

Wenn der **Antrieb** fehlt

Zu wenig geschlafen oder einfach viel zu tun und keine Zeit zum Ausruhen – Müdigkeit kennt jeder. Doch wann kann sich dahinter eine ernst zu nehmende **Krankheit verbergen?**

Sich müde fühlen ist ein Signal des Körpers, dass er eine Auszeit braucht. Normalerweise reicht die nächtliche Erholung von sechs bis acht Stunden Schlaf aus, damit man sich für den Alltag wieder fit fühlt. Selbst wenn es kurzzeitig zu einem Schlafdefizit, zum Beispiel durch zu ausschweifendes Feiern oder vorübergehende Mehrbelastung im Job, kommt, können wir das eigentlich problemlos wegstecken.

Ab wann ein Problem? Anders sieht es aus, wenn man sich auf Dauer erschöpft fühlt – selbst ohne eine solche situative Mehrbelastung. Dabei sagen die Betroffenen oftmals gar nicht explizit, dass sie „müde“ sind, sondern sprechen von Mangel an Energie, Leistungsknick oder anhaltender Unlust.

Ursachen Gerade bei Frauen wird oft als erstes an eine Anämie und/oder einen Eisenmangel gedacht als Grund für die Müdigkeit – die kann bei starkem Mangel der Fall sein, muss aber nicht, wie Studien zeigen. Auch nicht jeder von einer Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose) Betroffene leidet per se unter Ermüdungserscheinungen, wobei der Arzt diese Blutwerte bestimmen lassen sollte, um Funktionsstörungen des Organs ausschließen zu können. Bei anderen Krankheiten sieht die Datenlage eindeu-



tiger aus: So leiden viele nach einer durchgemachten viralen Atemwegsinfektion wie dem Pfeifferschen Drüsenfieber noch Monate später unter Müdigkeit. Auch beim Reizdarm, prämenstruellem Syndrom oder bei der Fibromyalgie tritt dieses Symptom verstärkt auf – ebenso bei Erkrankungen wie Herzinsuffi-

TOXISCHE URSACHEN

Bestimmte Berufsgruppen kommen mit Toxinen eher in Kontakt, sodass bei ihnen auch an eine entsprechende Belastung mit zum Beispiel Abgasen, Chemikalien, Kohlenmonoxid oder Kohlenwasserstoffen (wie Lösungsmittel und Insektizide) gedacht werden sollte.

zienz, multipler Sklerose, Parkinson, rheumatoider Arthritis oder bei Krebsleiden. Auch psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen gehen oft mit erhöhter Neigung zu Müdigkeit einher. Zudem kann jede Schlafstörung auf Dauer tagsüber müde machen. Häufige Ursache für die gestörte Nachtruhe: Schlafapnoe, das heißt, der Betroffene erleidet nachts mehrfach Atemstillstände. Aber auch eine chronisch allergische Rhinitis führt durch die behinderte Nasenatmung zu einem beeinträchtigten Schlaf, was ebenfalls Müdigkeitserscheinungen während des Tages nach sich zieht. Ebenso lassen erwähnte psychische Faktoren die Betroffenen nachts oftmals schlecht schlafen. Ein erster Schritt ist hierbei der

Gang zum Allgemeinmediziner, der weitere Untersuchungen (wie Bestimmung von Blutwerten) beziehungsweise Überweisungen zu den entsprechenden Fachärzten veranlassen kann.

Medikamente als Auslöser

Fragen Sie Ihre Kunden, welche Arzneimittel sie aktuell einnehmen, denn bei einigen Substanzklassen kann es im Laufe der Behandlung zu Müdigkeit kommen. Dies trifft besonders auf Benzodiazepine zu, wie zum Beispiel auf Tetrazepam, aber auch auf trizyklische Antidepressiva, insbesondere auf Amitriptylin und Doxepin. Auch bei manchen Neuroleptika wie Levomepromazin, Melperon, Pipamperon, Olanzapin und Clozapin kommt es zu Müdigkeitsercheinungen. Bei den Antihistaminika der ersten Generation, wie Diphenhydramin, Dimenhydrinat und Dimetinden, wird der sedierende Effekt sogar therapeutisch genutzt; die der zweiten Generation, beispielsweise Loratadin, Fexofenadin, Cetirizin, lassen Allergiker jedoch kaum oder gar nicht mehr müde werden. Patienten mit Bluthochdruck, die zentral wirkende Substanzen verordnet bekommen haben, können davon ebenfalls müde werden – ebenso Patienten, die Opiate oder Parkinsonmittel einnehmen. ■

Dr. Petra Kreuter, Redaktion