

Müdigkeit

Alle Menschen sind auch tagsüber ab und zu müde – das ist ganz normal. Medizinisch ist das Symptom **Müdigkeit** schwer zu definieren, weil es subjektiv ist und nicht jeder das Gleiche darunter versteht. Die natürlichsten Ursachen der Müdigkeit sind Schlafmangel, körperliche und seelische Anstrengung oder Überarbeitung. Müdigkeit kann aber auch bei verschiedenen Krankheiten eine Rolle spielen. Sie tritt zum Beispiel bei einer Schilddrüsenunterfunktion, Blutarmut oder Infektionskrankheiten auf.

Müdigkeit: Beschreibung

Müdigkeit ist eigentlich ein natürlicher Zustand, der zunächst keinen Krankheitswert hat. Sie ist ein Signal, dass der Körper Ruhe und Pausen braucht oder ihm etwas fehlt, beispielsweise bestimmte Nährstoffe. Wer zu wenig schläft, Schlafstörungen hat oder sich körperlich und seelisch stark verausgabt, leidet oft unter Erschöpfung, Abgeschlagenheit und neigt tagsüber häufiger zum Einschlafen. Die Müdigkeit ist außerdem verbunden mit Antriebslosigkeit, Unlust und einem Einbruch der geistigen Leistungsfähigkeit.

Müdigkeit kann bei Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sein – manche haben gelegentliche Müdigkeitsattacken, andere sind ständig müde, bei manchen entwickelt sich eine chronische Müdigkeit (Fatigue, [chronisches Erschöpfungssyndrom](#), CFS). Hier helfen auch Schonung und Ruhe nicht, um die Akkus wieder aufzuladen. Eine eindeutige Ursache der Fatigue ist noch nicht bekannt. Man weiß, dass sie bei Krebspatienten häufiger vorkommt.

Mehr als 30 Prozent der über 16-Jährigen geben an, manchmal oder häufig unter Ermüdungserscheinungen zu leiden, berichtet die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin (DEGAM). Frauen seien häufiger betroffen als Männer. Seltener müde seien Menschen aus höheren sozialen Schichten und solche, die in Partnerschaften leben.

Wie viel Schlaf braucht ein Mensch?

Der beste Schutz vor Müdigkeit ist ein ausreichender, nicht unterbrochener und erholsamer Schlaf. Der Schlafbedarf sinkt im Lauf des Lebens und ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Kleine Kinder brauchen meistens sehr viel Schlaf - bis zu 16 Stunden können es in den ersten Lebensjahren sein. Schulkinder brauchen zehn bis zwölf Stunden Schlaf, um sich in der Schule konzentrieren zu können. Die meisten Erwachsenen benötigen sechs bis acht Stunden Schlaf, um sich am nächsten Tag fit zu fühlen. Senioren kommen oft mit noch weniger Schlaf aus.

Müdigkeit: Ursachen und mögliche Erkrankungen

Müdigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Sie muss nicht unbedingt mit einer Krankheit, sondern kann auch mit Ihrem Lebensstil und Ihrem Arbeitsumfeld zusammenhängen. Beispiele sind:

- Schlafmangel (spätes Zubettgehen, frühes Aufstehen, ein Leben gegen den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus)
- Bewegungsmangel: Ein Herumsitzen auf der Couch versetzt den Körper eher in den Ruhezustand.
- Fett- und kalorienreiches Essen machen müde – dies kennt eigentlich jeder. Wer in der Mittagspause einen Schweinebraten mit Knödeln verputzt, erleidet im Anschluss ein körperliches und geistiges Tief. Grund: Der Körper ist mit der Verdauung beschäftigt, dorthin fließt vermehrt Blut - andere Organe wie das Gehirn werden weniger versorgt.
- Auch Übergewicht kann zu Müdigkeit führen.
- Diäten/Untergewicht: Die Müdigkeit entsteht dann, weil dem Körper wichtige Nähr- und Mineralstoffe sowie Vitamine fehlen.
- Flüssigkeitsmangel: Wer zu wenig trinkt, beeinträchtigt die Blutzirkulation – auch die zum Gehirn. Empfehlenswert für Erwachsene sind bei gemäßigten Temperaturen rund zwei Liter Flüssigkeit pro Tag.
- Job/Alltag: Stress und Überarbeitung (Burnout), aber auch Unterforderung (Langeweile, Boreout) machen müde.
- Schlecht gelüftete Räume und trockene Luft machen schläfrig.
- Müdigkeitsauslöser können auch Gift- und Schadstoffe in der Luft (Arbeit, Wohnräume) sein.

Daneben gibt es eine Reihe von Krankheiten, die mit Müdigkeit und Erschöpfung verknüpft sind. Die wichtigsten Beispiele:

Infektionen mit Viren (und Bakterien) können ebenfalls Müdigkeit auslösen. Das Immunsystem läuft auf Hochtouren, um die Krankheitserreger abzuwehren, was zur Müdigkeit führt. Beispiele sind Grippe, Erkältung, Lungenentzündung oder Pfeiffersches Drüsenfieber.

Schlafapnoe: Die nächtlichen Atemstillstände unterbrechen den Schlaf immer wieder. Tagsüber sind die Betroffenen oft extrem müde, weil sie nachts nicht erholsam geschlafen haben.

Stoffwechselerkrankungen wie Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) sind oft mit Müdigkeit verbunden.

Blutarmut (Anämie) ist eine häufige Ursache für Müdigkeit. Die Blutarmut durch Eisenmangel kommt sehr häufig bei Frauen während der Menstruation vor. Sie verlieren über das Blut auch Eisen. Dieses ist ein wichtiger Baustein des Sauerstofftransportmoleküls Hämoglobin. Bei Anämie wird weniger Sauerstoff in die Gewebe, auch ins Gehirn, transportiert.

Andere Ursachen für Eisenmangel sind:

- Schwangerschaft (Müdigkeit ist hier ein häufiger Begleiter). Schwangere brauchen mehr Eisen, weil die Blutmenge erhöht wird, um das Kind über die Plazenta mit Nährstoffen zu versorgen.
- eisenarme Kost,
- starke Wachstumsphasen bei Kindern,
- Darmkrankheiten und Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Es können keine ausreichenden Mengen an Eisen aus der Nahrung aufgenommen werden. Beispiele sind [Morbus Crohn](#) oder die Glutenunverträglichkeit (Zöliakie).

Die Blutarmut kann zudem durch einen Mangel an [Folsäure](#) oder Vitamin B12 hervorgerufen werden.

Krebs kann ebenfalls eine Ursache für die Müdigkeit sein. Sie ist beispielsweise ein frühes Symptom bei Blutkrebs (Leukämie) oder Lymphdrüsenkrebs (Lymphome). Suchen Sie deshalb einen Arzt auf, wenn Sie für die auftretende Müdigkeit keine Erklärung findet. Auch Krebstherapien (z. B. Chemotherapie, Bestrahlung) verursachen Müdigkeit. Man spricht von tumorbedingter Fatigue, unter der fast alle Krebspatienten wenigstens zeitweise leiden.

Psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen können mit Müdigkeit einhergehen. Achten Sie darauf, ob Müdigkeit und Niedergeschlagenheit immer im Winter auftreten. In diesem Fall liegt vielleicht eine Winterdepression (saisonal abhängige Depression, SAD) vor.

Daneben kommen Herzrhythmusstörungen, ein [niedriger Blutdruck](#) oder Migräne als Auslöser von Müdigkeit infrage.

Müdigkeit kann auch die Nebenwirkung bestimmter Medikamente sein. So können Antidepressiva, Neuroleptika sowie Mittel gegen [Bluthochdruck](#) oder gegen Allergien (Antihistaminika) ebenfalls Müdigkeit verursachen.

Und: Auch Alkohol macht müde!

Müdigkeit: Wann müssen Sie zum Arzt?

Die meisten Menschen suchen wegen Müdigkeit, Erschöpfung oder Abgeschlagenheit nicht gleich ihren Arzt auf. Dauert der Zustand allerdings an, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und lassen Sie sich untersuchen. Häufige Müdigkeit kann das Anzeichen für eine Krankheit sein. Dies gilt vor allem, wenn Sie zusätzlich noch andere Symptome haben wie Nachtschweiß, trockene Schleimhäute, Blut im Stuhl, geschwollene Lymphknoten oder ungewöhnlich großen Durst.

Ratsam ist der Arztbesuch, wenn:

- Schlaf, Erholung oder Bewegung an der frischen Luft die Müdigkeit nicht bekämpfen können,
- die Müdigkeit länger andauert, als Sie es gewohnt sind,
- Müdigkeitsanfälle Sie häufiger körperlich und geistig außer Gefecht setzen,
- Sie müde werden, ohne sich besonders angestrengt zu haben,
- Die Müdigkeit bleibt, ohne von einer Wachphase abgelöst zu werden,
- die Müdigkeit Ihren Alltag und Beruf beeinträchtigt,
- die Müdigkeit Sie weniger leistungsfähig macht.

Ein Arzt kann herausfinden, ob hinter der Müdigkeit und Erschöpfung eine Krankheit steckt.

Müdigkeit: Das macht der Arzt

Für den Arzt ist es zunächst wichtig, in einem ausführlichen Gespräch (Anamnese) den Ursachen der Müdigkeit auf die Spur zu kommen. Hier ist Ihre Mitarbeit gefragt! Sprechen Sie offen und ehrlich über Ihre Lebenssituation und Probleme, die damit zusammenhängen.

Wichtig sind folgende Fragen:

- Charakteristika des Symptoms „Müdigkeit“: Wie ausgeprägt ist die Müdigkeit? Wie lange dauert sie an? Wie ist der Müdigkeitsverlauf tagsüber?
- Welche Beschwerden sind noch damit verbunden?
- Ist die Müdigkeit neu und ungewohnt für Sie?
- Schlafen Sie am Steuer ein?
- Beeinträchtigt Sie die Müdigkeit im Alltag?
- Gibt es Symptome von Depression und Angst?
- Wie ist die Dauer und Qualität des Schlafs?
- Schnarchen Sie?

Wichtig sind auch Ihre soziale, berufliche und familiäre Situation (Sorgen, Stress, Über-/Unterforderung), Gewichtsveränderungen (Zunahme/Abnahme), vorausgegangene Infektionen, das Bekanntsein einer chronischen Erkrankung, die Einnahme von Medikamenten oder Drogen sowie mögliche Umwelteinflüsse, denen Sie ausgesetzt sind (z. B. Arbeiten mit Gift- und Schadstoffen, Lärmbelästigung).

Dann folgt eine körperliche Untersuchung, um mögliche organische Ursachen der Müdigkeit aufzudecken. Unter die Lupe genommen werden insbesondere die Lymphregionen, das Herz, die Atemwege, der Magen-Darm- und Urogenitaltrakt sowie die Funktion des Nervensystems und der Muskeln. Mögliche Untersuchungen sind etwa eine Blutuntersuchung, ein Blutzuckertest, eine Untersuchung in einem Schlaflabor mit Aufzeichnung der Hirnströme (EEG) oder ein Elektrokardiogramm (EKG).

Die Therapie richtet sich danach, welche Erkrankung zugrunde liegt.

Infektionen wie Grippe oder Erkältung – und damit auch die Müdigkeit – verschwinden meist nach einigen Tagen wieder, wenn der Körper die Erreger bekämpft hat.

Bei **Blutarmut durch Eisenmangel** helfen Eisenpräparate und eisenhaltige Nahrungsmittel. Das Spurenelement kommt in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide, grünem Blattgemüse (Brokkoli, Spinat) und Nüssen vor. Eisen aus tierischen Produkten (z. B. Fleisch) kann der Körper aber besser verwerten. Wird die Blutarmut durch Folsäure oder Vitamin B12-Mangel ausgelöst, helfen Nahrungsergänzungsmittel mit diesen Stoffen.

Eine **Schilddrüsenunterfunktion** lässt sich effektiv mit Medikamenten behandeln. Meist müssen die Betroffenen lebenslang künstliche Schilddrüsenhormone zu sich nehmen.

Bei **psychischen Erkrankungen** kann eine Verhaltenstherapie in Kombination mit Bewegung helfen.

Bei der **Schlafapnoe** spielt das Übergewicht eine wesentliche Rolle. Betroffene sollten daher ihr Gewicht reduzieren, so weit es geht. Schon wenige Kilos reichen, um nachts regelmäßiger zu atmen und besser zu schlafen. Auch der Alkoholverzicht und das Schlafen auf der Seite sind wirkungsvoll. Personen mit Schlafapnoe sind dann tagsüber weniger müde und fühlen sich fitter. Hilft das nicht, werden Atemmasken, Aufbisschienen oder chirurgische Korrekturen eingesetzt.

Was hilft gegen Müdigkeit? Das können Sie selbst tun!

Gegen die Müdigkeit selbst ist „kein Kraut gewachsen“. Die Wirksamkeit von Stärkungsmitteln oder Aufbaupräparaten sei nicht belegt, so die DEGAM. Vielmehr gehe es darum, das individuelle Gleichgewicht von Leistungsfähigkeit und Entspannung wiederherzustellen und den Teufelskreis aus Müdigkeit und Inaktivität zu durchbrechen. Finden Sie heraus, ob Schlafmangel oder Überarbeitung für die Müdigkeit verantwortlich sind.

- Der menschliche Organismus hat seine eigene innere Uhr – die einen (Lerchen) sind Frühaufsteher, ihnen fallen abends schon früh die Augen zu. Die anderen (Eulen) kommen erst spät in die Gänge, laufen dafür aber abends zur Höchstform auf. Richten Sie Ihren Tagesablauf am besten nach Ihrer inneren Uhr. Auch ein kurzes Nickerchen zwischendurch (Powernapping) kann gegen Müdigkeit helfen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene, vitaminreiche und fettarme Ernährung. Mangelhafte Ernährung kann zu Vitamin- und Mineralstoffmangel und so zu Müdigkeit führen. Ebenso kann Übergewicht müde machen.
- Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Am besten trinken Sie Wasser, ungesüßten Tee oder Fruchtsaftchorle, das hält auch Ihr Gewicht in Schach.
- Achten Sie auf Ihren Alkoholkonsum und rauchen Sie am besten nicht – beides führt zu Müdigkeit.
- Treiben Sie regelmäßig Sport, um Ihren Kreislauf in Schwung zu bringen. Aber übertreiben Sie nicht, da ein Übermaß an Sport ebenfalls zu körperlicher Erschöpfung führt.

- Auch eine kalte Dusche oder Wechselduschen bringen morgens den Kreislauf in Schwung und vertreiben die Müdigkeit.
- Versuchen Sie, Stress (Beruf, Familie) abzubauen und erlernen Sie am besten eine Entspannungstechnik. Das können Yoga, autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung sein.
- Manche Medikamente verursachen Müdigkeit als Nebenwirkung. Fragen Sie Ihren Arzt, ob es eine Alternative für Ihr Präparat gibt.

Insgesamt gilt: **Müdigkeit** ist behandelbar – aber meist nur durch Veränderungen der Lebensweise und des Tagesablaufs. Die Erfolge zeigen sich nicht von heute auf morgen, sondern nur schrittweise. Sie müssen sich also ein wenig Zeit geben!

Quelle: NetDoktor