

## Tipps gegen Müdigkeit



Dieter Schütz / [pixelio.de](http://pixelio.de)

### Was ist Müdigkeit?

Die akute Müdigkeit stellt einen Schutzmechanismus dar, um uns vor Überanstrengung zu schützen. Während des Schlafens regenerieren sich Körper und Gehirn. Wenn zu wenig Schlaf die Ursache der Müdigkeit darstellt, kann ein quantitativer oder ein qualitativer Schlafmangel hinter der Müdigkeit stecken: man schläft also zu wenig oder die Qualität des Schlafes ist zu gering und der Schlaf somit nicht mehr ausreichend erholsam.

Wird dem Körper dauerhaft Schlaf entzogen, führt dies zu einer chronischen Müdigkeit. Sie ist verbunden mit Antriebslosigkeit, Unlust und einem Einbruch der geistigen Leistungsfähigkeit (Konzentrationsproblemen) sowie zunehmender Schmerzempfindlichkeit oder brennenden Augen.

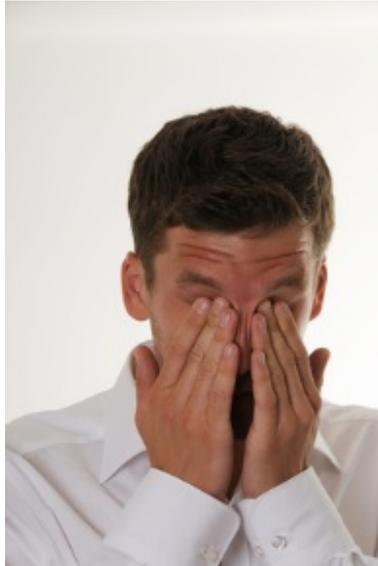
### Ursachen von Müdigkeit

Müdigkeit hat viele Ursachen – allen voran: zu wenig Schlaf. Problematisch ist es, wenn auch bei ausreichend Schlaf in der Nacht regelmäßig Ermüdungserscheinungen am Tag auftreten.

Chronische Müdigkeit zeigt manchmal auch bestimmte Krankheiten, ein chronisches Erschöpfungssyndrom, Mangelzustände (z.B. Eisen- oder Vitaminmangel) oder eine Reaktion auf bestimmte Medikamente (z.B. Antiallergika) an. Gerade aber in der heutigen Zeit liegt die Ursache häufig am Lebensstil.

### Wie viel Schlaf braucht ein Mensch?

Sofern keine krankheitsbedingten Ursachen vorliegen, ist der beste Schutz vor Müdigkeit ein ausreichender, nicht unterbrochener und erholsamer Schlaf. Der Schlafbedarf nimmt im Lauf des Lebens ab und ist außerdem von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Kleine Kinder brauchen meistens sehr viel Schlaf: bis zu 16 Stunden können es in den ersten Lebensjahren sein. Schulkinder brauchen 10 bis 12 Stunden Schlaf, um sich in der Schule konzentrieren zu können. Die meisten Erwachsenen benötigen 6 bis 8 Stunden Schlaf, um sich am nächsten Tag fit zu fühlen. Senioren kommen oft mit weniger Schlaf aus.



Jorma Bork / [pixelio.de](https://pixelio.de)

### **Tipps gegen Müdigkeit**

Im Folgenden wird nicht auf die zahlreichen Ursachen von Müdigkeit und auch nicht auf einzelne Krankheitsbilder eingegangen. Wenn Sie immer müde sind, sollten Sie darüber nachdenken, worauf Ihre Müdigkeit zurückzuführen sein könnte. Kontaktieren Sie bei Fragen Ihren Hausarzt!

Als gesunder Mensch sollten Sie überprüfen, ob Sie Ihre Müdigkeit mit ein paar einfachen Tricks bekämpfen können: Alle, die Alltagsbelastungen und ungünstige Lebensumstände als Ursache für häufiges und ausgeprägtes Müdesein festgestellt haben, sollten hier konsequent ansetzen. Es ist nicht immer einfach, eingefahrene Gewohnheiten und Verhaltensmuster zu ändern, aber für wirkliches Wohlbefinden ist es absolut lohnenswert.

- Versuchen Sie herauszufinden, ob Schlafmangel oder Stress (Überarbeitung oder Unterforderung im Privatleben und / oder in der Arbeit) die Ursachen für Ihre Müdigkeit sein können. Testen Sie, ob Ihre Müdigkeit beispielsweise nach einem kurzen Mittagsschlaf oder einer regelmäßig angewandten Entspannungstechnik verschwindet und vermeiden Sie nach Möglichkeit ein zu spätes Zubettgehen und/oder ein zu frühes Aufstehen sowie ein Leben gegen den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus.
- Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1,5 bis 2 Liter pro Tag) und achten Sie darauf, dass Koffein zeitlich verzögert wirken kann. Wer nachmittags eine Tasse Kaffee trinkt, erfährt die Koffein-Wirkung möglicherweise erst beim Schlafengehen. Das kann den Schlaf-Rhythmus durcheinander bringen.
- Ernähren Sie sich ausgewogen und vitaminreich (Vitamin B12-Mangel bei Veganern oder auch genereller Vitaminmangel bei Diäten / Untergewicht zählen zu den Hauptursachen ernährungsbedingte Müdigkeit).
- Probieren Sie aus, ob sich Ihre Müdigkeit mit einer kalten Dusche am Morgen vertreiben lässt.
- Seien Sie körperlich aktiv! Bewegung bringt den Kreislauf in Schwung und kann Ihre Müdigkeit vertreiben.
- Finden Sie zu einem möglichst gesunden Normalgewicht.

➤ Verbessern Sie Ihren Schlaf:

○ Ruhe

Lärm hat großen Einfluss auf unseren Schlaf. Ist es zu laut, werden wir in ein leichteres Schlafstadium versetzt oder wachen auf. Ein Geräuschpegel ab 50 Dezibel behindert den gesunden Schlaf. Eine befahrene Straße bringt es auf etwa 70 bis 80 Dezibel. Aus diesem Grund sollten Schlafzimmer ruhig gelegen sein und eventuelle Lärmquellen ausgestellt werden.

○ Temperatur

Auch die Raumtemperatur wirkt sich auf unseren Schlaf aus. Ist es zu warm oder kalt, wird die Nachtruhe gestört. Ideal sind 15 bis 18 Grad Celsius Raumtemperatur.

○ Raumluft

Sorgen Sie für eine gute Innenraumluftqualität, denn schlecht gelüftete Räume und trockene Luft machen schläfrig. Auch Gift- und Schadstoffe in der Luft (Arbeit, Wohnräume) können Müdigkeitsauslöser sein.

○ Gesundes Erwachen

Nach dem Wecker klingeln nochmal auf die Schlummertaste zu drücken stört den Biorhythmus und das Aufstehen fällt noch schwerer. Deswegen lieber gleich raus aus den Federn!

Licht ist ein natürlicher Muntermacher. In dunklen Wintermonaten muss man auf Alternativen zurückgreifen: entweder sofort das Licht anschalten oder sich von Wecker Alternativen (Lichtwecker) sachte aus dem Schlaf holen lassen.



S. Hofschlaeger / [pixelio.de](http://pixelio.de)

Herausgeber:



Stadt Oberhausen

Bereich Gesundheit

Fachbereich Ärztlicher Dienst, Hygiene, Umweltmedizin

Ansprechpartnerin: Monika Zirngibl, Tel. 0208/825-2697

Stand: Juli 2019