

# Wie eine Blei-Ente

Wenn die Beine tagsüber schwer sind und die Nebel im Hirn auch durch starken Kaffee nicht verfliegen, kann das auf die Dauer die **Lebensqualität** beeinträchtigen. Doch woher kommt diese Antriebslosigkeit?

**E**s ist ein Krankheitsbild, das oft als nebensächlich abgetan oder nicht ernst genommen wird: Müde ist schließlich jeder mal. Doch wenn diese Müdigkeit einfach nicht verschwindet, egal, wieviel man schläft, dann sollten alle Alarmglocken angehen und den Ursachen auf den Grund gegangen werden.

**Gesunde Müdigkeit** Da Schlaf einen lebensnotwendigen Ruhezustand des Körpers bedeutet, der der Erholung des gesamten Organismus und vor allem des zentralen Nervensystems dient, stellt akute Müdigkeit einen Schutzmechanismus dar, um uns vor Überanstrengung zu schützen. Der eine kommt mit mehr, der andere mit weniger aus; sechs bis sieben Stunden ungestörter Schlaf pro Nacht gelten als erstrebenswert. Zudem hat der Biorhythmus des Menschen Auswirkungen auf die Tagesform. Gegen Mittag benötigt der Körper meist eine Phase der Ruhe und es ist erwiesen, dass ein kleiner Mittagsschlaf von circa dreißig Minuten die Leistungsfähigkeit steigert.

Besteht die Müdigkeit trotzdem fort, kann das vielerlei Gründe haben: Wer zu wenig trinkt, ist abgeschlagen. 1,5 Liter am Tag sollten es schon sein. Zu wenig, aber auch zu viel Nachtschlaf macht müde; zu wenig oder zu viel Nahrung ebenfalls.

Falls Ihr Kunde unter zu niedrigem Blutdruck leidet, kann eine kalte Dusche am Morgen Wunder wirken. Auch Kaffee in Maßen macht wach und ist



© jenshagen / fotolia.com

sogar gesund – zu viel (mehr als drei Tassen) kann die Wirkung allerdings ins Gegenteil verkehren.

**Krankheit als Ursache** Falls die Müdigkeit jedoch einfach nicht verschwinden will und die Lebensqualität beeinträchtigt, muss der Ursache auf den Grund gegangen werden.

Bei Frauen steckt sehr häufig ein unerkannter Eisenmangel dahinter. Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich. Wer es nicht schafft, seinen Bedarf durch rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Paprika oder Vollkornprodukte zu decken, muss Eisenpräparate zu sich nehmen. Diese jedoch auf keinen Fall mit dem Morgenkaffee oder -tee einnehmen! Die darin enthaltenen Säuren verhindern die Resorption des Eisens. Ein Glas Orangensaft jedoch steigert die Resorption. Auch Vitaminmangel kann zur Ermüdung führen. Häufig ist gegen Ende des Winters der Vitamin-D-Spiegel zu niedrig oder es besteht eine Vitamin-B<sub>12</sub>-Mangelanämie.

**Keine Erholung** Wacht man morgens wie zerschlagen auf, kann eine Schlafapnoe dahinter stecken. Dabei setzt der Atem während der Nacht kurz aus (bis zu einer Minute), um danach reflexartig wieder einzusetzen: Es kommt zu Sauerstoffmangelzuständen.

Stoffwechselerkrankungen wie ein unbehandelter Diabetes oder eine Schilddrüsenunterfunktion äußern sich ebenfalls in Tagesmüdigkeit. Mit Behandlung der Krankheit verschwinden sie meist. Übrigens haben auch Krebserkrankungen (Leukämie, Lymphome) dieses Symptom, das meist mit Schwäche und Kraftlosigkeit einher geht; die Kombination wird als „Fatigue“ bezeichnet.

Eine Krankheit, die die Müdigkeit im Namen trägt, ist das „Chronic Fatigue Syndrome“. Es gibt bisher keine Heilung, Virusinfektionen wie grippale Infekte, Influenza oder auch das Pfeiffer'sche Drüsenfieber gehen ebenfalls mit starker Abgeschlagenheit einher, die auch nach Abklingen der Erkrankung anhalten können.

## CHRONIC FATIGUE SYNDROME

Das CFS bezeichnet einen Erschöpfungszustand, der länger als ein halbes Jahr andauert. Es ist wahrscheinlich eine fehlgesteuerte Reaktion des Immunsystems auf eine vorangegangene Virus-erkrankung und trifft vor allem junge Menschen, die vorher gesund und fit waren. Bislange gibt es kein Medikament dagegen; jedoch wird zurzeit der Antikörper Rituximab getestet.

Oftmals steckt auch die Psyche dahinter. So werden Depressionen, das Burn-Out-Syndrom, Angst- und Essstörungen sehr häufig von starker Müdigkeit begleitet. Nicht zu unterschätzen auch die Nebenwirkungen bestimmter Medikamente: Blutdrucksenker, Psychophar-

maka, aber auch Migränemittel wie Triptane haben unmittelbare Auswirkungen auf die Tagesform. Opioide, Reisetabletten und Antihistaminika sowie Arzneimittel gegen Herzrhythmusstörungen machen ebenfalls schläfrig.

**Gesunder Lebensstil** Was hilft gegen das ständige Müde-sein? Wenn man überhaupt etwas ändern kann, so ist das am besten über eine ehrliche Bestandsaufnahme des Lebensstils zu erreichen. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Kunden, ob er genug trinkt. Fragen Sie ihn nach einem täglichen Spaziergang, nach gesundem, maßvollem Essen. Hat er Kenntnis über seine aktuellen Blutwerte? Spült er die Eisentablette mit einer Tasse Kaffee herunter? Und wenn der Ursache einfach nicht auf den Grund zu kommen ist, dann schicken Sie ihn zum Arzt, denn es kann eine ernsthafte Erkrankung dahinter stecken. ■

Alexandra Regner,  
PTA und Journalistin

Anzeige

# Keine Kompromisse bei Hämorrhoiden!



Juckreiz?

Schmerzhaftes Brennen?

Haenal® akut – für die schnelle Hilfe

Haenal® Hamamelis –  
pflanzliche Langzeitpflege



**Haenal® akut.** 5 mg/g Creme. Wirkstoff: Quinisolocainhydrochlorid. **Zus.:** 5 mg Quinisolocainhydrochlorid in 1 g Creme. Sonstige Bestandteile: Glycerol 85 %, Polysorbat 60, Methyl(4-hydroxy)benzoat (E 218), Propyl(4-hydroxy)benzoat (E 217) [Parabene], Cetylalkohol, Natriummonohydrogenphosphat-Dodecahydrat, weißes Vaseline, gereinigtes Wasser. **Anwendungsgebiet:** Linderung von Brennen und Juckreiz bei ano-rektalem Symptomenkomplex. **Gegenanzeigen:** Überempfindl. gg. Quinisolocainhydrochlorid, Parabene (E 217 und E 218) oder einen der sonstigen Bestandteile. Stark blutende Hämorrhoidalknoten. **Nebenwirkungen:** sehr selten Reizungen oder allergische Hauterscheinungen. Parabene (E 217 und E 218) können Überempfindlichkeitsreaktionen, auch Spätreaktionen, hervorrufen. **Wechselwirkung:** Haenal akut beeinträchtigt Reißfestigkeit und Sicherheit von Kondomen. **Warnhinweis:** enthält Cetylalkohol und Parabene (E 217 und E 218). Packungsbeilage beachten. Stand: 09.2013. **Haenal® fact Hamamelis Salbe.** Wirkstoff: Hamamelisrinde-Trockenextrakt. **Zus.:** 10 g Salbe enthalten 129 mg Trockenextrakt aus Hamamelisrinde (5-7,7 : 1); Auszugsmittel: Ethanol 30 % (m/m). Sonstige Bestandteile: Glukosesirup (sprüngengetrocknet), hochdisperses Siliciumdioxid, Cetylstearylalkohol (Ph.Eur.), Pfefferminzöl, weißes Vaseline, Wollwachsalkohole, Titandioxid (E 171). **Anwendungsgebiete:** Zur Besserung von Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Bei Entzündungen und leichten Hautverletzungen im Bereich des Darmausgangs. **Gegenanzeigen:** Überempfindlichkeit gg. Hamamelis, Cetylstearylalkohol, Wollwachsalkohole o. einen der sonstigen Bestandteile. **Nebenwirkungen:** sehr selten allergische Reaktionen. **Warnhinweis:** enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole. Packungsbeilage beachten. Stand: 02.2012. Strathmann GmbH & Co. KG, Postfach 610425, 22424 Hamburg HA\_F4.0