPlus

Naturprodukte

Ginseng ist eine Wurzel aus der traditionellen chinesischen Medizin. Die darin enthaltenen Ginsenoside steigern den Energiestoffwechsel und stimulieren die Gehirnaktivität und das Immunsystem. Die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit werden dadurch verbessert.

Die Wirkstoffe in Ginkgoblättern verbessern die Hirndurchblutung und die Fliesseigenschaften des Blutes, hemmen Entzündungsprozesse und neutralisieren freie Radikale. Dies alles steigert den Hirnstoffwechsel und fördert Konzentration und Lernfähigkeit.

Beispiele von Produkten:

Ginsana (Ginseng), Tebofortin (Ginkgo), Gincosan (Ginseng und Ginkgo kombiniert)

Wellnessprodukte

Gönnen Sie sich immer mal wieder bewusste Entspannungsphasen. z.B. mit einem erfrischenden Bad oder bei einer Tasse Wellness Tee oder einem Früchte- oder Gemüsesaft.

Beispiele von Produkten:

Weleda Citrus Erfrischungsbad, Sidroga Wellness 7 Kräuter Tee, Biotta Säfte

In der Bahnhof Apotheke haben wir den Überblick über das ganze Angebot. Wir beraten Sie gerne und finden für Sie ganz individuell das optimale Präparat. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



**Bahnhof Apotheke, Bahnhofplatz 15, 8001 Zürich
Telefon 044 225 42 42, www.bahnhof-apotheke.ch
Täglich geöffnet von 7-24 Uhr auch an Sonn- und Feiertagen**