



Oft im Frühjahr müde?

Herr
Dr. med. Wilfried Seidelmann,
Wasserburger Str. 1,
85614 Kirchseeon
berichtet:

Copyright: Dr. Wilfried Seidelmann

Ein Symptom hat viele Ursachen

Die Tage werden länger, die Sonne gewinnt an Kraft, die Natur erwacht, aber viele Menschen kommen einfach nicht auf Touren. Sie klagen über Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche, anhaltende Erschöpfung und Gereiztheit. Hat diese Abgespanntheit während der Frühjahrsmonate ihre Ursache in bioklimatischen Einflüssen? Muss sich der Körper vom Winter- auf den Sommerbetrieb umstellen? Ist die körpereigene Abwehr gegen Viren und Bakterien erschöpft? Sind unsere Vitaminspeicher jetzt leer?

Jedoch klagen bis zu einem Drittel aller Patienten beim Arzt über Müdigkeit - und das nicht nur im Frühling. Müdigkeit kann ihre Ursache in einer körperlichen oder seelischen Krankheit haben, aber auch die Nebenwirkung eines Medikaments sein.

Körperliche Ursachen der Müdigkeit

Blutarmut durch Eisenmangel verschiedener Ursache (z.B. Magenblutung, diese tritt im Frühjahr tatsächlich häufiger auf, Tumore, Fehlernährung, starke Periodeblutung) kann leicht durch eine Blutuntersuchung beim Hausarzt ausgeschlossen werden, wie eine Nierenschwäche, eine Unterfunktion der Schilddrüse oder eine Leber- bzw. Zuckerkrankheit.

Wenn ein Mensch plötzlich über Müdigkeit klagt, früher aber nie darunter gelitten hat, muss auch an einen Tumor oder eine versteckte Infektion gedacht werden. Jedoch kommt jede endokrine Stoffwechselkrankheit wie z.B. Schwäche der Nebennierenrinde (Morbus Addison) auch in Betracht.

Bei übergewichtigen Patienten, die nachts schnarchen, ist das Schlafapnoesyndrom (anfallweises Auftreten von Atemstillständen von mehr als zehn Sekunden Dauer) eine wahrscheinliche Ursache. Leichter als eine Multiple Sklerose (MS) im Anfangstadium ist eine chronische Herz-Lungenkrankheit zu diagnostizieren. Häufige Föhnbrüche mit Temperaturschwankungen von 10-15 °C am

Tag können niedrigen Blutdruck und damit wieder Müdigkeit mit Kopfdruck verursachen. Manche Menschen reagieren auf diese vermehrte Herz- Kreislaufbelastung unruhig und gereizt. Ausreichend Flüssigkeitszufuhr evtl. mit etwas Salzigem z.B. einer Breze oder Salzstangerl kann hier am einfachsten helfen.

Medikamente und Suchtmittel

Hat der Arzt dies alles ausgeschlossen, muss in der Krankheitsgeschichte (Anamnese) nach den klassischen Suchtmitteln Alkohol und Nikotin (CO-Intoxikation) gefahndet werden. Aber auch Medikamente Schlafmittel, die in den Tag hineinwirken (Überhang), Antidepressiva und Mittel gegen Bluthochdruck, insbesondere wenn diese zentral (im Gehirn) wirken, können Müdigkeit auslösen.

Depression

Sind körperliche und stoffliche Ursachen für eine Müdigkeit ausgeschlossen, besteht auch kein niedriger Blutdruck, besonders am Morgen, muss an eine Depression gedacht werden. So sind depressive Zustände, insbesondere mit morgendlicher Antriebslosigkeit, die sich dann gegen Abend hin bessern, hier die häufige Ursache für die Müdigkeit. Reaktiv besteht häufig eine psychosoziale Überforderung in Beruf und Familie. Eine Entlastung des Umfeldes kann eine Besserung ohne die Gabe von Antidepressiva bringen. Anders bei der endogenen Form, mit einer erblichen Komponente (auch die Mutter und Großmutter waren schon an einer Depression erkrankt). Hier muss mit Antidepressiva behandelt werden, um den angeborenen Mangel an dem "Glückshormon" Serotonin im Gehirn zu beseitigen.

Wird überhaupt keine Ursache (idiopathisch) für die Müdigkeit gefunden, kann natürlich immer das Frühjahr dafür verantwortlich gemacht werden. Regelmäßige tägliche körperliche Bewegung hilft hier immer: Das Herz-Kreislaufsystem wird gekräftigt. Der "Winterspeck" wird abgebaut und die Abwehrkräfte gestärkt. Sind Sie körperlich fit, bleiben sie auch in heiklen Situationen "cool" und gewinnen mit Ihrer positiven Ausstrahlung. Unterstützen sie ihre körperliche Umstellung in den Frühling mit einer gesunden Ernährung (eiweißreich, wenig Fett und Kohlenhydrate, viel Gemüse und Obst als Vitaminträger) und mit ausreichend Schlaf, insbesondere aber vor Mitternacht.

*Ihr Dr. Wilfried Seidelmann
Fachärztlicher Internist*

Die monatlichen, medizinischen Berichte
aus dem Kirchseeonerleben
finden Sie auch auf unserer Internetseite
www.dr-seidelmann.de