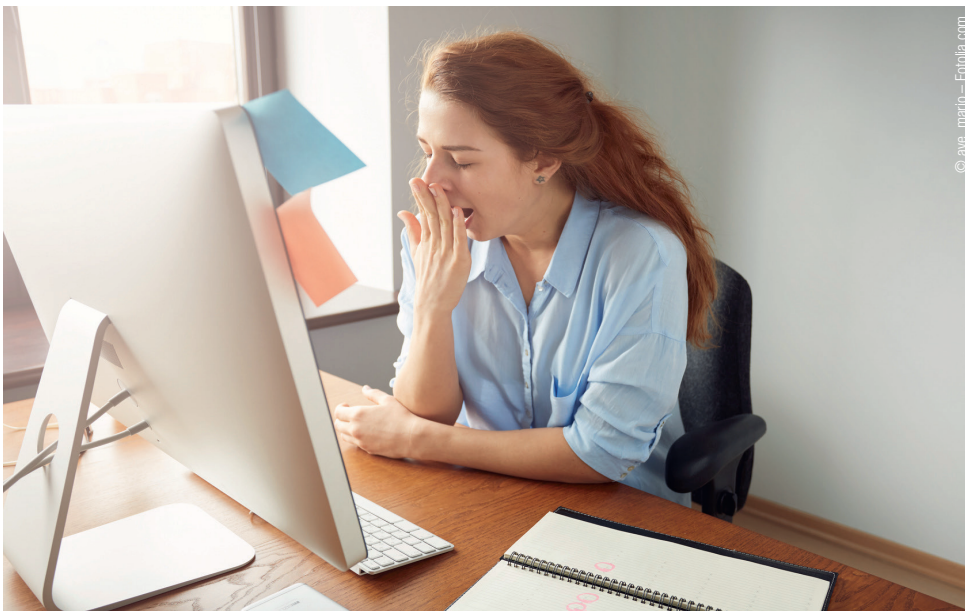


Müdigkeit

Müdigkeit ist eine natürliche Reaktion des Körpers. Sie signalisiert uns, dass wir Ruhe, Erholung oder Schlaf brauchen. Manchmal kann Müdigkeit jedoch auch Zeichen einer Erkrankung sein. Wenn Sie sich anders als früher ohne grössere Anstrengung ständig müde und abgeschlagen und dadurch ihren alltäglichen Aufgaben nicht mehr gewachsen fühlen, ist es ratsam, dass Sie sich für eine Abklärung an Ihren Hausarzt wenden.



Meistens können wir uns leicht erklären, warum uns ein Gefühl von Müdigkeit überkommt. Wir haben vielleicht die letzte Nacht schlecht geschlafen oder uns gerade körperlich oder seelisch ziemlich verausgabt. Dann fühlen wir uns müde und erschöpft, sind weniger konzentriert und leistungsfähig und vielleicht auch angespannt sowie reizbarer als gewöhnlich.

Müdigkeit hat viele Ursachen

Etwas anderes ist es, wenn Müdigkeit ungewöhnlich lange anhält oder immer wieder ohne besonderen Anlass auftritt und wenn Sie beginnen, sich Sorgen darüber zu machen. Tatsächlich gibt

es eine Vielzahl von Ursachen, die das Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung hervorrufen können. Im Folgenden möchten wir einige wichtige vorstellen:

Stress in Beruf und Familie

Fortdauernde Belastungssituationen am Arbeitsplatz oder in der Familie können zermürend und ermüdend sein und uns buchstäblich um den Schlaf bringen. Ganz allgemein gesagt, ist unter solchen Umständen das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Erholung im Lebensalltag nachhaltig gestört. Wer sich dauernd müde und abgeschlagen fühlt, sollte deshalb zuerst seine Lebens- und Schlafgewohnheiten hinterfragen: Welchen täglichen Belastungen bin ich ausgesetzt, und

wie gehe ich damit um? Mute ich mir zu viel zu? Macht mir mein Partner Sorgen, bereitet mir ein Angehöriger Probleme?

Depression und Angststörung

Müdigkeit, die länger als einen Monat andauert, kann das Symptom einer Depression oder Angststörung sein. Jedoch kann eine depressive Verstimmung auch Folge einer chronischen Müdigkeit sein. Zumindest ein Anhalt für eine Depression liegt vor, wenn Sie die folgenden beiden Fragen mit Ja beantworten:

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

Es ist wichtig, dass eine Depression oder Angststörung erkannt wird. Die Aussichten, das seelische Leiden zu überwinden, sind mit ärztlicher oder psychotherapeutischer Hilfe gerade bei früh eingeleiteter Behandlung Erfolg versprechend.

Schlafstörungen

Gestörter oder mangelnder Schlaf kann sowohl Ursache als auch Begleiterscheinung von Müdigkeit sein:

- Alkoholmissbrauch, Koffein, Drogen, Schichtarbeit, Lärm und weitere Lebensstilfaktoren können den normalen Schlaf-Wach-Rhythmus beeinflussen.
- Schlafapnoe ist eine Erkrankung, bei der kurzzeitige Atemstillstände während des Schlafs auftreten. Dadurch wird der Schlaf so erheblich beeinträchtigt, dass eine starke Tagesmüdigkeit entsteht.
- Narkolepsie (Schlafkrankheit) ist eine seltene Schlafstörung, die durch ausgeprägte Tagesmüdigkeit mit Schlafattacken während des Tages gekennzeichnet ist. Die Attacken

treten typischerweise in Kombination mit Muskellähmung und Trugwahrnehmungen (Halluzinationen) auf.

Ausführliche Informationen lesen Sie im «mediX»-Gesundheitsdossier Schlaf und Schlafstörungen.

Infektionen

Wenn sich der Körper gegen Krankheitserreger wehrt und das Immunsystem auf Hochtouren läuft, wie etwa bei einer Erkältung oder einem anderen

Infekt, ist Müdigkeit oft eine Begleiterscheinung. Normalerweise klingt die Müdigkeit mit dem Infekt rasch ab. Bei manchen Virusinfekten, wie etwa dem Pfeiffer-Drüsenfieber, können allgemeine Schwäche und Müdigkeit aber noch Wochen und sogar Monate nach dem Infekt fortbestehen (postinfektiöse Müdigkeit).

Andere Infektionen sind beispielsweise eine Leberentzündung (Hepatitis) oder eine HIV-Infektion. Ältere Personen können übrigens auch auf einen einfachen

Harnwegsinfekt mit starker Müdigkeit reagieren.

Schwangerschaft

Müdigkeit ist eine natürliche Begleiterscheinung der Schwangerschaft. Das Herz der Schwangeren muss schliesslich neben dem eigenen Blutkreislauf auch den des Kindes versorgen; auch Lunge, Niere, Leber und das Immunsystem sind stark gefordert. Hormonveränderung und die Umstellungen des Stoffwechsels tun ihr Übriges. Müdigkeit gemahnt die Schwangere, ausreichend Erholungspausen einzulegen.

Medikamente

Eine Reihe von Medikamenten kann Müdigkeit als Nebenwirkung hervorrufen. Dies gilt z.B. für Präparate gegen hohen Blutdruck, Allergien oder Depression. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin alle Medikamente nennen, die Sie einnehmen – auch die Mittel, die Sie sich selbst in der Apotheke besorgt haben.

Umweltgifte

Giftige Substanzen am Arbeitsplatz, z.B. Chemikalien oder Abgase, kommen nur sehr selten als Ursache von Müdigkeit infrage. Wenn allerdings auch Kollegen betroffen sind, sollte diesem Verdacht nachgegangen werden. Gelegentlich ist zu lesen, dass Amalgam in Zahnfüllungen eine chronische Müdigkeit hervorrufen könne. Diese Annahme entbehrt aber wissenschaftlicher Beweise. Eine Zahnsanierung mit Amalgamentfernung wird deshalb nicht empfohlen.

Körperliche Erkrankungen

Daneben kann Müdigkeit im Zusammenhang mit einer Reihe von organischen Krankheiten auftreten. In diesen Fällen bestehen oft noch weitere körperliche Krankheitszeichen:

Kasten 1: Fatigue bei Krebs

Lassen Sie sich nicht durch die Vorstellung entmutigen, dass Sie es nie schaffen werden. 30 Minuten Müdigkeit und Leistungsknick kann in eher seltenen Fällen Symptom einer noch nicht erkannten Krebserkrankung sein. Viel häufiger dagegen ist eine sogenannte tumorbedingte Fatigue. Der Begriff beschreibt, was die meisten Krebspatienten im Laufe der Therapie erleben: Sie kommen an einen Punkt völliger körperlicher, emotionaler und/oder geistiger Erschöpfung. Fehlender Antrieb, anhaltende Müdigkeit und Kraftlosigkeit selbst bei leichteren körperlichen oder geistigen Anstrengungen können durch Schlaf und Erholungsphasen nicht ausgeglichen werden. Dieser Zustand besteht fast immer während der Therapie, eine Fatigue kann aber auch chronisch werden und über Monate oder Jahre anhalten.

Wie kommt es zum Fatigue-Syndrom?

Wie die krebsbedingte Fatigue entsteht, ist bislang nicht ganz klar. Vermutlich handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Eine Annahme ist, dass die anhaltende Belastung durch die Krebserkrankung und der damit verbundene seelische und körperliche Stress Lebensenergie aufzehrt. Daneben werden Stoffwechselveränderungen oder Schädigungen des Nervensystems diskutiert. Hinzu kommt, dass auch die Krebstherapien, z.B. Chemotherapie oder Bestrahlung, Fatigue auslösen können, da sie nicht nur Krebsgewebe angreifen, sondern auch gesunde Zellen schädigen. Oft kommt es zu einer verminderten Abwehrbereitschaft des Körpers oder zu Blutarmut (Anämie), was den Organismus weiter schwächt. Insbesondere die Anämie gilt als ein möglicher Auslöser des Fatigue-Syndroms.

Was tun gegen Fatigue?

Neben Medikamenten (Psychostimulanzien, Kortison) sind körperliche Aktivierung und Psychotherapie Hauptpfeiler der Fatigue-Therapie. Wichtige Ansatzpunkte der Psychotherapie sind Aufklärung, Verhaltensänderung und Konfliktverarbeitung. Das Bewegungstraining dient dem Erhalt bzw. Aufbau von Kondition und Muskulatur. Ideal sind Ausdauersportarten wie zügiges Gehen, Joggen, Schwimmen oder Radfahren.

Für Fatigue-Patienten ist es wichtig, mit den Kraftreserven sorgsam umzugehen. Es gilt, die Aktivitäten langsam zu steigern. Übermässige Schonung lindert die Fatigue-Symptome dagegen nicht.

Die enorme Erschöpfung bei Krebskranken kann die Behandlungszeit weit überdauern. Er bleibt also auch in dieser Zeit auf die Zuwendung und die tatkräftige Unterstützung von Angehörigen und Freunden angewiesen.

- Eisenmangel mit Blutarmut, Kaliummangel, Flüssigkeitsmangel
- hormonelle und Stoffwechselerkrankungen, z.B. Schilddrüsenfehlfunktion, Diabetes, Nierenschwäche, Leberversagen
- Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)
- niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Herz- und Lungenkrankheiten, Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Parkinson-Krankheit, rheumatoide Arthritis und andere Immunerkrankheiten
- Krebserkrankung (s. *Kasten 1*).

Wann soll ich den Arzt aufsuchen?

Ein Arztbesuch ist grundsätzlich anzuraten, wenn die Müdigkeit über längere Zeit anhält, für Sie nicht erklärbar ist und Sie daran hindert, ihren alltäglichen Anforderungen nachzukommen. Häufige Müdigkeit kann Anzeichen für eine zugrunde liegende Krankheit sein, insbesondere wenn Sie zusätzlich noch weitere Symptome aufweisen wie Nachtschweiss, Blut im Stuhl, geschwollene Lymphknoten oder ungewöhnlich grossen Durst.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird die Ursachen der Müdigkeit mit Ihnen in einem ausführlichen Gespräch ergründen, wird Sie nach den Symptomen fragen und nach Ihrer Lebenssituation, nach Dauer und Verlauf der Müdigkeit und nach Ihren Schlafgewohnheiten. Wichtig ist es auch zu erfahren, wie sehr Sie durch die Müdigkeit im Alltag beeinträchtigt sind, was Sie unternommen haben, um damit fertig zu werden, und unter welchen Umständen sich die Müdigkeit verschlimmert oder verbessert.

Körperliche Untersuchung

Ergeben sich aus dem Gespräch noch keine genauen Anhaltspunkte für den Grund Ihrer Müdigkeit, wird Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie auch körperlich untersuchen, um Hinweise auf eine organische

Ursache zu erhalten. Dabei hört er/sie Herz und Atemwege ab, beurteilt die Schleimhäute, tastet Leber, Milz und Lymphknoten ab. Ebenso prüft er/sie die Muskelreflexe und den Spannungszustand der Muskulatur, um festzustellen, ob möglicherweise eine Erkrankung des Nervensystems vorliegt.

Weitere diagnostische Verfahren

Zur Abklärung gehört oft auch eine Blutabnahme. In der Blutprobe werden z.B. der Blutzucker, die Schilddrüsenhormone, das Eisen bei Frauen im Menstruationsalter, Entzündungsfaktoren und Leberwerte bestimmt und das Blutbild untersucht. Gelegentlich können Untersuchungen in einem Schlaflabor sinnvoll sein, mit denen sich beispielsweise kurzzeitige Atemstillstände während des Schlafs (Schlafapnoe) aufdecken lassen. Bei chronischer Müdigkeit ohne körperliche Symptome sollen das Vitamin B₁₂ und die Borrelien-Antikörper nicht bestimmt werden, weil die Werte oft Anlass zur Verwirrung geben und auf eine falsche Fährte führen.

Chronische Müdigkeit

Bei bis zu 30% der Patienten mit Müdigkeit findet sich trotz ausführlicher

Abklärung keine spezifische organische oder psychische Ursache. Besteht die Müdigkeit länger als 6 Monate, spricht man von chronischer Müdigkeit. Diese geht nicht selten mit anderen Symptomen wie chronischen Schmerzen des Bewegungsapparats, unerholsamem Schlaf oder gestörter Darmfunktion (Reizdarmsyndrom) einher.

Eine Sonderform der chronischen Müdigkeit ist das Chronic-Fatigue-Syndrom (CFS), für das auch die Begriffe myalgische Enzephalomyelitis oder chronisches Müdigkeits- oder Erschöpfungssyndrom verwendet werden. Diese Erkrankung, die bisher nicht heilbar ist und deren Ursachen noch nicht ausreichend geklärt sind, betrifft allerdings nur etwa 10 Prozent der Patienten mit chronischer Müdigkeit. Am häufigsten erkranken Menschen im Alter zwischen 30 und 45 Jahren. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Die Diagnose wird allein anhand der Symptomatik (*Kasten 2*) gestellt. Auch wenn es bis heute keine spezifischen körperlichen oder Laborbefunde gibt, ist völlig unbestritten, dass die Beschwerden der Betroffenen real sind. Menschen mit chronischer Müdigkeit oder CFS sind keine Simulanten!

Kasten 2: Leide ich unter Chronic-Fatigue-Syndrom?

Das Chronique-Fatigue-Syndrom (CFS) ist eine seltene Erkrankung, nur wenige Menschen mit chronischer Müdigkeit leiden darunter! Die Diagnose kann nur gestellt werden, wenn drei der folgenden Symptome vorhanden sind:

- › Es besteht eine andauernde oder wiederkehrende, neu aufgetretene chronische Erschöpfung, die nicht Folge einer anhaltenden Überlastung ist und sich nicht durch Ausruhen bessert.
- › Die Erschöpfung führt zu einer erheblichen Einschränkung der beruflichen, sozialen oder häuslichen Tätigkeiten.
- › Der Zustand verschlechtert sich nach Belastung.
- › Schlaf führt nicht zur Erholung.

Zusätzlich muss mindestens eines der beiden folgenden Symptome vorliegen:

- › Eine Beeinträchtigung der kognitiven Leistungsfähigkeit, also z.B. eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit oder Störungen des Kurzzeitgedächtnisses
- › Orthostatische Intoleranz (Unfähigkeit, über einen längeren Zeitraum aufrechtzubleiben)



Tipp: Bewegung an der frischen Luft hilft bei Müdigkeit

Wie lässt sich Müdigkeit behandeln?

Die Behandlung der Müdigkeit hängt von der Ursache ab. Wurde eine psychische oder körperliche Erkrankung als Ursache für die Müdigkeit festgestellt, geht es vor allem darum, die Erkrankung mit einer entsprechenden Therapie zielgerichtet zu behandeln. Meist sind aber Veränderungen in der Lebensweise und im Tagesablauf notwendig, um die Müdigkeit zu überwinden. Wer sich müde und abgespannt fühlt, dem mangelt es verständlicherweise an Bereitschaft, sich körperlicher oder geistiger Belastung auszusetzen. Dadurch kann sich die Situation verschlimmern – es entsteht ein Teufelskreis aus nachlassender Aktivität und zunehmender Müdigkeit. Regelmässige körperliche Aktivität, etwa in Form von Radfahren, Schwimmen, Gymnastik oder Spaziergängen

an der frischen Luft, sind deshalb wichtiger Bestandteil des Therapieplans, den Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin gemeinsam entwickeln. Auch das Erlernen von Verhaltensstrategien und Entspannungstechniken zum Stressabbau kann einen wichtigen Beitrag leisten, um das Gleichgewicht von Leistungsfähigkeit und Entspannung zurückzugewinnen. Nicht zuletzt ist ein gesunder Schlaf Grundlage für den Behandlungserfolg. Wichtig ist zu wissen, dass sich Verbesserungen nicht über Nacht einstellen. Es ist also Geduld erforderlich, die sich dann aber oft auszahlt.

Spezielle Medikamente gegen Müdigkeit gibt es nicht. Es fehlen Beweise, dass Stärkungsmittel, Aufbaustoffen, Vitamine und Spurenelemente, helfen – ganz abgesehen davon, dass über mögliche Nebenwirkungen nur wenig bekannt ist. Eine ausgewogene Ernährung und eine ausreichende Trinkmenge sind dagegen zu empfehlen.

Chronic-Fatigue-Syndrom – was tun?

Alle Patienten, die an chronischer Müdigkeit/CFS leiden, brauchen eine starke Unterstützung und Rücken- deckung sowohl seitens des behandelnden Arztes als auch der Angehörigen. CFS-Patienten werden oft durch einen Schub von Müdigkeit und

Schmerz zurückgeworfen. Es ist wichtig, dass es ihnen gelingt, ihre emotionale Widerstandsfähigkeit (Resilienz) aufrecht zu erhalten, um so positiv wie möglich zu bleiben.

Vordringlich ist es für sie zu lernen, die Art, die Dauer und Intensität der täglichen Aktivität zu steuern, weil es sonst zu einer erheblichen Verschlechterung des Zustands kommen kann. Eine starke Aktivitätseinschränkung (Dekonditionierung) ist aber zu vermeiden, weil sonst Skelettmuskeln und auch das Herz geschwächt werden. Dekonditionierung kann sich auch ungünstig auf Schmerzerleben, Müdigkeit und Schlaf auswirken.

Ausreichender Schlaf ist für CFS-Patienten besonders wichtig. Bei einer unbehandelten Schlafstörung können sich die Symptome schon nach einigen Tagen verschlechtern. Der Arzt/die Ärztin wird den Betroffenen, falls erforderlich, ein Schlafmittel verschreiben. Dabei kann es sinnvoll sein, ein Medikament zu wählen, das nicht nur den Schlaf fördert, sondern beispielsweise auch die Schmerzen lindert.

IMPRESSUM

© 2021 by Verein mediX schweiz

Das Gesundheitsdossier «Müdigkeit» wurde im Juni 2016 erstellt und im Dezember 2020 überprüft.

Leitung Redaktion: > Dr. med. Uwe Beise

Autor: > Dr. med. Uwe Beise

Alle Informationen in diesem Gesundheitsdossier beruhen auf dem aktuellen Stand des Wissens. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie ersetzen im Einzelfall keine professionelle medizinische Beratung oder Behandlung. Jegliche Haftung des Vereins mediX schweiz, der Redaktion, der Autoren und des auf der ersten Seite erwähnten Ärztenetzes ist ausgeschlossen.

Alle mediX Gesundheitsdossiers finden Sie im Internet unter www.medix.ch
mediX schweiz, Sumatrastr. 10, 8006 Zürich, Telefon 044 366 53 75, info@medix.ch