

## Behandlung

Die Behandlung hängt ganz von den Ergebnissen des Gesprächs und der Untersuchung ab. Gegen die Müdigkeit selbst ist 'kein Kraut gewachsen'. Die Wirksamkeit von 'Stärkungsmitteln', 'Aufbaustoffen' oder ähnlichem sind nicht belegt; auch deren Nebenwirkungen sind unzureichend untersucht. Vor allem geht es darum, das persönliche Gleichgewicht von Leistungsfähigkeit und Entspannung zurückzugewinnen und den Teufelskreis von Inaktivität und Müdigkeit zu meiden. Müdigkeit ist behandelbar: das verlangt aber meist Veränderungen in Lebensweise und Tagesablauf. Die Erfolge treten nicht von heute auf morgen ein. In der Regel werden wir Ihnen ein **schrittweises Vorgehen** vorschlagen, das sich an Ihrem derzeitigen Leistungsvermögen ausrichtet. Je nach dem Erfolg der einzelnen Schritte wird die Behandlung fortschreiten, und Sie werden eine Besserung bemerken.

In vielen Fällen kann bei Erschöpfung und Müdigkeit unser **Kursangebot „Autogenes Training“** eine Behandlungsmöglichkeit sein. Auch eine **Akupunkturbehandlung** können in bestimmten Fällen helfen. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern.

Autoren: N. Donner-  
Banzhoff, C. Dörr, P.  
Maisel, E. Baum, M.  
Beyer, R. Rohde-Kamp-  
mann

Gemeinschaftspraxis  
**Dr. med. Carlo Huss**  
Facharzt für Allgemeinmedizin & Chirurgie  
**Dr. med. Jürgen Mix**  
Facharzt für Allgemeinmedizin  
Schulstrasse 7  
29640 Schneverdingen  
Tel. 05193/6860  
Fax 05193/2856  
E-Mail: [info@hausarzt-schneverdingen.de](mailto:info@hausarzt-schneverdingen.de)

[www.hausarzt-schneverdingen.de](http://www.hausarzt-schneverdingen.de)

A u g u s t 2 0 1 0

1 . 3 . 5 . F l y e r 0 6 M ü d i g k e i t

Alle Ärzte der Praxis sind Mitglieder der Ärztekammer Niedersachsen  
Die Berufsbezeichnung wurde in Deutschland verliehen

D I E B E R U F S O R D N U N G F I N D E T  
S I C H U N T E R [www.aekn.de](http://www.aekn.de)



G e m e i n s c h a f t s p r a x i s  
**Dr. Huss und Dr. Mix**

**P a t i e n t e n i n f o z u m  
T h e m a M ü d i g k e i t**

**M ü d i g k e i t b e s s e r  
v e r s t e h e n**

Jeder Mensch kennt das Gefühl der Müdigkeit. Müdigkeit ist ein sinnvoller Hinweis Ihres Körpers, dass Sie eine Pause und Ruhe brauchen. Was ist aber, wenn Sie sich ohne eine grössere Anstrengung abgeschlagen fühlen, wenn Sie sich bereits morgens müde fühlen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihre Aufgaben anders als früher nicht mehr erfüllen können? Wenn das Gefühl von Müdigkeit und Erschöpfung Sie übermässig belastet, oder Sie keine Ursache dafür finden können, sollten Sie dies mit uns besprechen. Wir werden uns die Zeit dafür nehmen, der Müdigkeit auf den Grund zu gehen. Die folgenden Informationen sollen Ihnen helfen, das Symptom Müdigkeit besser zu verstehen. Müdigkeit ist ein Signal. Es sollte für uns Anlass sein, uns Gedanken zu machen: Über Lebensumstände und -erfahrungen, das Gleichgewicht von Belastung und Entspannung, unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

## Das sollten Sie über Müdigkeit wissen:

Die häufigsten Ursachen für längerdauernde Müdigkeit sind erfahrungsgemäss im Bereich der Lebensweise und des seelischen Erlebens zu finden.

□ Wie steht es mit Ihren inneren und äusseren Belastungen? Und wie können Sie damit umgehen? Schätzen Sie Ihre berufliche Leistungsfähigkeit richtig ein? Macht Ihnen Ihr Partner Sorgen, oder bereitet Ihnen ein Mitglied Ihrer Familie Probleme? Haben Sie persönliche oder finanzielle Sorgen?

□ Gestörter oder zu wenig Schlaf kann sowohl Ursache als auch Begleiterscheinung der Müdigkeit sein. Denken Sie auch daran, dass Alkohol am Abend, aber auch Schlafmittel dazu führen können, dass der Schlaf weniger erholend wird.

□ Fehlende körperliche Bewegung kann ebenfalls zu Abgespanntheit oder Müdigkeit führen. – Wann haben Sie sich zuletzt körperlich spürbar angestrengt? Patienten mit Müdigkeit können leicht in einen Teufelskreis geraten, weil sie sich körperliche Anstrengungen nicht mehr zumuten und inaktiv werden. Mit diesem Rückzug aus körperlicher Aktivität nimmt aber auch das Belastungsvermögen, der Trainingszustand des Körpers ab. Aktivitäten, die früher Spass gemacht haben, werden beschwerlich, es nimmt das Selbstvertrauen ab, und auch die Stimmung sinkt. Dehnt man daraufhin die Ruhepausen immer weiter aus, nimmt die Lust zur Bewegung ab, und man steckt mitten im Teufelskreis zunehmender Müdigkeit.

□ Das seelische Gleichgewicht kann aber auch durch eine Depression und Angstsymptome gestört sein. Auch dann reagieren viele Menschen mit Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

□ Viele Arzneimittel haben Müdigkeit als unerwünschte oder unvermeidliche Nebenwirkung. Dies gilt z.B. für Präparate gegen hohen Blutdruck oder Allergien. Wichtig ist, dass Sie uns alle Medikamente nennen, die Sie einnehmen – auch die Mittel, die Sie selbst in der Apotheke gekauft haben oder die Ihnen von einem anderen Arzt (z.B. einem Orthopäden oder Frauenarzt) verschrieben worden sind.

### **Setzen Sie aber keine Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt ab!**

□ Nur selten sind Umwelteinflüsse die Ursache von Müdigkeit allein. Diese Probleme sind wissenschaftlich noch ungenügend untersucht.

□ Auch bei körperlichen Krankheiten kann Müdigkeit ein grosses Problem sein. Nicht selten braucht man nach einer Grippe einige Wochen oder gar Monate, um die gewohnte Leistungsfähigkeit zurückzugewinnen. Sollte der Verdacht auf eine bisher nicht diagnostizierte Erkrankung bestehen, wird Ihr Arzt die nötigen Untersuchungen durchführen bzw. veranlassen.

## Das können Sie tun / das werden wir tun:

Wir werden Ihnen nach gründlicher Beratung und Untersuchung in der Regel eine Behandlung vorschlagen, in der es auf Ihre Mithilfe entscheidend ankommt. Voraussetzung dafür ist, dass Sie mit uns offen über Ihre Lebenssituation und damit zusammenhängende Probleme sprechen.

Wenn Ihre Müdigkeit schon länger besteht, haben Sie sich in ihren Aktivitäten vielleicht schon eingeschränkt. Wir werden mit Ihnen besprechen, welche Belastungen Sie möglichst vermeiden sollen, welche Herausforderungen Sie auf der anderen Seite aber auch wieder annehmen sollten.

Übertriebene Ruhe oder Untätigkeit macht Sie noch abgeschlagener; unsere Ratschläge, vor allem im Hinblick auf körperliche Aktivität, sollten Sie verwirklichen.

Je nach Ihrer individuellen Situation werden wir Sie körperlich untersuchen und nötigenfalls weitere Untersuchungen selbst durchführen oder veranlassen.

## Chronisches Müdigkeitssyndrom

Vielleicht haben Sie in der Presse etwas über diesen Begriff erfahren. Es gibt eine kleine Gruppe von Menschen, die unter so extremer und andauernder Erschöpfung leiden, dass sie ihre beruflichen und familiären Aktivitäten fast völlig eingeschränkt haben. Bis heute ist noch nicht genau geklärt, welche Ursachen hinter diesem extrem seltenen Beschwerdebild stehen. Menschen mit Müdigkeit befürchten heutzutage oft, dass sie auch unter diesem Krankheitsbild leiden. Auch wenn die Diagnose des 'Chronischen Müdigkeitssyndroms' gestellt werden kann, ist das für die Patienten jedoch häufig nur wenig hilfreich. Denn es gibt keine spezielle Therapie, und es besteht die Gefahr, dass diese Menschen sich zurückziehen oder resignieren.