



# Die Gesundheitsseite

## Müdigkeit



Jeder kennt sie! Es gibt jedoch verschiedene Arten von Müdigkeit. Wenngleich oft genug eine gesunde Lebensführung ausreicht, um wieder fit zu werden, können sich hinter dauerhaft auftretender Müdigkeit doch latente Probleme oder ernsthafte Leiden verbergen.

### Wie der Körper reagiert

Sie sind energielos, kommen morgens kaum aus dem Bett, können sich schlecht konzentrieren und haben gelegentlich sogar Gedächtnislücken. Achtung, wenn Müdigkeit als Dauerzustand auftritt und von schlaflosen Nächten begleitet wird, kann dies möglicherweise auf eine Depression, eine Viruserkrankung, eine Anämie oder noch schwerwiegendere Leiden hindeuten.

### Müdigkeit richtig interpretieren

Tritt die Müdigkeit nur vorübergehend und generell als Folge von zu viel Arbeit, Schlafmangel oder zu grosser sportlicher Belastung auf, so genügt in der Regel eine gesunde Lebensführung mit ausreichend Schlaf, ausgewogener Ernährung und regelmässiger Bewegung zur Behebung der Probleme. Auch Phasen der Entspannung und Wellness, die man sich gelegentlich gönnen sollte, sind hilfreich!

Dauert die Müdigkeit länger und treten gleichzeitig noch weitere Symptome auf – beispielsweise die Unfähigkeit, mit dem Alltag fertig zu werden, Gewichtsverlust oder Schmerzen – so sollten Sie medizinischen Rat einholen. Ihr Arzt oder Apotheker wird die Lage analysieren, die Ursache der Müdigkeit ermitteln und die entsprechenden Massnahmen ergreifen.

Im Winter kann Lichtmangel zu Hormonstörungen führen, die sich dann vor allem in Müdigkeit, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen äussern. Sollte dies der Fall sein, können ein regelmässiger Aufenthalt im Freien (mit oder ohne Sonne) oder tägliche Lichttherapiesitzungen Abhilfe schaffen.

### Was Sie selbst tun können

- ⊕ Starten Sie mit einem Frühstück in den Tag.
- ⊕ Bevorzugen Sie vollwertige Nahrungsmittel, Gemüse und Obst (inkl. Trockenfrüchte und Ölsaaten).
- ⊕ Verwenden Sie vorzugsweise kaltgepresste Öle, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind.
- ⊕ Trinken Sie regelmässig (Wasser, kalte oder warme Kräutertees, Bouillon...).
- ⊕ Treiben Sie häufig Sport, ohne dabei zu übertreiben (3 x 30 Minuten pro Woche).

### PlusTipp

Je nach Bedarf und Alter kann Ihnen Ihr Apotheker Aufbaumittel in Form von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen (Magnesium, Kupfer, Zink) oder Aminosäuren empfehlen. Ginseng und Ginkgo – als Tabletten oder Dragees – stimulieren die körperliche Leistung und stützen Gedächtnis, Konzentration und Vitalität. Grüner Tee regt vor allem die Gehirnfunktion an, Rosenwurz fördert die Stressresistenz des Körpers, stärkt die Konzentration und bekämpft die Müdigkeit. Urtinkturen von Bärlauch und Löwenzahn sind ebenfalls zu empfehlen.

**Verzichten Sie auf Selbstmedikation ohne Absprache mit Ihrem Apotheker!**

Auf [www.pharmacieplus.ch](http://www.pharmacieplus.ch) finden Sie alle pharmacieplus-Spezialitäten.

