

# Frühjahrsmüdigkeit – Tipps für mehr Energie im Frühling

Der Begriff „Frühjahrs­müdigkeit“ bezeichnet keine Krankheit als solche und ist somit keine eigenständige Diagnose. Vielmehr werden darunter verschiedene Symptomatiken als Ergebnis unterschiedlicher Faktoren zusammengefasst. Zu den typischen Beschwerden gehören:

- Müdigkeit und Abgeschlagenheit
- Antriebslosigkeit
- Kreislaufbeschwerden
- Stimmungsschwankungen
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen

## Hilfe bei Frühjahrs­müdigkeit: So lässt sich der Kreislauf in Schwung bringen

Wer zu Frühlingsbeginn unter Abgeschlagenheit und Dauermüdigkeit leidet, muss das nicht einfach hinnehmen. Denn es gibt einige einfache Hausmittel gegen Frühjahrs­müdigkeit, mit denen sich Körper und Kreislauf in Schwung bringen lassen.

### Regelmäßige Bewegung

Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Wer tagsüber viel Zeit in einer sitzenden Position verbringt, schafft bereits mit einem Spaziergang in der Mittagspause Abhilfe.

### Viel frisches Obst und Gemüse

Eine gesunde Ernährung mit frischem Obst und Gemüse, Vollkornprodukten und hochwertigen Proteinen unterstützt die Stoffwechselprozesse im Körper und kann auf diese Weise ebenfalls bei der Umstellung helfen.

### Ausreichend trinken

Täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßter Tee sorgen für eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, um Müdigkeit und Konzentrationsstörungen vorzubeugen.

### Saunagänge und Wechselduschen

Regelmäßige Wechselduschen und Saunagänge helfen ganzjährig dabei, die Blutgefäße zu trainieren und den Kreislauf anzuregen. Im Frühling können diese Maßnahmen den Körper bei der Umstellung unterstützen. Für eine Wechseldusche dreimal jeweils für 30 Sekunden abwechselnd warm und kalt duschen.

### Sonne tanken

Die Vitamin-D-Speicher werden aufgefüllt und die Serotonin-Produktion wird angekurbelt. Das gibt Energie und hebt die Stimmung. Ergänzend zu Aktivitäten im Freien kann eine Tageslichtlampe genutzt werden, zum Beispiel in den Morgenstunden. Die Lichttherapie kann dabei helfen, den Schlaf-Wach-Rhythmus im Frühjahr zu stabilisieren.

### Keinen langen Mittagsschlaf halten

Ein Powernap beziehungsweise Nickerchen von maximal 30 Minuten reicht aus, um die Batterien aufzuladen und die Melatonin-Produktion hält sich dabei in Grenzen.

**Wir beraten Sie individuell rund um das Thema Frühjahrs­müdigkeit in der Linden Apotheke. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie.**



LINDEN  
APOTHEKE



LINDEN  
APOTHEKE

LINDENBLATT  
EINE INFORMATION IHRER LINDENAPOTHEKE

Ausgabe 04 | 2025

## Wir wünschen Ihnen frohe Ostern und den Kindern viel Spaß bei unserer Ostermalaktion



*Liebe Kinder,*

***macht mit bei unserer Ostermalaktion und helfst uns, die Linden Apotheke für das Osterfest zu dekorieren!***

*Seid ihr kreativ dabei? Dann holt euch eine Ostermalvorlage bei uns in der Apotheke ab, bemalt sie oder bastelt damit und reicht sie bis zum 17. April wieder bei uns in der Apotheke ein! Wenn ihr mögt, hängen wir eure Kunstwerke in unserem Schaufenster auf. Und mit ein bisschen Glück könnt ihr sogar eine Überraschung gewinnen, denn unter allen TeilnehmerInnen werden tolle Preise verlost.*

***Kommt vorbei und gestaltet euer Osterbild!***

***Wir freuen uns auf euch.***

***Euer Team der Linden Apotheke***



Marek Büttergerds | Apotheker

Linden Apotheke  
Letter Straße 35  
48653 Coesfeld  
Telefon 0 25 41 | 94 80 0  
Telefax 0 25 41 | 94 80 20  
info@lindenapotheke-coesfeld.de  
www.lindenapotheke-coesfeld.de

Öffnungszeiten:  
Mo, Di, Do: 8.30 - 19.00 Uhr  
Mi, Fr: 8.30 - 18.30 Uhr  
Sa: 9.00 - 14.00 Uhr



LINDEN  
APOTHEKE



LINDEN  
APOTHEKE

# Unsere Angebote\* im April



LINDEN  
APOTHEKE

Hochwertige Produkte für Ihre  
Gesundheit zu günstigen Preisen.

## Vividrin® Augentropfen

Augentropfen zur akuten  
Behandlung allergischer  
Beschwerden.\*\*



6ml statt 13,49 € UVP

**10,50 €**

Sie sparen 22%  
1ml 1416,66 €

## Vividrin® Nasenspray

Nasenspray zur akuten  
Behandlung allergischer  
Beschwerden.\*\*



10ml statt 10,99 € UVP

**8,50 €**

Sie sparen 22%  
1l 850,- €

## Bepanthen® Wund- & Heilsalbe

Wundsalbe zur Unterstützung der Heilung bei oberfläch-  
lichen leichten Haut- und Schleimhautschädigungen.\*\*



20g statt 7,99 € UVP

**5,99 €**

Sie sparen 20%  
1kg 299,50,- €

## WEPA® Meerwasser Nasenspray

Das Nasenspray dient zur  
physikalischen Reinigung,  
Befeuchtung, Pflege und  
Regeneration der trockenen  
Nasenschleimhaut.\*\*



20ml statt 5,99 € UVP

**4,99 €**

Sie sparen 18%  
1l 249,50 €

## Lorano® Pro

Tabletten zur Behandlung von Nasen- und Augen-  
symptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer  
Rhinitis sowie von Nesselsucht.\*\*



18 Stück statt 12,49 € UVP

**9,99 €**

Sie sparen 20%

## Cetirizin-ratiopharm®

Tabletten zur Behandlung von Nasen- und Augen-  
symptomen bei saisonaler und ganzjähriger allergischer  
Rhinitis sowie von Nesselsucht.\*\*



20 Stück statt 8,99 € UVP

**6,50 €**

Sie sparen 27%

## Lefax® extra

Die Kautabletten können Blähungen und andere  
gasbedingte Beschwerden lindern.\*\*



20 Stück statt 7,99 € UVP

**6,50 €**

Sie sparen 18%

## Lefax® intens

das Granulat kann Blähungen und andere gasbedingte  
Beschwerden lindern.\*\*



20 Stück statt 9,99 € UVP

**7,99 €**

Sie sparen 20%

## EMSER® Nasendusche

Eine Nasendusche zur  
gründlichen Nasenspülung,  
inkl. 4 Spülsalzbeutel.\*\*



statt 18,99 € UVP

**15,50 €**

Sie sparen 18%



## Roche Posay Dermallergo Augencreme®

Mildert Rötungen und Juckreiz bei  
besonders empfindlichen Augen-  
partien.\*\*

20ml statt 23,90 € UVP

**18,99 €**

Sie sparen 20%  
1l 950,- €

## Silomat® Hustenstiller

Hartkapseln bei Reizhusten für  
Erwachsene und Kinder ab 12  
Jahre.\*\*



12 Stück statt 11,99 UVP

**9,50 €**

Sie sparen 20%

**ANGEBOT:** Sie erhalten mit die-  
sem Coupon einen Rabatt von

# 15%

Gültig bis 30.04.2025. Sie erhalten mit diesem Coupon einen Rabatt von  
15% auf einen Artikel Ihrer Wahl.  
Ausgenommen ist eine Rabattgewährung auf rezeptpflichtige Medika-  
mente, auf Angebote, sowie eine Kombination von Rabatten.

\*Nur so lange der Vorrat reicht, Abgabe in handelsüblichen Mengen. Für Fehler keine Haftung.  
Gültig vom 01.04.2025 bis 30.04.2025. Alle Preise inklusive gesetzliche Mehrwertsteuer.  
\*\*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder  
in Ihrer Apotheke.