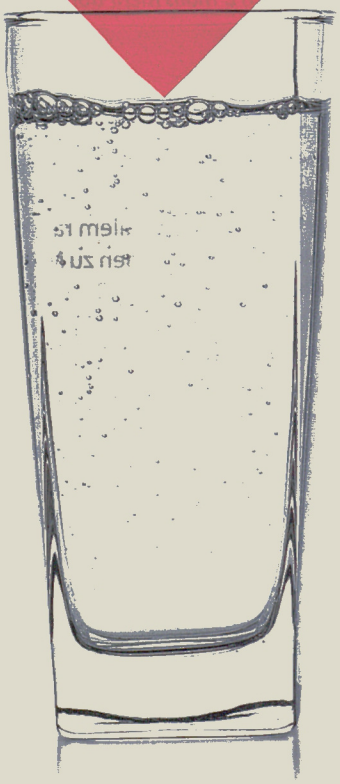
21 heimliche Ursachen **für Erschöpfung**

Immer MÜDE?

Schlafen Sie ausreichend, sind nicht krank und trotzdem ständig müde? Wir erklären, was die Erschöpfung still und heimlich auslösen kann und was dagegen hilft

Ursachen für Dauermüdigkeit

Mehr als 80 Prozent der Erwachsenen in Deutschland schlafen zwischen sechs und acht Stunden. Das hat das Robert Koch-Institut herausgefunden. Einige Menschen fühlen sich schon nach sechs Stunden ausgeschlafen, andere benötigen neun Stunden. Was aber, wenn Sie genug schlafen und trotzdem jeden Morgen müde aus dem Bett steigen? Vorweg ist festzuhalten: Bei starker, andauernder Erschöpfung ist ein Besuch beim Arzt dringend notwendig. Wenn Ihre Müdigkeit jedoch keine Nebenwirkung einer Erkrankung ist, lassen sich die Ursachen oft nicht genau klären. Unsere Checkliste hilft dabei herauszufinden, ob es sich um Ernährung, Stress oder andere auslösende Umstände oder Gewohnheiten handelt, denen wir mit kleinen Veränderungen im Alltag auf den Leib rücken können.



1 Flüssigkeitsmangel

Unser Körper besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Wenn ihm Flüssigkeit fehlt, können die Körperzellen nicht mehr optimal arbeiten. Die Durchblutung wird schlechter, und es gelangt nicht ausreichend Sauerstoff in die Organe. Die Folge: Müdigkeit.

Tipp: *Überprüfen Sie möglichst genau Ihre tägliche Trinkmenge. Liegt diese bei unter zwei Litern, steigern Sie die Zufuhr für eine Woche und trinken Sie über den ganzen Tag verteilt. So können Sie testen, ob Sie sich nach dieser Woche wacher fühlen. Und: Wenn Sie viel Sport treiben oder wenn Sie unter bestimmten Erkrankungen leiden, benötigen Sie unter Umständen mehr Flüssigkeit – bei manchen Erkrankungen jedoch weniger. Halten Sie im Zweifel Rücksprache mit Ihrem Arzt!*

2 Unregelmäßiger Schlaf

Mit unregelmäßigen Schlafzeiten können Sie Ihren Körper aus dem Rhythmus bringen. Mal länger, mal weniger oder zu stark unterschiedlichen Zeiten zu schlafen, bedeutet oft Stress für Ihren Körper. Wenn Sie beispielsweise in der Woche früh aufstehen und am Wochenende spät, muss sich der Körper so stark umstellen, dass Sie sich auch nach besonders viel Schlaf erschöpft fühlen können.

Tipp: *Ob es funktioniert, „Schlaf nachzuholen", ist wissenschaftlich umstritten. Neue Erkenntnisse sprechen dagegen. Die Harvard Medical School empfiehlt, sich an ein regelmäßiges Schlafmuster zu gewöhnen. Deshalb: Gehen Sie möglichst nicht zu stark unterschiedlichen Zeiten schlafen und schlafen Sie auch am Wochenende nicht wesentlich länger als an anderen Tagen. Wenn Sie doch mal länger schlafen wollen, stehen Sie kurz zur gewohnten Zeit auf und trinken beispielsweise ein Glas Wasser. Das hilft dem Schlafrhythmus und beugt außerdem einer Wochenendmigräne vor.*

3 Verbrauchte Atemluft

90 Prozent unserer Zeit verbringen wir durchschnittlich in Innenräumen, so die Weltgesundheitsorganisation WHO. Doch in geschlossenen, ungelüfteten Räumen reichert sich Kohlendioxid (CO_2) an – insbesondere dann, wenn der Raum im Verhältnis zur Personenzahl klein ist. Halten Sie sich zu lange in stickiger Zimmerluft auf, kommt es zu einem Sauerstoffdefizit und Sie werden müde.

Tipp: *Experten empfehlen für Büroräume alle ein bis zwei Stunden eine Stoßlüftung. Je nach Unterschied zwischen Außen- und Innentemperatur darf sie kürzer oder länger ausfallen. Zu Hause sollten Sie drei bis fünf Mal täglich lüften, mindestens aber zwei Mal, und zwar nach dem Aufstehen und vor dem Schlafengehen. Wichtig: Fenster nicht nur kippen, sondern vollständig öffnen.*

4 Nächtliche Atemaussetzer

Jeder Dritte bis Vierte schnarcht im Schlaf. Laut der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung sind Männer häufiger betroffen als Frauen. Wenn sich der Körper in der Nacht entspannt und die Muskeln erschlaffen, wird der Rachenraum etwas enger, was sich auch auf die Atemwege auswirkt. Bei einigen Betroffenen können sekundenlange Atemstillstände, die sogenannte Schlafapnoe, die Folge sein. Der dadurch entstehende Sauerstoffmangel führt zu Müdigkeit am Tag.

***Tipp**: In vielen Fällen hilft der Verzicht auf Alkohol oder bei Übergewichtigen eine Ernährungsumstellung. Bringen diese Maßnahmen keine Besserung, kann ein Schlafmediziner für Klarheit sorgen.*

Jeder Dritte bis Vierte schnarcht. Bei einigen Betroffenen können sekundenlange Atemstillstände die Folge sein.

5 Lichtmangel

Ein Mangel an Tageslicht steigert die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Eine erhöhte Konzentration im Körper macht uns müde. Wenn Sie zum Beispiel im Dunkeln zur Arbeit hin- und wieder zurückfahren und den ganzen Tag unter künstlichem Licht arbeiten, können Ihre körpereigenen Botenstoffe aus dem Gleichgewicht geraten.

***Tipp:** Verbringen Sie mindestens 45 Minuten täglich bei Tageslicht im Freien.*

6 Kein Abschalten nach Feierabend

Eine Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin hat gezeigt, dass wir müder sind, wenn wir nach Feierabend zu Hause noch berufliche Dinge erledigen. Wer sich abends seinem Privatleben zuwendet, kann besser abschalten und ist am nächsten Tag fitter.

***Tipp:** Nur in Ausnahmefällen nach Verlassen des Büros erreichbar sein und keine beruflichen E-Mails mehr abrufen.*

7 Diäten

Wenn wir dauerhaft zu wenig essen, steht unserem Körper zu wenig Energie zur Verfügung. Vor allem radikale Schlankheitskuren können zu Müdigkeit führen, gepaart mit Reizbarkeit und Konzentrationsschwäche. Die Richtwerte für die tägliche Energiezufuhr von Erwachsenen liegen laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bei mindestens 1800 Kilokalorien für Frauen und 2300 Kilokalorien für Männer – bei jeweils geringer körperlicher Aktivität.

***Tipp:** Gesundes Abnehmen hat nichts mit Hungern zu tun. Eine sanfte Ernährungsumstellung mit Vollkornprodukten, viel Gemüse und Obst bringt den nachhaltigeren Erfolg. Und macht nicht müde.*

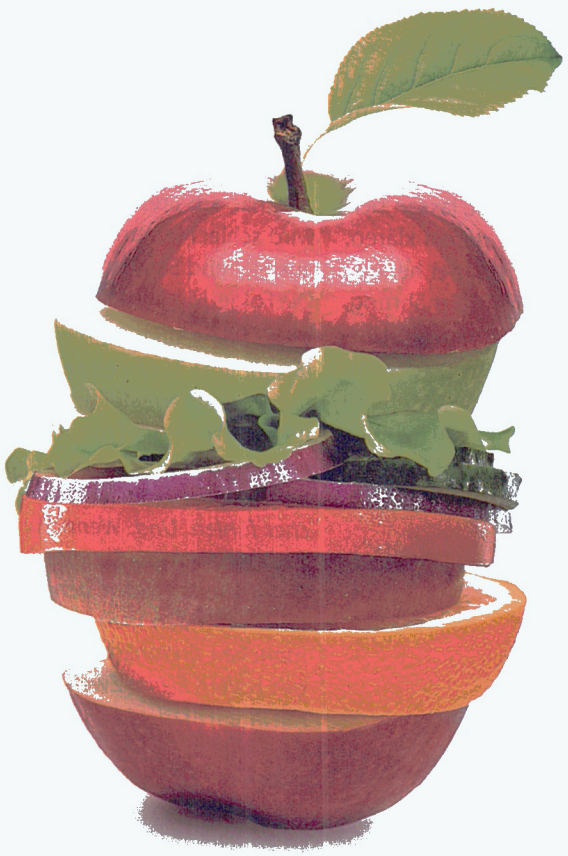
8 Energieräuber Fast Food

Offenbar reagiert unser Körper auf Fast Food – also auf Essen mit einem erhöhten Anteil an Salz, gesättigten Fettsäuren und Zucker – wie auf einen Infekt. Forscher der Universität Bonn haben festgestellt, dass nach dem Verzehr das Immunsystem hochfährt und eine Entzündungsreaktion hervorruft. Das kostet unseren Körper Energie und führt zu Erschöpfung.

***Tipp:** Reduzieren Sie das Fast Food auf maximal ein Mal pro Woche und wählen Sie dann Speisen mit geringerem Fettgehalt. Beispielsweise können Sie beim Burger den Käse einsparen oder bei den Pommes fettige Soßen. Die beste Alternative zu Fast Food: frisch kochen.*

9 Unterforderung

Nach einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und des Bundesinstitutes für Berufsbildung leidet jeder siebte Angestellte in Deutschland unter einem sogenannten „Boreout" (Anm. d. Red.: Gegenteil von „Burnout"). Diese Unterforderung am Arbeitsplatz



macht auf Dauer müde und kann im Extremfall zu Depressionen führen.

Tipp: *Die Freizeit herausfordernder gestalten. Sport kann hier helfen oder eine intellektuelle Herausforderung wie beispielsweise eine Weiterbildung, der Sie nach dem Feierabend nachgehen.*

10 Bewegungsmangel

Bewegung ist ein wichtiger Motor für Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel. Wenn wir auf der faulen Haut liegen, fühlen wir uns deshalb eher müde. Wer körperlich aktiv ist – auch auf niedrigem Niveau –, erhält die Leistungsfähigkeit der Organe und der Strukturen des Körpers. Jede Form von Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung. Sie setzt Hormone, Enzyme und andere Botenstoffe frei.

Tipp: *Die Weltgesundheitsorganisation WHO rät fünf Mal pro Woche zu ca. 30 Minuten Bewegung. Dazu gehört auch ein einfacher Spaziergang. Bewegung kann gut in den Alltag integriert werden – zum Beispiel das Auto öfter mal stehen lassen, das Fahrrad nehmen und Treppen steigen statt den Aufzug zu nutzen.*

11 Selenmangel

Deutschland ist Selen-Mangelgebiet. Statt der von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfohlenen 60 Mikrogramm (µg) Selen pro Tag kommen wir im Schnitt nur auf knapp 40 µg. Von Selen abhängige Enzyme schützen den Organismus vor Zellschädigung und regulieren die Schilddrüsenhormone. Häufige Symptome für einen Mangel: Müdigkeit und weiße Flecken auf den Nägeln.

Tipp: *Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt: „Die sichersten Selenquellen sind tierische Lebensmittel wie Fisch und Fleisch. Aber auch Paranüsse und Kohlgemüse."*

12 Leistungshemmer Eisenmangel

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO leidet fast ein Drittel der Weltbevölkerung unter Eisenmangel – insbesondere Frauen. Das lebenswichtige Spurenelement ist an mehr als 100 Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs, des Hämoglobins. Es bindet Sauerstoff und transportiert ihn über das Blut zu den Zellen, Organen und Muskeln. Fehlt uns Eisen, werden wir müde.

Tipp: *Besonders eisenreiche Lebensmittel sind Rindfleisch, Hülsenfrüchte oder Haferflocken. Da Frauen stärker betroffen sind, können zusätzlich Eisenpräparate zum Einnehmen sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.*

13 Smartphone-Licht

Es gibt Hinweise darauf, dass Smartphones, Tablets und andere elektronische Geräte unseren Körper durcheinanderbringen. Auslöser ist das sogenannte „blaue Licht", das sie abstrahlen. Es ist dem Tageslicht so ähnlich, dass es die Produktion des Schlafhormons Melatonin hemmen kann. Wir halten uns also selber künstlich – und ungewollt – wach.

Tipp: *Smartphone-Dosis zum Abend hin senken! Und wenn Sie vor dem Einschlafen ein Buch lesen, greifen Sie lieber zur Papiervariante als zum E-Book.*

14 Zu wenig Vitamin D

Einer Studie der Universität Zürich zufolge gibt es einen Zusammenhang zwischen Vitamin-D-Mangel und erhöhter Tagesmüdigkeit. Dem Robert Koch-Institut zufolge erreicht gut die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland nicht die optimale Vitamin-D-Konzentration im Blut. Zwar kann unser Körper Vitamin D selbst bilden, aber nur, wenn ausreichend UV-Strahlen direkt auf unsere Haut treffen.

Tipp: *Ihr Arzt kann eine spezielle Blutuntersuchung veranlassen, die Aufschluss darüber bringt, ob ein Vitamin-D-Mangel die Ursache für Ihre Müdigkeit sein kann. Achten Sie außerdem auf eine ausreichende Vitamin-D-Versorgung über Ihre Ernährung. Vor allem fettreiche Fische wie Makrele, Lachs oder Hering sind gute Vitamin-D-Lieferanten. Auch in Leber, Innereien oder Eiern steckt Vitamin D. Leider wird das Vitamin D in der Haut nur im Sommer in der Mittagszeit gebildet. Eine Tagescreme mit Lichtschutzfaktor kann die Produktion jedoch hemmen.*

15 Sportliches Übertraining

Ein übermäßiges Sportpensum macht nicht nur müde, es kann auf Dauer sogar das Burnout-Syndrom verursachen. Das hat das Bundesinstitut für Sportwissenschaft herausgefunden.

Tipp: *Auf Erholungsphasen achten! Je nach Intensität einer sportlichen Belastung ist der Körper in der Regel nach zwei Tagen bis zwei Wochen erholt. Wichtig: Sie selbst sind die treibende Kraft. Lassen Sie sich nicht von anderen zu hohe Ziele stecken und sich über Ihre Belastungsgrenze bringen. Und: Zwischen Sport und Schlaf sollten mindestens zwei Stunden liegen. Ein erhitzter Körper kommt schlechter zur Ruhe.*

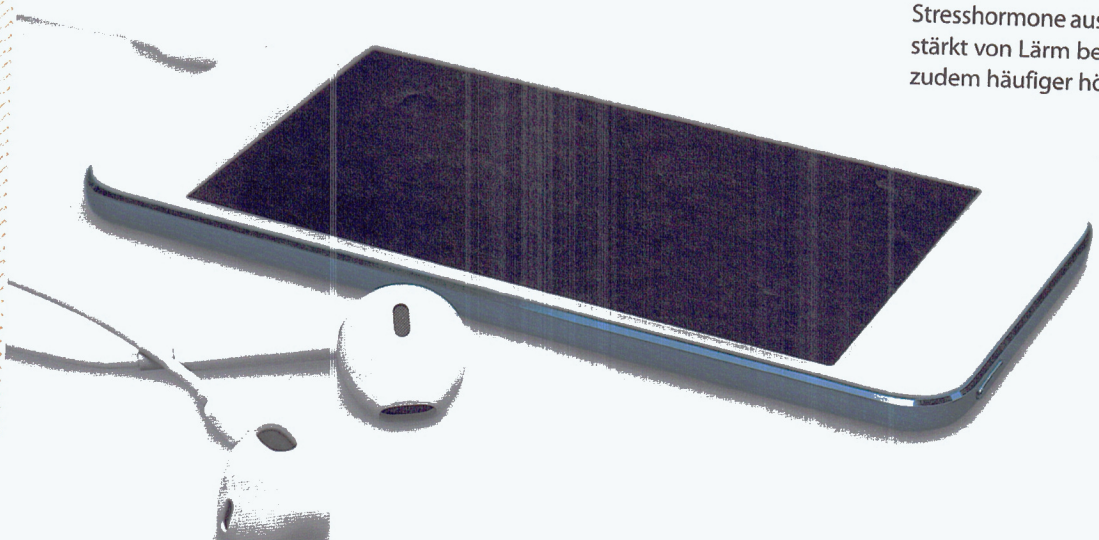
16 Frühjahrsmüdigkeit

Die Frühjahrsmüdigkeit ist eine beliebte Erklärung, wenn sich Menschen im Frühling schlapp fühlen. Die Forschung konnte dafür noch keine klare Erklärung liefern. Mediziner gehen davon aus, dass das Phänomen mit natürlichen hormonellen Schwankungen einhergeht. Denn: Im Winter produzieren wir aufgrund der Dunkelheit vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Im Frühjahr erfolgt die Umstellung auf eine erhöhte Produktion des Melatonin-Gegenspielers, des sogenannten Serotonins. Dieser Prozess verursacht Müdigkeit. Diese darf jedoch nur wenige Wochen anhalten.

Tipp: *Gehen Sie möglichst viel an die frische Luft und „tanken" Sie Licht! Machen Sie in der Mittagspause einen Spaziergang oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit.*

17 Lärmbelästigung

Lärm beeinträchtigt den Schlaf, berichtet das Umweltbundesamt. Die Schlafstruktur verändert sich, wir wachen häufiger auf und scheiden vermehrt Stresshormone aus. Menschen, die verstärkt von Lärm betroffen sind, weisen zudem häufiger höhere Blutdruckwer-



Schlafmediziner gehen davon aus, dass Frühjahrsmüdigkeit mit natürlichen hormonellen Schwankungen einhergeht.

te auf als Menschen in ruhigeren Umgebungen. Adrenalin wird ausgeschüttet. Alles Reaktionen wie unter Stress – und Stress strengt uns an und macht uns müde.

***Tipp**: Ist es im Schlafzimmer laut, tragen Sie Ohrstöpsel. Vermeiden Sie Freizeitaktivitäten, bei denen Sie großen Schallpegeln ausgesetzt sind. Überprüfen Sie auch kritisch die Lautstärkeeinstellung an Ihren Radio- und Fernsehgeräten. Falls Sie kleinere Kinder haben, sollten Sie Wiedergabegeräte wählen, bei denen die Lautstärke begrenzt ist. Die WHO empfiehlt für Kinder eine maximale Lautstärke von 75 Dezibel.*

18 Medikamente

Müdigkeit kann ein Nebeneffekt vieler Arzneistoffe sein. Beispiele sind manche Blutdrucksenker, Antidepressiva oder Mittel gegen Allergien. Dabei spielt es meistens eine Rolle, wie lange und in welcher Dosierung Sie ein Medikament einnehmen.

***Tipp:** Studieren Sie die Beipackzettel Ihrer Medikamente und ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate. Er kann entscheiden, ob er bei dauerhafter Erschöpfung auf eine andere Wirkstoffkombination zurückgreift. Setzen Sie aber niemals ein Medikament ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ab!*

FOTOS: ISTOCK (4); SHUTTERSTOCK

19 Psychischer Stress

Wer beim Arbeiten unter Druck steht, schläft oft schlechter. Das bestätigt unter anderem eine Studie der Universität Stockholm. Je stressiger die Versuchspersonen ihre Arbeit und das Klima dort einschätzten, umso mehr litten sie auch noch Jahre später unter Schlafproblemen. Sie schliefen schlechter ein, wachten nachts häufiger auf und fühlten sich morgens weniger erholt.

***Tipp:** Um den Teufelskreis aus Stress und Schlafstörungen zu durchbrechen, empfehlen die Stockholmer Forscher, berufliche Belastungen wie Zeitdruck zu reduzieren und Entscheidungsspielräume zu vergrößern. Auch das Privatleben ist ein guter Schutzfaktor. Planen Sie zum Beispiel nicht das Wochenende voller Unternehmungen und lassen Sie auch mal die Seele baumeln. Wenn das alles nicht hilft: Arzt aufsuchen!*

20 Fehlende Wertschätzung

Forscher zählen mangelnde Wertschätzung zu den wichtigen Risikofaktoren des Burnout-Syndroms. Im Regensburger Burnout-Projekt zum Beispiel fanden sich bei Personen mit einer niedrigen Karrierestufe höhere Burnoutwerte als bei Personen mit einer höheren Karrierestufe.

***Tipp:** Egal, ob im Beruflichen oder Privaten, Dipl. Psych. Micaela Peter rät dazu, häufiger auch mal Nein zu sagen: „Durch übermäßiges Jasagen vermittle ich mir selbst: Die Bedürfnisse anderer sind wichtiger als meine eigenen. Es findet eine permanente Selbstabwertung statt, das Selbstwertgefühl sinkt."*

21 Nikotin & Alkohol

Wissenschaftler der Harvard Medical School und der Florida Atlantic University untersuchten den Zusammenhang zwischen dem Genuss bestimmter Substanzen und der Nachtruhe. Nikotin zeigte die größten Auswirkungen. Nicht nur die Schlafqualität der Raucher war weniger erholsam, sondern sie wachten auch während der Nacht häufiger auf. Auch Alkohol wirkte sich negativ auf den Schlaf aus. Weitere Studien deuten darauf hin, dass er die unterschiedlichen Schlafphasen beeinflusst. Unabhäng davon, wie lange Sie schlafen, können Sie sich also am Tag nach dem Alkoholkonsum müde und erschöpft fühlen.

***Tipp:** Jede Zigarette, die Sie nicht rauchen, ist eine gute Zigarette. Und trinken Sie niemals Alkohol, um besser einschlafen zu können. Übrigens ist Alkohol schon in kleinen Mengen schädlich! Wenn Sie Lust auf ein Feierabendbier haben, greifen Sie deshalb lieber zur alkoholfreien Variante.*

AOK-Programm Stress im Griff

Finden Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit

→ Mithilfe unseres AOK-Expertenprogramms **„Stress im Griff"** haben bereits mehr als 30 000 Menschen gelernt, besser mit belastenden Situationen und Ereignissen umzugehen. Melden Sie sich kostenlos für das vierwöchige Anti-Stress-Training an über: ***stress-im-griff.de***