

Müdigkeit

Was uns wieder fit macht

Mangelt es im Frühling an Energie, gibt man die Schuld schnell einmal der Frühjahrsmüdigkeit. Hinter einer unerklärlichen Energielosigkeit können normale körperliche Prozesse stecken. Ist sie jedoch chronisch, sollten die Ursachen ärztlich abgeklärt werden.

Jürg Lendenmann

In unserem von Leistung und Schnelligkeit immer stärker geprägten Leben wird Müdigkeit und Erschöpfung bald einmal als störend und hinderlich empfunden. Dabei kann sie eine normale Reaktion des Körpers sein. Nach starken körperlichen, geistigen und/oder seelischen Anstrengungen, aber auch nach einer Erkältung signalisiert er: «Ich brauche Ruhe, meine Energie brauche ich, um wieder fit und gesund zu werden.» Oder: «Mir fehlt es an bestimmten essenziellen Nährstoffen, damit mein Stoffwechsel optimal funktioniert.»

Müdigkeit kann sich auf körperlicher und/oder psychischer Ebene bemerkbar machen als Erschöpfung, Schwäche, verlängerte Erholungsdauer nach körperlicher Leistung, keine Erholung durch Schlaf, Desinteresse, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit.

Vielerlei Ursachen

Besteht die Müdigkeit über längere Zeit (mehr als sechs Monate), sollte die Ursache ärztlich abgeklärt werden. Denn Müdigkeit kann Symptom einer Vielzahl von Krankheiten sein. Dazu gehören Virusinfektionskrankheiten wie Grippe und das Pfeiffersche Drüsenfieber, darüber hinaus Schilddrüsenunterfunktion, zu tiefer Blutdruck (Hypotonie), Diabetes, Blutmangel, Eisenmangel, psychische Erkrankungen und Krebs, zudem Bewegungsstörungen im Zusammenhang mit dem Restless Legs Syndrom. Ebenso

sollte geprüft werden, ob die Müdigkeit nicht von einem Arzneimittel verursacht wird. Aber nicht nur Krankheiten, auch ernährungsbedingte Mangelzustände, eine Schwangerschaft oder starke Wachstumsphasen können Müdigkeit hervorrufen.

Weitverbreitete Schlafstörungen

Zu den Ursachen einer Müdigkeit können auch Schlafstörungen gehören. Erholsamer Schlaf ist nichts Selbstverständliches: Bei einer Umfrage bei Schweizer Berufstätigen hatte jede fünfte Person angegeben, an Ein- und Durchschlafstörungen zu leiden. In einem Zeitraum von sechs Monaten waren gar doppelt so viele betroffen. Zu den Menschen mit Schlafstörungen zählen häufig auch Bauern und Hausfrauen, nicht nur Manager, Politiker und Ärzte.

Schlafstörungen können verschiedene Ursachen zugrunde liegen:

- körperliche wie Infektionen der Atemwege, das Schlafapnoe-Syndrom – das sind nächtliche, vom Schlafenden selbst nicht bemerkte Atemstillstände (Lesen Sie mehr dazu auf Seite 8) –, und Schmerzen;
- psychische wie Stress, Angsterkrankungen und Depressionen;
- umweltbedingte wie Lärm, Schichtarbeit und Reisen;
- schlafabträgliches Verhalten, bei dem gute Schlafhygiene zum Erfolg führen kann (siehe unten).



Dossier-Übersicht

S. 21–23
Müdigkeit
Was uns wieder fit macht

S. 26–27
Aktiv sein
Neue Trends
im Freizeitsport

S. 28–29
Entschlacken
Beschwingt in
den Frühling

S. 32–33
Der Weg zurück
Tschüss Ballast,
hallo Lebensfreude

S. 34–35
Gut zu wissen

Auch Medikamente aus einer Vielzahl von Medikamentengruppen können den Schlaf beeinträchtigen.

Gute Schlafhygiene

- Strukturieren Sie den Tagesablauf und stehen Sie auch am Wochenende möglichst zur gleichen Tageszeit wie an den Werktagen auf.

Fortsetzung auf Seite 22



Kaltes Wasser aufs Gesicht weckt im Nu die Lebensgeister.

Fortsetzung von Seite 21

- Achten Sie auf optimales Bett-/zeug.
- Gestalten Sie sich Ihren Schlafplatz angenehm: Es sollte dunkel, kühl, ruhig und gut durchlüftet sein.
- Im Winter können kalte Füße das Einschlafen verzögern. Ziehen Sie Bettsocken an oder machen Sie sich eine Bettflasche.
- Mit Sport sollten Sie abends nicht übertreiben, da nach Höchstleistungen der Körper noch einige Zeit auf Hochtouren läuft.
- Verzichten Sie am Abend auf schwere und kohlenhydratreiche Mahlzeiten und trinken Sie nicht zu viel (Harndrang) und meiden Sie am besten schon am Nachmittag koffeinhaltige Getränke sowie Nikotin und Alkohol.
- Gehen Sie bei den ersten Anzeichen von Ermüdung zu Bett.
- Ziehen Sie sich vor dem Einschlafen im Bett nichts Aufwühlendes (Krimi, Horrorfilm) rein.
- Das Bett sollte auch nicht zum Arbeiten oder Plaudern, sondern wirklich nur zum Schlafen und für intime Zweisamkeiten benutzt werden.
- Ein Schlafritual kann für das Einschlafen förderlich sein.
- Bleiben Sie am Morgen nach dem Erwachen nicht zu lange liegen. Geben Sie sich einen Ruck und setzen Sie sich schnell dem Tageslicht aus, denn es synchronisiert die innere Uhr.
- Ein Nickerchen nach dem Mittagessen kann belebend wirken. Ihre Siesta sollte jedoch nicht länger als 20 bis 30 Minuten dauern.
- Bei Müdigkeit am Steuer sollte schnellstens ein Powernap eingeschaltet werden.

Bewegung, Wasser, Luft und Licht

Gegen Müdigkeit wirken neben einer guten Schlafhygiene auch körperliche Bewegung und Sport; sie kurbeln Kreislauf und Stoffwechsel an. Bewegung ist ein Reiz, den das Gehirn wacher macht. Und wenn sie Spass macht, und das sollte sie unbedingt, profitiert auch die Seele – die Stimmung – davon. Wichtig: Vergessen Sie nach dem Sport nicht, sich genügend zu erholen.

Kaltes Wasser – aufs Gesicht oder als Güsse und Wechselduschen angewendet – ist wie auch frische Luft ein Reiz, der das Hirn weckt.

Wasser sollte in ausreichender Menge getrunken werden, sonst droht ein merkbarer Leistungsverlust.

Licht ist ein natürlicher Taktgeber, da es einerseits den Abbau des Schlafhormons Melatonin fördert, andererseits den Aufbau von Serotonin ankurbelt – dem «Glückshormon», das auch das Wachsein unterstützt. Übrigens: Die Frühjahrsmüdigkeit kennen mehr als 50 Prozent der Männer und Frauen. Der Aufenthalt im Freien auch bei bedecktem Himmel kann helfen, sich im Frühling auf das heranflutende Mehr an Licht und Wärme einzustellen.

Stressbelastungen abbauen

Ebenso kann ein Zuviel an Stress, auch durch schulische Anforderungen und soziale Belastungen verursacht, zu Müdigkeit führen. Ideal ist, die Ursachen von Stress anzugehen.

Stressbewältigungsverfahren können helfen, wieder zum Gleichgewicht zu finden. Dazu zählen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation, Yoga oder Taiji. Ebenso kann Ausdauersport wie Joggen oder Skilanglauf dazu beitragen, ausgeglichener und entspannter zu werden.

Auch das Erfahren eines Flow-Erlebnisses wirkt harmonisierend. Es wird erreicht bei Tätigkeiten, in denen man völlig aufgeht und die Zeit stillzustehen scheint. Etwa beim Musizieren, Tanzen, Malen, Schreiben, beim Wandern oder Betrachten von Kunstwerken usw.

Pflanzliche Helfer bei Stress und andere Muntermacher

Gegen durch Stress und Überarbeitung bedingte Symptome wie auch Müdigkeit und Erschöpfung werden Pflanzen mit adaptogenen Wirkungen eingesetzt. Solche Pflanzen wie Ginseng (*Panax ginseng*), Taigawurzel (*Eleutherococcus sp.*) und Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) steigern die Resistenz gegenüber schädlichen Einflüssen von Stressfaktoren unspezifisch. Zudem normalisieren sie gestörte Körperfunktionen.

Bei schneller Ermüdbarkeit werden auch Extrakte aus den Blättern des Ginkgo-Baumes (*Ginkgo biloba*) angewendet. Gegen Müdigkeit hilft auch Koffein – als



Energie fürs Gehirn: Studentenfutter.

Kaffee, Tee, Mate-Tee, Guaraná oder andere koffeinhaltige Getränke und Produkte. Allerdings nur kurzfristig und oft mit negativer Auswirkung auf den Schlaf.

Vitalstoffmangel

Oft ist es ein Mangel an Eisen, der die Müdigkeit hervorruft. Eisen ist zentraler Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, das den Sauerstoff von der Lunge zu den Körperzellen transportiert – auch zum Gehirn. Frauen sind wegen der Menstruation häufiger von Eisenmangel betroffen als Männer. Sein Eisenkonto lässt sich durch den regelmässigen Verzehr von rotem Fleisch aufbessern. Wer sich vegetarisch/vegan ernährt, sollte den Eisenstatus regelmässig kontrollieren und sich von einer Fachperson beraten lassen. Bei Bedarf können kurzfristig Eisenpräparate eingenommen werden.

Um Erkältungen und der damit einhergehenden Müdigkeit vorzubeugen, wird

die prophylaktische Einnahme von mindestens 800 mg Vitamin C pro Tag, Zink sowie der B-Vitamine empfohlen. Da wasserlösliche Vitamine (B-Vitamine und Vitamin C) sehr schnell wieder ausgeschieden werden, treten bei ihnen eher Mangelzustände auf als bei fettlöslichen. Während des Winterhalbjahrs allerdings sollte Vitamin D supplementiert werden, da dann das Sonnenlicht nicht ausreicht, um Vitamin D in ausreichender Menge zu bilden.

Bei Stress ist der Bedarf an B-Vitaminen, Magnesium, Calcium und Zink erhöht. Gegen Leistungstiefs während des Tages helfen Nahrungsmittel, aus denen Glucose langsam aufgenommen wird wie Vollkornbrote, Früchte, Milch, Joghurt, aber auch Studentenfutter. Nahrungsfasern und Proteine helfen dabei, die Glucose-Aufnahme zu verzögern.

Wann planen Sie den nächsten Spaziergang an der frischen Luft?