

Zurück zu Energie und Lebensmut

Landplage Müdigkeit

Christian Zehenter

Etwa jeder Dritte leidet tagsüber regelmäßig oder sogar dauernd unter Müdigkeit, Tendenz steigend – häufig unabhängig von der Schlafdauer. Doch was steckt hinter dem Gefühl der Energielosigkeit, und welche Schritte führen wieder in die Vitalität?

Ausreichender und erholsamer Schlaf zählt zu den Voraussetzungen für ein gesundes Leben. Müdigkeit leitet ihn ein. Doch Belastungen wie Stress, Trauer, Infekte, Schlafmangel, Mangelzustände, Herzschwäche oder Einsamkeit machen uns auch tagsüber müde. Dies betrifft mittlerweile auch Menschen, die von außen betrachtet gesund sind und in der Mitte ihres Lebens stehen. Viele machen einfach weiter, schöpfen dabei aber oft aus der Reserve und werden früher oder später erschöpft oder krank. Somit gilt zu beachten: Müdigkeit ist als Wegweiser und Signal zu verstehen. Denn sie ist selbst keine Krankheit, sondern ein Symptom, keine Ursache, sondern Folge eines Problems. Der Grad der Müdigkeit gibt dabei den Zustand unserer körperlichen oder seelischen Verfassung, Regulation und Balance wider.

Kein Arzt hat Müdigkeit je gesehen

Müdigkeit ist ein Gefühl und damit subjektiv. Kein Arzt hat sie je gesehen und kein MRT sie je wirklich abgebildet. Fühlen sich die einen Menschen mit 60-Stunden-Woche, Familie, Mehrfachaufgaben und gesundheitlichen Einschränkungen fit und vital, so sehen sich andere auch bei Urlaub oder Arbeitslosigkeit von Erschöpfung heimgesucht. Denn ein Teil der Müdigkeit kommt von innen und kündigt von einer Dysbalance – einem Missverhältnis zwischen unserem Wesen und der gelebten Alltagsrealität. Bringen wir beides überein, kehrt die Energie meist zurück. So fühlt sich der Künstler, Erfinder oder Firmengründer, der sich quasi 24/7 seinem wahrgewordenen Traum widmet, meist pudelwohl, während eine sinn- oder wesensfremde (Un-)Tätigkeit jede Stunde zur Strapaze werden lässt. Somit hängt Müdigkeit auch damit zusammen, ob wir das wollen, was wir tun und das tun, was wir wollen – ob wir die uns innewohnende Lebendigkeit, Kreativität, Selbstwirksamkeit und Bindungsfähigkeit leben – oder nicht. Seltener, aber dann unbedingt zu beachten, sind körperliche Belastungen oder Erkrankungen für Müdigkeit verantwortlich.

Was ist eigentlich chronische Müdigkeit?

Chronische Müdigkeit zeigt sich über Monate durch Schläfrigkeit, Antriebs-, Lust- oder Energielosigkeit bis hin zum körperlich-geistigen Erschöpfungszustand und bessert sich auch nur noch unzureichend durch Schlaf, Entspannung und Schonung: Auch nach eigentlich ausreichendem Schlaf stehen wir müde, vielleicht sogar regelrecht zerschlagen auf. Auch tagsüber stellt sich immer wieder oder dauernd Müdigkeit ein. Dies betrifft knapp ein Drittel der Menschen in Deutschland. Steigert sich dieser Zustand, können Alltagsaufgaben immer schwerer bewältigt werden. Es kommt zunehmend zum Krankheits- oder Jetlag-Gefühl. Während man nachts häufig keinen erholsamen Schlaf findet, kann man sich tagsüber nur schwer wach halten, hat Probleme mit dem Autofahren und nickt auch gerne einmal am Schreibtisch oder vor dem Fernseher ein. Betroffene versuchen sich häufig, mit Kaffee, Schlafmitteln oder Aufputschmitteln durch den Tag zu lavieren.

Konzentrations-, Leistungs- und Gedächtnisstörungen, Benommenheit und Reizbarkeit stellen sich ein, ebenso wie Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit, Ängste und Reizempfindlichkeit. Fehler und Fehlzeiten häufen sich. Diese Zeichen können immer wieder verschwinden oder in sehr unterschiedlicher Intensität und Qualität auftreten. Prägen sie aber den Alltag, ist es Zeit zu handeln. Ansonsten ist es häufig nur eine Frage der Zeit, bis sich ernste Folgen wie Depression, Burnout, Erwerbsunfähigkeit, aber auch körperliche Erkrankungen wie Magen-Darm-Probleme, Infektanfälligkeit, Schmerzsyndrome, Übergewicht, Sucht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einstellen. Ausgeprägte Formen der chronischen Müdigkeit treten bei Chronischem

Müdigkeitssyndrom (Chronic-Fatigue-Syndrome, CFS), Narkolepsie (starke Tagesschläfrigkeit, häufig mit Schlafanfällen) und Chronischem Erschöpfungssyndrom auf, die eine spezielle Diagnostik und Therapie erfordern.

Wichtig: Ungewöhnliche, neu auftretende oder zunehmende Müdigkeit, Schlafstörungen oder Leistungsverluste erfordern immer eine ärztliche Rücksprache, um evtl. zugrunde liegende Erkrankungen erkennen und behandeln zu können. Im Schlaflabor kann bei Bedarf das Schlafverhalten näher untersucht werden.

Ursache Nummer eins: Volkskrankheit Schlafstörungen

Ein Viertel der Menschen leidet regelmäßig, ein Zehntel sogar täglich unter Ein- und Durchschlafstörungen. Allerdings führen weniger als fünf und mehr als neun Stunden Schlaf zu einem erhöhten Risiko für Stresszustände, Depression und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Im Schnitt schlafen wir heute eine Stunde zu wenig. Denn immer mehr – auch freiwillige – Aufgaben, eine gestiegene innere Anspannung und vor allem ein ruheloser, ständiger Konsum von Nachrichten, Informationen und Bildern aus digitalen Netzwerken verlocken abends zum Aufbleiben. Auch das Entspannen fällt unter diesen Umständen schwerer. Von Einschlafstörungen spricht man, wenn mehr als eine halbe Stunde bis zum Einschlafen vergeht, von Durchschlafstörungen bei nächtlichen Wachphasen über einer halben Stunde.

Verhaltensbedingte Ursachen: Belastender Abend oder unruhige Nacht?

Müdigkeit setzt bei Schlafmangel ebenso ein wie bei Stress (durch Über- oder Unterforderung), in Übergangs-Jahreszeiten oder während anstrengender Lebensphasen. Aber auch unregelmäßige oder unnatürliche Schlafzeiten (entgegen dem Tagesrhythmus) machen müde (z. B. Schichtarbeit, sehr spätes Zubettgehen), ebenso wie Belastungen am späten Abend. Dazu gehören kalorienreiche Snacks, Alkohol (verstärkt Schlafapnoe und Schlafstörungen), abendlicher Kaffeegenuss und reizintensive TV-Programme, ebenso wie intensive Bewegung, Ärger oder übermäßige Internetnutzung und Kommunikation am späten Abend.

Lärm, Licht, zu warme Temperaturen oder Unruhe am Schlafplatz oder ein unruhiger oder schnarchender Schlafpartner stören ebenso den Schlaf wie beruhigende oder schlaffördernde Medikamente. Dies gilt auch für Schlafengehen mit vollem Bauch.

Müde und schlaflos durch Sorgen?

In den meisten Fällen stehen psychische Belastungen mit der Müdigkeit in Verbindung. Neben den Sorgen um Krisen und die Zukunft der Welt liegen vielen Menschen alltägliche Themen auf der Seele, insbesondere aus dem sozialen Bereich: Ungesunde Beziehungen, Dauerkonflikte mit Familie, Vermieter, Nachbarn oder am Arbeitsplatz, Verlust, Trennung, Verwaltungs- und Gerichtsverfahren, Geldsorgen, Einsamkeit oder (drohender) Arbeitsplatzverlust nagen am inneren Gleichgewicht und Lebensmut – und diffundieren in die Schlafzeit. Dies gilt aber auch für ungelöste innere Konflikte und Traumata, ebenso wie für Ängste und gesundheitliche Einschränkungen: Wer sich bedroht fühlt, findet nur schwer erholsamen Schlaf.

In vielen Fällen entsteht Müdigkeit (zusätzlich) sekundär durch ungesundes Verhalten infolge der psychischen Belastung: Wer emotionalen Druck oder Vakuum verspürt, greift häufig zu (vermeintlich) ausgleichenden Suchtmitteln wie Alkohol, Drogen, Tabletten (sie alle machen müde und stören den Schlaf), übermäßigem Essen, Trinken, Arbeiten und Dating- und Sexualverhalten, Kaffee, Kaufen, Hantieren mit Geld und Besitz sowie exzessiver Beschäftigung mit Kindern, Weltanschauung, Aufgaben oder Tieren. Auch ständige Kommunikation und soziale Selbsterhöhung, Computerspiele oder andere suchtbetonte Verhaltensweisen treten gehäuft auf. Sie alle stören ein gesundes emotionales Gleichgewicht, innere Beruhigung und beschränken Schlafzeiten und Schlafqualität.

Mediale Schreckensnachrichten überfordern die Seele

Tägliche Bedrohungserzählungen aus Politik, Institutionen, NGOs und Medien lasten auf der Seele: Laut ihnen gefährden uns schreckliche Missstände und finstere Mächte, denen wir höchstens unter massiven Einschränkungen unserer Lebensverhältnisse und dem Einsatz neuer Programme und Technologien entrinnen werden. Hierbei setzen sich ebenjene Akteure, die uns den Weltuntergang prophezeien, zugleich als Erlöser in Szene – ein Hütchenspiel. Zwar würde ohne den medial inszenierten Schrecken niemand einen solchen Notstand bemerken. Doch immer mehr Menschen werden angesichts der Bedrohungsszenarien zunehmend „lebensmüde“ – keine Voraussetzung für erholsamen Schlaf und aufgewecktes Leben. Dann ist Medienfasten angesagt, um abseits von Display und Bildschirm wieder Schönes und Ermutigendes an der Welt zu entdecken.

Körperliche Ursachen: Mangel, Schlafapnoe oder Infektion?

Körperliche Ursachen kommen vor allem infrage, wenn Müdigkeit ohne anderen erkennbaren Grund neu auftritt oder zunimmt. So können Mangelzustände dem Körper Energie entziehen. Am häufigsten fehlt hierbei Eisen. Aber auch ein Mangel an Folsäure, Magnesium, Niacin, Vitamin B₂, B₅, B₆, B₁₂ und Vitamin C kann beteiligt sein. Häufig ist Mangelernährung dafür verantwortlich, in anderen Fällen aber auch Erkrankungen oder menstruelle Blutverluste. Viele Krankheiten gehen mit chronischer Müdigkeit einher, darunter chronische Infektionen, Krebs, Leber- und Herzerkrankungen (z. B. Herzklappenfehler, Rhythmusstörungen, Herzschwäche), Anämie, Migräne, Schadstoffbelastungen, Autoimmunerkrankungen (z. B. „Rheuma“), Allergien, Diabetes mellitus, Übergewicht und Hormonstörungen (z. B. Schilddrüsenunterfunktion). Dies gilt auch für Schnarchen und in besonderem Maß für die Schlafapnoe. Sie äußert sich in nächtlichen Atemaussetzern bis zu mehreren Minuten, wodurch viele Betroffene tagsüber buchstäblich auf dem Zahnfleisch gehen. Auch Medikamente wie Blutdrucksenker (allgemein macht zu niedriger Blutdruck müde), Antihistaminika oder Psychopharmaka (z. B. Antidepressiva, Benzodiazepine, Neuroleptika) verursachen Müdigkeit, ebenso wie eine behinderte Nasenatmung (z. B. durch chronischen Schnupfen), Nykturie (häufiges nächtliches Wasserlassen, z. B. bei Ödemen oder Herzinsuffizienz), zu wenig oder zu viel Schlaf (< 5 oder > 9 Stunden). Auch opulentes, kalorienreiches Essen und Bewegungsmangel machen müde – Letzterer dimmt den Stoffwechsel und Energieumsatz des Körpers herunter und sorgt für emotionale Unruhe.

Lebenshygiene, innerer Frieden und Grundvertrauen als Schlüssel

Wichtige Belastungen können wir bereits vermeiden, wenn wir gesunde Beziehungen entwickeln und aus ungesunden aussteigen – und uns einen Alltag aufbauen, der unserem Wesen und Naturell entspricht: Niemand, der etwas tut, was er nicht will, bleibt auf Dauer dabei gesund. Entsprechen daher unsere täglichen Aufgaben und Angelegenheiten unserem Wesen, bringen Zufriedenheit, Selbstwirksamkeit, Bindung, soziale Nähe und Sinnhaftigkeit in unser Leben? Was immer uns scheinbar an das alltägliche Setting bindet: Jeder Tag wäre zu schade, um ihn nur auszuhalten – und kein Lohn ein ausreichendes „Schmerzensgeld“ für ein Leben, das uns zutiefst widerstrebt.

Doch kommt es auch wesentlich auf Authentizität und Grundvertrauen an. Dies bedeutet, so leben und uns so zu zeigen, wie wir sind, und zugleich zufrieden mit der Welt und einverstanden mit dem Leben zu sein: weil wir glauben, dass alles im Grunde gut so ist, wir gut auf der Welt aufgehoben sind und uns entfalten dürfen.

Ein wichtiger Schlüssel bei Müdigkeit oder Erschöpfung liegt auch im Achten eigener Grenzen – man spricht von Pacing. Denn viele Betroffene nutzen jeden „fitten“ Moment, um wieder Höchstleistungen zu erbringen, sich selbst zu verausgaben oder vielleicht sogar auszubeuten. Dem folgt zwangsläufig die nächste Talstrecke auf dem Fuß. Daher müssen sich Aktivität und Erholung, Belastung und Regeneration immer in Balance befinden, entsprechend der individuellen Leistungsfähigkeit. Auch vermeintlich schöne Aktivitäten fordern Ressourcen. So vergessen viele Betroffene das zu tun, zu dem sie viel zu selten kommen: nichts.

Wie entsteht Schlaf?

Als lebenswichtige Erholungsphase ist gesunder Schlaf die Voraussetzung für Wachstum, Entwicklung, Regeneration und eine reibungslose Funktion von Stoffwechsel, Immunsystem, Psyche und geistiger Leistung. Denn in dieser Zeit ordnen und sortieren sich Gefühle, Eindrücke und Erinnerungen. Neue Hirnbahnen werden geknüpft und alte verworfen, Muskelzellen repariert, Abfallprodukte entsorgt, Erreger bekämpft und Knochen aufgebaut. Jeder kennt die Heilwirkung des Schlafs bei Grippe, Verletzungen, Verspannungen oder Stress. Dabei durchlaufen wir etwa im 90-Minuten-Rhythmus mehrfach fünf Schlafphasen, vom Leichtschlaf über den erholsamen Tiefschlaf bis hin zum REM-Schlaf, in dem wir intensiv träumen. Angeregt durch abnehmendes Licht, steigt das Schlafhormon der Zirbeldrüse (Epiphyse) Melatonin im Körper an, während Stresshormone abfallen. Die normale und gesunde Schlafdauer zwischen 18 und 64 Jahren liegt bei 7–9 Stunden.

Schritte gegen Müdigkeit: Früher oder später Typ?

Eine Reihe von Maßnahmen verbessert, unabhängig von den Ursachen der Müdigkeit, ganz einfach Schlaf und Leistungsfähigkeit. So sorgt tägliche Bewegung für tiefere Zufriedenheit und abendliche Müdigkeit, unterstützt durch mindestens drei wöchentliche Sporteinheiten, ganz unabhängig von der Sportart. Auch kalte Güsse und frische Luft (jeweils tagsüber) machen tagsüber wach und abends angenehm schläfrig.

Feste Abend- und Einschlafrituale manövrieren nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene in einen erholsamen Schlaf, ebenso wie regelmäßige und ausreichende (6–9 Stunden) Schlafzeiten, auch am Wochenende. Frühes Zubettgehen und Aufstehen verbessert meist den Schlaf und die Wachheit am Tag. Allerdings sollte der Schlaf auch der persönlichen inneren Uhr entsprechen. Gehören wir dem Typ Eule, Lerche oder einem Mischtyp an, sind also eher ein früher oder später Vogel? Hilfreich ist dabei jeweils, die richtige Aufstehzeit zu finden: Aus einer Leichtschlafphase stehen wir deutlich fitter auf als aus dem Tiefschlaf. Da die Schlafphasen bei regelmäßigem Schlaf immer etwa zur selben Zeit stattfinden, kann ein Vor- oder Zurückstellen des Weckers um 15–30 Minuten manchmal deutliche Verbesserungen bringen. Idealerweise wachen wir von selbst ohne Wecker in einer Leichtschlafphase auf.

Ein Mittagsschlaf, z. B. auf einem Liegestuhl oder Sofa, nach dem Mittagessen, von 10–15 Minuten (Powernap) lässt uns erholen in die zweite Tageshälfte starten. eine längere Dauer würde jedoch eher ein Jetlag-Gefühl als Erholung verschaffen. Auch ansonsten sollte der Schlaf der Nacht vorbehalten sein.

Störungsfreier, bequemer Schlaf(-Platz) als Voraussetzung

Der Schlafplatz sollte ruhig, kühl, bequem (richtige, nicht zu harte Matratze, staubmilbenfreie Bettwäsche), einladend, gut belüftet und frei von nächtlichen Störungen wie Straßenlärm oder rumorenden Kindern, Tieren oder Schlafpartnern sein. Viele Menschen schlafen allein besser – und dies meist in Rück- oder Seitlage. Letztere hilft vor allem bei Schnarchen und Atemproblemen und erfordert neben evtl. einem Nackenstütz- und /oder Seitschläferkissen eine ausreichend weiche und dicke Matratze, sodass Schulter und Becken entsprechend einsinken können.

Leises Ausklingen statt „Rock ,n’ Roll“ am Abend

Alkohol, Kaffee, Schwarz- und Grüntee, schwere Snacks und intensive Reize (auch Sport, Internet, TV, Handy) sollten in den zwei Stunden vor dem Schlafengehen den Körper nicht mehr belasten. Hingegen darf der Tag in Ruhe ausklingen, z. B. mit einem Buch, Kuschneln, Meditation oder gemütlichem Beisammensein. Vor dem Zubettgehen sollten sich die Gedanken beruhigen und den Tag zurücklassen – es gibt nun nichts mehr zu tun. Auch Hausmittel wie warme Fußauflagen und -bäder, eine warme Tasse Milch oder Baldrian-, Hopfen-, Melissen-, Passionsblumen- und/oder Lavendeltee vor dem Schlafengehen haben sich als Einschlafhilfen bewährt. Schlaf- oder Beruhigungsmittel verursachen hingegen selbst Schlafstörungen, da sie die gesunde Schlafstruktur stören und schnell zur Gewöhnung führen.

Entspannen statt ärgern: Umgang mit Schlafstörungen

Einschlafen geschieht immer durch Loslassen und Hingabe, nicht durch Wollen oder Forcieren. Bei Schlaflosigkeit sollten Sie sich daher nicht ärgern oder bemühen, einzuschlafen, sondern alle sichtbaren Uhren zuvor entfernen und entspannt ruhen, dösen, etwas lesen oder früh aufstehen. Es gibt keine Schlafpflicht, und gelegentliche Schlafstörungen sind normal. Verkürzen Sie den Morgenschlaf durch früheres Aufstehen so lange, bis der Schlaf wieder tiefer und erholsamer wird. Sechs Stunden Schlaf reichen vorübergehend problemlos aus (die ersten Schlafzyklen sind die wichtigsten). Schlafen Sie möglichst an allen Tagen zu festen Zeiten, idealerweise am Tageslicht orientiert, denn der Körper ist ein Rhythmuswesen.

Gesunde Ernährung, freie Nase, entspannter Geist

Eine vollwertige, vitalstoffreiche und eher fettarme Ernährung (auch auf Quellen für Eisen und Vitamin B₁₂ achten!) mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr liefert dem Körper die notwendigen Nährstoffe. Bei Problemen der Nasenatmung hilft die richtige Nasenpflege, z. B. mit Meersalz-Nasensprays (evtl. bedarfsweise mit Dexpanthenol oder Hyalin) und Nasendusche (mit physiologischer Kochsalzlösung) – hierbei auch auf Allergene achten (z. B. Lüft- und Waschregeln bei Pollen- oder Hausstauballergie). Hindern häufiges nächtliches Wasserlassen, Juckreiz, Schwitzen, Atemschwierigkeiten, Herzklopfen oder Schmerzen am Durchschlafen, sollte die Grunderkrankung entsprechend behandelt werden.

Sodann sollten immer auch bewusste oder unbewusste psychische Belastungen als Störgrößen in den Blick genommen werden: Wer alte innere Konflikte, Ängste, Bedürftigkeiten und Traumata bewusst macht und soweit möglich löst und versöhnt, gesunde Beziehungen pflegt, authentisch lebt, seine Grenzen und wirklichen Bedürfnisse realisiert und behauptet, Dauerkonflikte löst oder verlässt, für ausreichend Pausen, Freude, Bindung, Entspannung, Frieden und Regeneration sorgt – hat die wichtigsten Weichen gestellt.