

„Warum bin ich nur so müde, so müde, SO MÜDE?“

Entzündungsherde erkennen,

Energieräuber entlarven,

das Leben entrümpeln!

21

Gesundheitstipps, mit denen wir ganz einfach zu einem hellwachen zufriedenen Leben finden

Es ist, als ob die Schwerkraft unsere Augenlider mit aller Macht nach unten zieht. Die Dunkelheit des Winters, die täglichen Pflichten – all das setzt uns mehr und mehr zu. „Aktuell können auch Existenzsorgen, Anstreckungsangst oder Quarantäne-Stress für eine Zunahme an Schlafstörungen sorgen“, sagt Schlafmediziner Dr. Michael Feld. Und der Körper reagiert mit Müdigkeit – oder ist es Erschöpfung? Die Zahl der Menschen, die sich so oder ähnlich fühlen, nimmt ständig zu. Diesen Zustand des „Sich-müde-Fühlens“ bemessen Erschöpfungsforscher in Tagen pro Monat. Anders gesagt: Fühle ich mich einen Tag pro Monat ständig müde oder sind es zwei, vier oder noch

mehr Tage? Ab fünf Tagen – so die Faustregel – kann der Zustand durchaus behandlungsbedürftig sein. Vor allem dann, wenn ausreichend Schlaf allein nicht zu helfen scheint und sich die Frage aufdrängt, was dem Körper fehlt. Ein Besuch beim Arzt liegt nahe. Doch hier gibt es ein Problem: Routinemäßig zu diagnostizieren sind in der Regel nur Erkrankungen, bei denen starke Müdigkeit eine Nebenwirkung darstellt – Erkrankungen wie z. B. eine Schilddrüsenunterfunktion oder Eisen-

mangel. Doch das trifft nicht einmal bei der Hälfte aller Müdigkeitspatienten zu. Die meisten Ursachen sind nämlich weniger spektakulär und dennoch für Ärzte sehr viel schwerer zu fassen – weil sie nicht in die üblichen Diagnose-raster passen. Wissenschaftlern ist es jetzt aber gelungen, die 21 häufigsten Müdigkeitsfallen aufzudecken, die sich in unseren täglichen Lebens- und Ernährungsgewohnheiten verbergen können. Das Wissen um diese Energieräuber macht uns

zum eigenen Arzt. Denn um herauszufinden, welche unsere individuellen Müdigkeitsauslöser sind, brauchen wir lediglich die Liste mit den 21 möglichen Auslösern Punkt für Punkt durchzugehen und die Energieräuber anzukreuzen, die auf uns zutreffen könnten. Es genügt schon, zwei bis drei Tage auf diese Gewohnheiten zu verzichten, um festzustellen, ob sie der Grund für die anhaltende Müdigkeit waren. Zeigt der erste Versuch aber noch keine große Wirkung, sollten wir einfach noch einmal einen Blick auf die übrigen Punkte werfen – und bei einem zweiten Probelauf andere Müdigkeitsfallen umgehen. Die Wahrscheinlichkeit, dass wir die Müdigkeit dann besiegt haben, liegt bei 70 Prozent.

Ursachen für Dauermüdigkeit

01 Zu viele Fette

Wer seine Ernährung hauptsächlich auf stark fettthaltige Lebensmittel (wie z. B. Butter, Sahne, Vollfett-Käse, Chips) aufbaut, ist tagsüber sehr schläfrig, haben Forscher des Penn State College of Medicine in Pennsylvania herausgefunden. Eine höhere Fettverbrennung lässt die Aufmerksamkeit demnach sinken.

TIPP: Für mindestens drei Tage nur Lebensmittel mit weniger als zehn Gramm Fett pro 100 Gramm (siehe Inhaltsstoffe) essen.

01 Flüssigkeitsmangel

Der Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Das Körperwasser befindet sich inner- und außerhalb der Zellen und im Blutkreislauf. Scheidet der Körper mehr Flüssigkeit aus, als er aufnimmt, können die Körperzellen viele Funktionen nicht mehr erfüllen. Das Blut wird dicker, die Durchblutung schlechter, der Blutdruck sinkt – das Gehirn erhält zu wenig Sauerstoff. Müdigkeit ist die häufigste Folge.

TIPP: Überprüfen Sie möglichst genau Ihre tägliche Flüssigkeitsaufnahme. Liegt diese bei unter zwei Litern, verdoppeln Sie die Zufuhr für eine Woche – allerdings über den ganzen Tag verteilt – und schauen Sie dann, ob Sie sich wacher fühlen.

03 Unordnung

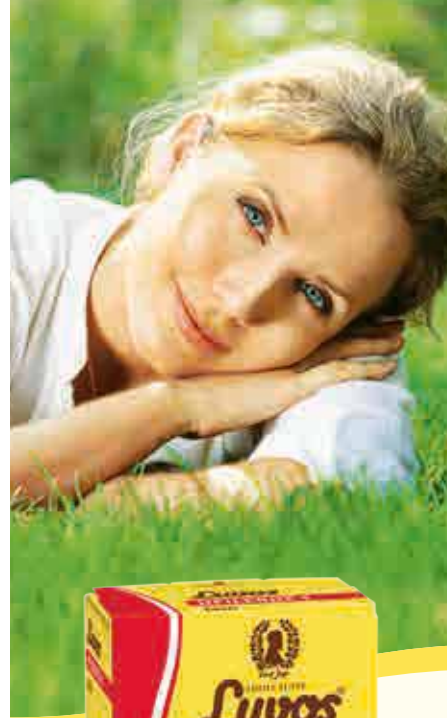
Noch nie war der Mensch so vielen Reizen ausgesetzt wie heute. Um in der Informationsflut nicht unterzugehen, muss das Gehirn entscheiden, welche Eindrücke wichtig sind und welche ignoriert werden dürfen. Je mehr Reize zu verarbeiten sind, desto angestrengter ist das Gehirn. Eine Studie konnte nun zeigen, dass Ordnung wach hält und schon ein unordentlicher Schreibtisch zu Müdigkeit führt.

TIPP: Räumen Sie alle Orte auf, an denen Sie sich täglich mehrere Stunden aufhalten und arbeiten (Schreibtisch, Küchenarbeitsplatte).

03 Verbrauchte Luft

Kohlendioxid, das wir als Endprodukt des Sauerstoffaustauschs wieder ausatmen, reichert sich in ungelüfteten, geschlossenen Räumen vermehrt an. Atmen wir zu viel davon ein, werden wir müde.

TIPP: Schon fünf Minuten stoßlüften – also alle Fenster einmal ganz öffnen – reicht aus, um die Kohlendioxid-Konzentration zu senken.



...natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos[®]
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justus Luvos[®] Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.

05 Psychischer Stress

Die Zentren im Gehirn, in denen Gefühle verarbeitet werden, sind eng mit anderen Hirnarealen vernetzt. Ein seelisches Tief verändert bestimmte Nervenimpulse im Gehirn und beeinflusst die Hormonausschüttung, was uns u. a. müde werden lässt.

TIPP: Tun Sie bewusst das, was Sie glücklich macht. Das ist bei jedem Menschen etwas ganz Individuelles – aber es setzt bei allen wohlthuende Glückshormone frei.

06 Croissant am Morgen

Speisen aus weißem Mehl wie Nudeln, Brötchen oder Weißbrot machen müde. Essen wir sie, schüttet die Bauchspeicheldrüse große Mengen Insulin aus – wir werden schlapp und müde. Drei Croissants wirken sogar wie hochdosierte Schlaftabletten.

TIPP: Vollkorn-Produkte halten nicht nur fit und wach, sondern auch länger satt.

07 Das falsche Maß im Job

Stress und Überarbeitung, aber auch Unterforderung machen auf Dauer müde. Um über den Tag fit zu bleiben, braucht unser Gehirn das richtige Verhältnis von Anspannung und Entspannung.

TIPP: Forscher fanden heraus, dass ein zehn bis 15 Minuten langes Schläfchen zwischen ein und drei Uhr am Mittag die geistigen Fähigkeiten deutlich steigert und wieder munter macht.

08 Bewegungsmangel

Wer sich regelmäßig bewegt, fühlt sich fitter. Denn Sport sorgt für tiefen Schlaf und macht ihn erholsamer.

TIPP: Die Weltgesundheitsorganisation rät zu ca. 30 Minuten Bewegung fünfmal pro Woche, es reicht z. B. Spazieren gehen. Bewegung ist wichtig für Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel.

09 Kein Feierabend

Eine Studie zeigt, dass Menschen, die abends noch geschäftlich telefonieren oder dienstliche E-Mails lesen, am nächsten Tag müder sind als Personen, die sich abends nur ihrem Privatleben zuwenden. Logisch: Es fällt uns dadurch schwerer, abzuschalten.

TIPP: Nach 21 Uhr nicht mehr erreichbar sein. Und eine Stunde vor dem Zubettgehen LED-Licht (Fernseher, Computer, Smartphone) meiden – das Licht dieser Geräte bringt den Schlafrhythmus durcheinander.

10 Diäten

Menschen, die zu wenig essen, verlieren körperliche und geistige Energie. Müdigkeit, gepaart mit Reizbarkeit und Konzentrationschwäche, ist eine ungewollte Nebenwirkung vor allem von allzu radikalen Schlankheitsdiäten.

TIPP: Gesundes Abnehmen hat nichts mit Hungern zu tun. Eine Ernährungsumstellung mit Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst und ausreichend Flüssigkeit bringt den nachhaltigeren Erfolg – und macht nicht müde.

11 Zu viele Bananen

Bananen sorgen dafür, dass unsere körpereigenen Glückshormone aktiviert werden. Doch in großen Mengen gegessen, werden zu viele Glückshormone produziert. Das Paradoxe: Wir werden träge, müde und verlieren den Antrieb.

TIPP: Ein bis zwei Bananen machen richtig fit, drei machen dagegen müde.

12 Kakaotrunke

Die Substanz Phenylethylamin im Kakaopulver fördert die Produktion von Glückshormonen. Doch zu viel davon macht schon nach kurzer Zeit müde und schläfrig.

TIPP: Reduzieren Sie die Kakaomenge auf

Habe ich eine Schlafstörung?

„Mal eine Nacht nicht gut oder gar nicht zu schlafen, ist in der Regel kein Problem. Zwar spürt man die Folgen wie Müdigkeit, Erschöpfung und Dünnhäutigkeit gleich am nächsten Tag, aber gesundheitlich schädlich ist das noch nicht. Als Faustformel, wann man mit einer Schlafstörung zum Arzt gehen sollte, gilt die sogenannte Dreierregel: Wer öfter als dreimal pro Woche mehr als drei Stunden pro Nacht wach liegt, und das länger als drei Wochen, sollte sich von einem Schlafmediziner untersuchen lassen.“

DR. MICHAEL FELD

ist Schlafmediziner mit eigener Praxis in Köln und Autor des Buchs „Dr. Felds große Schlafschule“



höchstens einen Esslöffel pro Tag. Hält die Müdigkeit trotzdem an, verzichten Sie probehalber eine Weile ganz darauf.

13 Vitaminmangel

Wer nicht nur müde, sondern auch gereizt ist, leidet möglicherweise an einem Vitaminmangel, ausgelöst durch einseitige Ernährung. Vor allem wenn Vitamin B und C fehlen, fühlt man sich antriebslos.

TIPP: Jeden Tag ein Glas frisch gepressten Orangensaft oder Sanddornsaft trinken (Vitamin C) und ein Haferflockenmüsli mit Nüssen oder Mandeln essen (Vitamin B1 und B2).

14 Zu viel Kaffee

Kaffee gilt als Muntermacher. Doch wenn man starken Bohnenkaffee trinkt und dazu nichts isst, wird man nach kurzer Zeit wieder müde. Grund: Nach etwa 30 Minuten ziehen sich die Blutgefäße im Kopf durch das Koffein zusammen, die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn wird gebremst – wir werden müde.

TIPP: Verzichten Sie eine Weile ganz auf den morgendlichen Kaffee. Geht es Ihnen dann besser, haben Sie den Müdemacher gefunden.

15 Ausschlafen

Wer keine regelmäßigen Schlafenszeiten hat, stresst seinen Körper permanent.

TIPP: Auch am Wochenende nicht länger schlafen als an den anderen Tagen und möglichst zur gleichen Zeit ins Bett gehen. Ein geregelter Tagesablauf stabilisiert die innere Uhr.

16 Mehr Eiweiß

Dieses Protein ist der Schlüssel zu einem schlagkräftigen Immunsystem. Sind die Eiweißspeicher leer, zapft die Abwehr die Muskeln an. Und das führt zu ständiger Müdigkeit.

TIPP: Gute Eiweißquellen sind Nüsse, Fleisch, Quark und Milch.

17 Schnarchen

Bei vielen Schnarchern kommt es nachts zu sekundenlangen Atemstillständen. Ärzte sprechen dann von Schlafapnoe. Ursache ist eine Verengung der Atemwege durch erschlafftes Gewebe. Dadurch mangelt es dem Körper an Sauerstoff. Die Folge ist Müdigkeit am Tag.

TIPP: In den meisten Fällen hilft eine Gewichtsabnahme oder ein Alkoholverzicht am Abend. Sollte das nicht helfen, bringt eine Untersuchung vom Schlafmediziner Klarheit.

TEXT RMH FOTOS SHUTTERSTOCK; UWE SCHMITZ, KÖLN

18 Kuchen & Co

Torten, Kuchen, Zuckerlimo – süße Verführungen machen müde. Die Erklärung: Sie fressen in unserem Organismus die wertvollen B-Vitamine, die für unsere Vitalität zuständig sind: B1, B3, B6 und Folsäure. Sobald wir einen Mangel an diesen Vitaminen haben, sinkt unsere Leistungskraft.

TIPP: B-Vitamine sind vor allem in Fisch, Tierleber, Brokkoli, Spinat, Grünkohl oder Milchprodukten enthalten. Der Hausarzt kann nach der Mangel-Diagnose auch einen B-Vitamin-Komplex in Tablettenform verschreiben.

19 Handy am Abend

Eine Untersuchung ergab: Vieles, was wir tagsüber nicht verarbeiten können, tragen wir mit in die Nacht. Die Folgen sind lange Wachphasen, unruhiger Schlaf und das Gefühl, in einen Teufelskreis zu geraten.

TIPP: Legen Sie das Smartphone abends weg. Es kursieren u. a. auf Social Media-Plattformen unzählige Meldungen, die unsere Ängste oft noch verstärken. Suchen Sie sich einige wenige Informationsquellen als Basis aus.

20 Hülsenfrüchte

Die zahlreichen Ballaststoffe in Linsen, Erbsen und Bohnen bremsen den Verdauungsprozess. Sie gelangen unverdaut bis in den Dickdarm und aktivieren dort Bakterien, die sich an die Ballaststoffe heranmachen. In der Folge kommt es zu Völlegefühl und Müdigkeit.

TIPP: Nicht alle Hülsenfrüchte machen müde. Die Sojabohne enthält als einzige Lecithin, das zu Acetylcholin umgewandelt wird und uns wach hält.

21 Zu wenig Licht

Wenn wir morgens in der Dunkelheit zur Arbeit und abends in der Dunkelheit zurückfahren und den ganzen Tag unter Neonlicht arbeiten, geraten die körpereigenen Botenstoffe aus dem Gleichgewicht.

TIPP: Mindestens 30 Minuten täglich bei Tageslicht im Freien verbringen, egal, ob der Himmel grau ist. So wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gesenkt. Abends sollte das Schlafzimmer kühl (18 bis 20 Grad) und dunkel sein, damit der Körper ungestört Melatonin für tiefen Schlaf produzieren kann.

„Ein mittägliches Nickerchen

auch Power Napping genannt, wirkt bei 70 Prozent aller Menschen auch ohne vorheriges Schlafdefizit erfrischend und stärkt Körper und Geist am Nachmittag. Mittagsschlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern kann einen Teil der fehlenden Regeneration ausgleichen.“ Dr. Michael Feld

BUCHTIPPS

Dr. Michael Feld: „Dr. Felds große Schlafschule“, Gräfe und Unzer, 192 S., gebundene Ausgabe, D 19,99 €

Prof. Dr. Gustav Dobos: „Der entwurzelte Mensch“, Scorpio Verlag, 232 S., gebundene Ausgabe, D 20,00 €



octenisept® hilft einfach zweifach.

Reduzierte Narbenbildung dank besserer Wundheilung.*

Erst Spray. **Schmerzfremde Desinfektion**

Dann Gel. **Schnellere Heilung**

„BIS DU MAL HEIRATEST, IST DAS WIEDER GUT.“

MEINE OMA, JEDES MAL, WENN ICH MIR ALS KIND DAS KNIE AUFGESCHÜRFT HABE.

Das Duo für die professionelle Wundversorgung: einfach, sicher, schnell.

octenisept® – 30 Jahre klinische Erfahrung

octenisept® Wund-Desinfektion • Antiseptikum zur wiederholten, zeitlich begrenzten unterstützenden antiseptischen Wundbehandlung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

octenisept® by schülke ->

*Matiasek J et al. Int Wound J 2018; 15: 914-920