

Ständig müde – was steckt dahinter?

Andauernde Müdigkeit kann viele Gründe haben. Auch ein chronisches Müdigkeitssyndrom kann die Ursache sein. Hier ein paar Tipps:

- **Die Beschwerden beim Arzt ansprechen**
- **Für ausreichende Ruhepausen im Tagesablauf sorgen**
- **Ein leichtes körperliches Training versuchen**
- **Auf eine gesunde, vitaminreiche Ernährung achten**
- **Begleitsymptome wie Gliederschmerzen gezielt behandeln**
- **Sich auf Blutarmut testen lassen**



Über anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung klagen in Deutschland viele Menschen. Grundsätzlich sollte dann immer ein Arzt aufgesucht werden, denn dahinter kann sich zum Beispiel eine Erkrankung der Leber, der Schilddrüse oder des Blutes verbergen.

Auch ein chronisches Müdigkeitssyndrom kann vorliegen. Eine ursächliche Behandlung ist

hier bisher nicht möglich. In vielen Fällen – und speziell bei Tumorpatienten – lassen sich die Beschwerden dennoch erheblich bessern. Voraussetzung ist, dass die Betroffenen ihren Arzt über die ständige Müdigkeit informieren und nach einer Behandlungsmöglichkeit fragen.

„Ständig müde – was steckt dahinter?“

Über ein permanentes Gefühl der Müdigkeit, über völlige Erschöpfung und eine eingeschränkte Leistungskraft klagen viele Menschen in Deutschland. Sie fühlen sich nicht mehr richtig in der Lage, ihren Alltag zu bewältigen und sind schon nach leichten Anstrengungen erschöpft. Dies hat oft mehrere Ursachen. So deutet Tagesmüdigkeit häufig auf Schlafstörungen hin. Diese wiederum sind ein Hinweis auf Stress, auf Belastungen und innere Anspannungen. Ursachen für Stress sind mannigfaltig. Lärm, Ärger, Leistungsdruck und körperliche Überanstrengung kommen dafür genauso in Frage wie eine ständige Reizüberflutung, zum Beispiel durch zu langes Fernsehen. Wenn sich zur Müdigkeit dann noch fehlende Energie und Interessenlosigkeit gesellen und man sich nur noch niedergeschlagen fühlt, kann sich auch eine Depression ankündigen.

Hinter der Müdigkeit kann sich aber auch eine Erkrankung der Leber, der Schilddrüse, der Nieren oder des Blutes verbergen, was durch Blut- und Urinuntersuchungen abzuklären ist. Kinder und Jugendliche haben übrigens ein größeres Schlafbedürfnis als Erwachsene. Gelegentliche Müdigkeit kann auch bereits hierin begründet liegen.

Häufig leiden die Betroffenen aber auch unter einer Krankheit, deren Ursache noch nicht bekannt ist und die "chronisches Müdigkeitssyndrom" oder auch "chronisches Erschöpfungssyndrom" genannt wird. Die Störung wird oft kurz als CFS, abgeleitet von dem englischen Begriff des "Chronic Fatigue Syndrome" bezeichnet und ist in ihren Ursachen bisher nicht genau bekannt. Meist erkranken Menschen zwischen dem 20sten und dem 40sten Lebensjahr. Nicht selten halten die Beschwerden über Jahre an. Von einem Chronischem Müdigkeitssyndrom ist nach der medizinischen Definition erst dann auszugehen, wenn eine schwere Müdigkeit länger als sechs Monate besteht, wenn es eine andere medizinische Erklärung nicht gibt und wenn die Betroffenen zugleich an einer Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses oder der Konzentrationsfähigkeit leiden, an Halsschmerzen, Muskelschmerzen, empfindlichen Lymphknoten in den Achseln und am Hals, an Gelenkschmerzen oder Kopfschmerzen eines neuen Typs sowie an Schlafstörungen, wobei mindestens zwei der genannten Kriterien vorliegen müssen.

Das Tumor-Erschöpfungssyndrom

Während beim CFS weiter nach den Ursachen der Müdigkeit gefahndet wird, sind diese bei Patienten mit Tumoren, die ebenfalls oft unter einer unnatürlichen Erschöpfung leiden, besser bekannt. Die Müdigkeit geht bei ihnen direkt auf das Krebsleiden und seine aggressive Behandlung zurück. Je nach Tumorart leiden mehr als 50 Prozent der Krebspatienten an einem Fatigue-Syndrom. Dieses ist oft belastender als Schmerzen. Obwohl jedoch das chronische Müdigkeitssyndrom als mögliche Nebenwirkung eines Tumors akzeptiert ist, wird es meist als zwangsläufige, nicht behandelbare Begleiterscheinung der Krebserkrankung angesehen und nicht als zusätzliche Krankheit ernst genommen.

Bei der akuten Form der Tumorererschöpfung, welche auf die Chemotherapie oder die Strahlenbehandlung zurückgeht, kann eine Blutarmut die Ursache sein. Sie ist Folge einer Schädigung des Knochenmarks durch die aggressive Krebsbehandlung. Zirkulieren zu wenig rote Blutzellen durch den Körper, so kann offenbar eine optimale Versorgung nicht gewährleistet werden, was das Gefühl der Erschöpfung erklärt. In diesen Fällen kann die Erschöpfung zum Beispiel durch eine Blutübertragung gemildert werden. Doch auch Patienten, die einen Tumor

und seine Behandlung schon lange überstanden haben, können stark unter Erschöpfung leiden. Bei ihnen muss nach intensiver Diagnostik ein individuelles Behandlungskonzept erstellt werden.

Immer wieder propagiert wird ferner eine Behandlung mit Vitaminen, Koenzymen und Mineralstoffen. Pflanzliche Arzneimittel kommen ebenfalls zum Einsatz, und es wird zum moderaten körperlichen Training geraten.

Wichtig ist vor allem, dass man bei einer ungewohnten Müdigkeit generell zunächst den Arzt aufsuchen und mit ihm die Symptome besprechen sollte.