

Pressemitteilung

Bruckmühl, 27.02.2025

Frühjahrmüdigkeit: Auch Eisenmangel kann die Ursache sein

Viele Menschen fühlen sich im Frühjahr antriebslos und abgeschlagen - Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer. Doch Müdigkeit und mangelnde Leistungsfähigkeit sind auch klassische Symptome eines Eisenmangels. Daher kommt der ausreichenden Versorgung mit Eisen gerade im Frühjahr eine besondere Bedeutung zu.

Wissenschaftlich ist das Phänomen Frühjahrmüdigkeit nicht vollständig geklärt. Als mögliche Ursachen werden Hormonumstellung, Temperaturschwankungen und erhöhte körperliche Aktivität diskutiert. Ob Fakt oder Mythos: Betroffene leiden unter ihrer Frühjahrmüdigkeit, vor allem Menschen mit niedrigem Blutdruck und damit Frauen. Aber auch wetterfühligen Personen macht die jahreszeitbedingte Schlappeheit zu schaffen. Doch Müdigkeit ist nicht gleich Müdigkeit: Wer sich über eine längere Zeit hinweg abgeschlagen fühlt, sollte auch einen Eisenmangel als Ursache in Betracht ziehen.

Wird dem Körper zu wenig Eisen zugeführt, so kann er den Mangel zunächst ausgleichen, indem er auf körpereigene Eisenspeicher zurückgreift. Sind diese Reserven aufgebraucht, wird die Neubildung roter Blutkörperchen beeinträchtigt, eine Blutarmut ist die Folge¹. Betroffene fühlen sich dann müde und sind häufig erschöpft. Zu weiteren möglichen Symptomen zählen Kälteempfindlichkeit und Kopfschmerzen, die auch oft mit Wetterumschwüngen in Verbindung gebracht werden.

Mögliche Ursachen für einen Eisenmangel können eine vegetarische oder vegane Ernährung sein, aber auch Blutverluste wie bei der Monatsblutung oder in Folge größerer Operationen. Auch in bestimmten Lebensphasen wie im Wachstum, in Schwangerschaft oder Stillzeit, aber auch bei viel sportlicher Betätigung, benötigt der Körper mehr Eisen. Vor allem bei Frauen, deren Eisenspeicher kleiner ist als der von Männern, wird das lebensnotwendige Spurenelement schnell aufgebraucht. Hinzu kommt, dass Eisen kritisch in der Aufnahme ist. Um es stabil in seiner gut verwertbaren, zweiwertigen Form zu halten, bedarf es eines sauren pH-Werts im Magen. Auch wird Eisen nur in einem sehr kurzen Darmbereich resorbiert, nämlich im Duodenum und am Anfang des Jejunums.

Um einer durch Eisenmangel bedingten Müdigkeit vorzubeugen, eignet sich eine Niedrig-Dosis-Therapie mit Floradix mit Eisen von Salus optimal. Die relativ niedrige Eisendosierung des Arzneimittels (36,8 mg) verbessert die Aufnahme, da der Körper zum Schutz vor einer Überladung dosisabhängig gegenreguliert. Zudem ist es gut verträglich. Wer durch die Nahrung zu wenig Eisen aufnimmt oder zu einer Risikogruppe mit erhöhtem Blutverlust oder einem erhöhten Eisenbedarf zählt, kann auf diese Weise rechtzeitig für einen gefüllten Speicher sorgen. Besonders praktisch für eine schnelle Einnahme ohne Wasser sind im Bereich der Nahrungsergänzung die Floradix Eisen Sticks mit 14 mg Eisen pro Tagesdosis. Ein Stick deckt 100 Prozent des täglichen Bedarfs² an Eisen, Vitamin C, Vitamin B₁₂ und Folsäure.

1) <https://www.internisten-im-netz.de/krankheiten/eisenmangel/krankheitsbild.html>

2) % der Referenzmenge gem. EU-Verordnung 1169/2011

Über Salus

„Unsere Kraft liegt in der Natur“. Dieser Grundsatz bringt zum Ausdruck, wonach Salus seit mehr als 100 Jahren leidenschaftlich handelt: Natürliche Wege finden, gesund zu sein. Nur wenige wissen die heilenden Schätze der Natur so gut für die Menschen zu nutzen wie das Unternehmen aus dem oberbayerischen Bruckmühl.

In der perfekten Symbiose aus wertvoller Erfahrung und modernster Produktionstechnologie entwickelt Salus innovative Rezepturen, deren gesundheitlicher Nutzen wissenschaftlich belegt ist. Aus sorgfältig ausgewählten und schonend verarbeiteten Rohstoffen entstehen wohltuende Produkte in höchster Qualität, die in modernsten Laboren über die gesetzlichen Vorgaben hinaus geprüft werden. Diese Sorgfalt gilt jedem einzelnen der vielen hundert Artikel - vom Tonikum bis zum Tee, von Tropfen bis zu Tabletten. Die Naturarzneimittel erfüllen höchste pharmazeutische Standards und sind in Apotheken, Reformhäusern und Biomärkten erhältlich.

Das in 4. Generation familiengeführte Unternehmen ist seit jeher eng mit der Natur verbunden. Deshalb setzen sich die rund 500 Mitarbeitenden in der gesamten Salus Gruppe leidenschaftlich dafür ein, natürliche Ressourcen zu schonen und sämtliche Bereiche der Firma klimaneutral auszurichten.

Produktinformationen

Floradix mit Eisen

Flüssigkeit zum Einnehmen

- Bei erhöhtem Eisenbedarf zur Vorbeugung von Eisenmangel
- Pflanzliches Spezial-Tonikum mit organisch gebundenem Eisen, Fruchtsäften und Arzneikräutern
- Wirkstoff: Eisen(II)-gluconat

Inhalt:	250 ml		500 ml		700 ml
UVP:	11,69 €		19,49 €		25,99 €
PZN:	00361784		00361790		00382102

Floradix mit Eisen

Wirkstoff: Eisen. Anwendungsgebiet: Bei erhöhtem Eisenbedarf, wenn ein Risiko für die Entstehung eines Eisenmangels erkennbar ist. Enthält Invertzucker (Honig), Fructose und Glucose. Bitte Packungsbeilage beachten.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.





Floradix® Eisen Sticks

Direktstick für die schnelle Eisenversorgung -
ohne Wasser einzunehmen

Inhalt: 20 Stück
UVP: 9,99 €
PZN: 19104765