

MÜDIGKEIT BEHANDELN

Die Behandlung der Müdigkeit hängt in erster Linie von der Ursache ab. Wenn eine körperliche oder psychische Ursache gefunden wurde, muss diese zielgerichtet behandelt werden.

Meistens sind Veränderungen in der Lebensweise (Lifestyle) und im Tagesablauf notwendig um die Müdigkeit zu überwinden. Häufig mangelt es an der Bereitschaft sich körperlicher und geistiger Belastung auszusetzen, wenn man sich müde und abgespannt fühlt. So kommt es zu einem Teufelskreis aus nachlassender Aktivität und zunehmender Müdigkeit.

Aktivität und Geduld

Die beste Massnahme gegen Müdigkeit ist regelmässige Bewegung an der frischen Luft (Gehen, Joggen, Wandern, Radfahren, Schwimmen, Langlaufen usw.). Entspannungsstrategien und eine gesunde Ernährung helfen bei der Bewältigung der Anforderungen des Alltags. Verbesserungen der Müdigkeit stellen sich nicht über Nacht ein. Es braucht Geduld, die sich dann auszahlen wird. Alle Suchtmittel (Tabak, Alkohol, Drogen) verstärken die Müdigkeit.

Medikamente

Es gibt keine speziellen Medikamente gegen Müdigkeit. Es fehlen Beweise, dass sogenannte Aufbaumittel, Vitamine und Spurenelemente etwas gegen Müdigkeit nützen, ausser dass sie unerwünschte Nebenwirkungen haben können.

Fragen?



Wenden Sie sich bitte an Ihren Ärztenetz Thurgau-Hausarzt:

MÜDIGKEIT



Sind Sie ständig müde?

Müdigkeit ist eine natürliche Reaktion unseres Körpers. Dann braucht er Ruhe, Erholung oder Schlaf. Verschwindet die Müdigkeit dadurch nicht oder es ist keine Ursache erkennbar, ist eine Abklärung beim Hausarzt sinnvoll.

Meistens können wir uns erklären, weshalb wir uns müde und energielos fühlen. Wir haben vielleicht eine oder gar mehrere Nächte schlecht oder zu wenig geschlafen. Vielleicht haben wir grosse körperliche oder psychische

Belastungen gehabt. Dann fühlen wir uns müde und erschöpft, sind unkonzentriert und reizbarer als sonst.

Wichtige Fragen zu Müdigkeit

- > Fühlten Sie sich im letzten Monat oft niedergeschlagen, schwermütig oder hoffnungslos?
- > Hatten Sie im letzten Monat weniger Interesse oder Freude an Ihren Aktivitäten?

MÜDIGKEIT HAT VIELE URSACHEN



Wenn Müdigkeit ohne erkennbaren Anlass auftritt, ungewöhnlich lange anhält und sich störend im Alltag auswirkt, sollte der Ursache nachgegangen werden.

Druck (Stress) in Beruf und Familie

Ständige Belastungssituationen am Arbeitsplatz oder in der Familie können ermüdend sein und uns buchstäblich um den Schlaf bringen. Dann wird das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Erholung gestört. Wer sich müde und abgeschlagen fühlt, sollte seine Lebensgewohnheiten hinterfragen. Welchen täglichen Belastungen bin ich ausgesetzt und wie gehe ich damit um?

Depression und Angststörung

Wenn Müdigkeit länger als einen Monat andauert kann sie Zeichen einer Depression oder Angststörung sein. Eine depressive Verstimmung kann jedoch auch Folge einer chronischen Müdigkeit sein. Es ist wichtig, eine Depression oder Angststörung zu erkennen, da sie mit Erfolg behandelt werden können. Wer sich häufig freudlos, hoffnungslos, antriebslos, niedergeschlagen oder schwermütig fühlt, sollte an die Möglichkeit einer Depression denken.

Schlafstörungen

Gestörter oder mangelnder Schlaf kann Ursache der Müdigkeit oder eine Begleiterscheinung sein. Alkohol, Drogen, Koffein, Lärm, Schichtarbeit, elektronische Geräte, Licht und andere Lebensstilfaktoren können zu einem gestörten Schlaf mit ungenügender Erholung führen.

Infektionen

Bei einer Infektion ist das Immunsystem stark beschäftigt. Dies führt zu einer natürlichen Müdigkeit und einer allgemeinen Schwäche, die auch nach Abklingen der Infektion noch für eine gewisse Zeit andauern kann.

Medikamente

Viele Medikamente können als Nebenwirkung Müdigkeit verursachen, wie z.B. Antibiotika, blutdrucksenkende Medikamente, Medikamente gegen Allergien oder Psychopharmaka. Auch «natürliche Heilmittel» können zu Müdigkeit führen.

Erkrankungen

Verschiedene Erkrankungen und Verhaltensweisen (Lifestyle) können zu Müdigkeit führen: zu wenig Flüssig-

keit, zu viel essen, grosse Mahlzeiten am Abend, Sehstörungen, Schwangerschaft, Änderung der Alltagstätigkeit (Berufswechsel), hormonelle Störungen, Mangelkrankungen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Verdauungsstörungen, mangelnde Bewegung oder Erkrankungen von Niere, Herz, Leber oder des Stoffwechsels.

Untersuchung durch den Hausarzt

Die Untersuchung umfasst eine ausführliche Anamnese (Befragung), eine körperliche Untersuchung, ergänzt durch Untersuchungen von Blut und Urin, sowie bildgebende Abklärungen je nach Bedarf. Allenfalls kann eine weiterführende fachärztliche Untersuchung notwendig werden.

Chronische Müdigkeit

Bei knapp einem Drittel der Patienten mit Müdigkeit findet sich keine organische oder psychische Ursache trotz ausführlicher Abklärung. Als chronisch bezeichnet man eine Müdigkeit, die länger als 6 Monate dauert. Diese findet sich häufig in Zusammenhang mit anderen gesundheitlichen Störungen wie chronischen Schmerzen, chronischen Verdauungsbeschwerden oder chronischen Schlafstörungen.

Wann soll ich den Hausarzt aufsuchen?

- > wenn die Müdigkeit längere Zeit andauert
- > wenn sie nicht erklärbar ist
- > wenn sie zur Störung bei den Alltagstätigkeiten führt
- > wenn ausser der Müdigkeit noch andere Gesundheitsstörungen hinzukommen wie
 - > Nachtschweiss
 - > vermehrter Durst
 - > ungewollte Gewichtsabnahme
 - > oder sonstige Veränderungen