

### „Müdigkeit“ besser verstehen

Jeder Mensch kennt das Gefühl der Müdigkeit. Müdigkeit ist ein sinnvoller Hinweis Ihres Körpers, dass Sie eine Pause und Ruhe brauchen. Was ist aber, wenn Sie sich ohne eine größere Anstrengung abgeschlagen fühlen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Aufgaben anders als früher nicht mehr erfüllen können?

Wenn das Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung Sie übermäßig belastet oder Sie keine Ursache dafür finden können, sollten Sie dies mit Ihrem Hausarzt besprechen. Er wird sich die Zeit dafür nehmen, der Müdigkeit auf den Grund zu gehen.

Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen, das Symptom Müdigkeit besser zu verstehen. Müdigkeit ist ein Signal. Es sollte für uns Anlass sein, uns Gedanken zu machen: über Lebensumstände und -erfahrungen, das Gleichgewicht von Belastung und Entspannung, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

### Das sollten Sie über Müdigkeit wissen

Die häufigsten Ursachen für länger dauernde Müdigkeit sind erfahrungsgemäß im Bereich der Lebensweise und des seelischen Erlebens zu finden.

- Wie steht es mit Ihren inneren und äußeren Belastungen? Und wie können Sie damit umgehen? Schätzen Sie Ihre berufliche Leistungsfähigkeit richtig ein? Macht Ihnen Ihr Partner Sorgen, und bereitet Ihnen ein Mitglied Ihrer Familie Probleme? Haben Sie persönliche oder finanzielle Sorgen?
- Viele Arzneimittel haben Müdigkeit als unerwünschte oder unvermeidliche Nebenwirkungen. Dies gilt z. B. für Präparate gegen hohen Blutdruck oder Allergien. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Hausarzt alle Medikamente nennen, die Sie einnehmen – auch die Mittel, die Sie selbst in der Apotheke gekauft haben oder die Ihnen von einem anderen Arzt (z. B. einem Orthopäden oder Frauenarzt) verschrieben worden sind. Setzen Sie aber keine Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt ab!

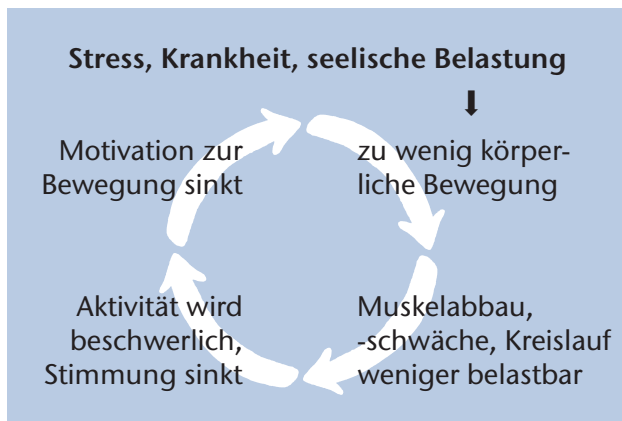
- Fehlende körperliche Bewegung kann ebenfalls zu Abgespanntheit oder Müdigkeit führen. Wann haben Sie sich zuletzt körperlich spürbar angestrengt? Patienten mit Müdigkeit können leicht in einen Teufelskreis geraten, weil sie sich körperliche Anstrengungen nicht mehr zumuten und inaktiv werden. Mit diesem Rückzug aus körperlicher Aktivität nimmt aber auch das Belastungsvermögen, der Trainingszustand des Körpers ab. Aktivitäten, die früher Spaß gemacht haben, werden beschwerlich, es nimmt das Selbstvertrauen ab, und auch die Stimmung sinkt. Dehnt man daraufhin die Ruhepausen immer weiter aus, nimmt die Lust zur Bewegung ab, und man steckt mitten im Teufelskreis zunehmender Müdigkeit.
- Nur selten sind Umwelteinflüsse die alleinige Ursache von Müdigkeit. Diese Probleme sind wissenschaftlich noch ungenügend untersucht. Wenn Sie allerdings beobachten, dass auch andere Menschen an Ihrer Arbeitsstelle oder in Ihrer Wohnung ähnliche Beschwerden haben wie Sie, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Vielleicht ist hier tatsächlich im Umweltbereich eine Ursache zu suchen.
- Auch bei körperlichen Krankheiten kann Müdigkeit ein großes Problem sein. Nicht selten braucht man nach einem schweren Infekt/Erkrankung einige Wochen oder gar Monate, um die gewohnte Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen. Eventuell kann eine verbesserte Behandlung einer chronischen Erkrankung oder einer begleitenden Depression die gleichzeitig bestehende Müdigkeit verbessern. Sollte der Verdacht auf eine bisher nicht diagnostizierte Erkrankung bestehen, wird Ihr Arzt die nötigen Untersuchungen durchführen bzw. veranlassen. Neben der individuell angepassten körperlichen Aktivierung hat sich bei verschiedenen Ursachen anhaltender Müdigkeit gezeigt, dass eine psychologisch/psychotherapeutisch orientierte Verhaltenstherapie hilfreich sein kann. Ursache und Wirkung greifen hier eng ineinander.
- Gestörter oder zu wenig Schlaf kann sowohl Ursache als auch Begleiterscheinung der Müdigkeit sein. Dazu gehören auch schlafbezogene Atmungsstörungen. Denken Sie auch daran, dass

# Müdigkeit

Alkohol am Abend sowie Schlafmittel dazu führen können, dass der Schlaf weniger erholsam wird.

- Das seelische Gleichgewicht kann aber auch durch eine Depression und Angstsymptome gestört sein. Auch dann reagieren viele Menschen mit Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

## Kreislauf der Entwicklung von Müdigkeit



## Das können Sie tun – das wird Ihr Arzt tun

Ihr Arzt wird Ihnen nach gründlicher Beratung und Untersuchung in der Regel eine Behandlung vorschlagen, in der es auf Ihre Mithilfe entscheidend ankommt. Voraussetzung dafür ist, dass Sie mit Ihrem Arzt offen über Ihre Lebenssituation und damit zusammenhängende Probleme sprechen.

Je nach Ihrer individuellen Situation wird Ihr Arzt Sie körperlich untersuchen und nötigenfalls weitere Untersuchungen selbst durchführen oder veranlassen.

Wenn Ihre Müdigkeit schon länger besteht, haben Sie sich in Ihren Aktivitäten vielleicht schon eingeschränkt. Ihr Arzt wird mit Ihnen besprechen, welche Belastungen Sie möglichst vermeiden sollen, welche Herausforderungen Sie auf der anderen Seite aber auch wieder annehmen sollten. Übertriebene Ruhe oder Untätigkeit macht Sie noch abgeschlagener;

versuchen Sie, vereinbarte Verhaltensänderungen wie z. B. vermehrte körperliche Aktivität konsequent umzusetzen. Achten Sie dabei aber auf Ihre Körpersignale und besprechen Sie Probleme mit Ihrem Hausarzt.

## Behandlung bei chronischer Müdigkeit

Die Behandlung hängt ganz von den Ergebnissen des Gesprächs und der Untersuchung ab. Gegen die Müdigkeit selbst ist ‚kein Kraut gewachsen‘. Die Wirksamkeit von ‚Stärkungsmitteln‘, ‚Aufbaustoffen‘ oder Ähnlichem sind nicht belegt; auch deren Nebenwirkungen sind unzureichend untersucht. Vor allem geht es darum, das persönliche Gleichgewicht von Leistungsfähigkeit und Entspannung zurückzugewinnen und den Teufelskreis von Inaktivität und Müdigkeit zu meiden. Müdigkeit ist behandelbar: Das verlangt aber meist Veränderungen in Lebensweise und Tagesablauf. Die Erfolge treten nicht von heute auf morgen auf.

In der Regel wird der Arzt Ihnen ein schrittweises Vorgehen vorschlagen, das sich an Ihrem derzeitigen Leistungsvermögen ausrichtet. Je nach dem Erfolg der einzelnen Schritte wird die Behandlung fortgesetzt und Sie werden eine Besserung bemerken.

## Chronisches Müdigkeits- (Erschöpfungs-)Syndrom

Vielleicht haben Sie in der Presse etwas über diesen Begriff erfahren. Es gibt eine kleine Gruppe von Menschen, die unter so extremer und andauernder Erschöpfung leiden, dass sie ihre beruflichen und familiären Aktivitäten extrem eingeschränkt haben. Bis heute ist noch nicht genau geklärt, welche Ursachen hinter diesem Beschwerdebild stehen. Menschen mit Müdigkeit befürchten heutzutage oft, dass sie auch unter diesem Krankheitsbild leiden.

Es gibt verschiedene Definitionen und bisher keine gesicherten Erkenntnisse zu einer empfehlenswerten Diagnostik oder Behandlung. Ihr Hausarzt kann sie aber in dieser schwierigen Situation begleiten.

Sie wird überreicht durch: