

Immer müde: Ursachen chronischer Müdigkeit

Nahezu ein Drittel der westlichen Bevölkerung leidet an dem permanenten Gefühl, ausgelaugt, ständig müde und nicht leistungsfähig zu sein. Nur selten sind Schlafstörungen dafür verantwortlich. Den tatsächlichen Ursachen von chronischer Müdigkeit liegen oft nicht behandelte Grunderkrankungen, Mangelernährung, Depressionen oder chronischer Stress zugrunde. Die Differenzierung ist meist schwierig, da die Symptome sich sehr ähneln. Eine ausführliche therapeutische Anamnese ist daher zwingend erforderlich. Die möglichen Ursachen können so eingegrenzt und mittels modernster Labordiagnostik genauer analysiert werden.



? Psychisch oder physisch?

Häufig werden bei chronischer Müdigkeit Standardempfehlungen ausgesprochen: Mehr auf die Schlafgewohnheiten achten, schweres Essen und Alkohol abends vermeiden, Entspannungsübungen, die Matratze wechseln - damit ist jedoch den wenigsten Menschen geholfen.

Wichtig ist zunächst die Frage, ob der Grund für die Beschwerden psychischer oder körperlicher Natur ist, denn Antriebslosigkeit und Mattigkeit gelten auch als Merkmale einer Depression oder depressiven Verstimmung. Sind die Symptome eindeutig dem Körper zuzuordnen, hilft eine ausführliche Analyse der Beschwerden bei der Ursachenfindung.

Viele körperlich begründete Ursachen gehen über die üblichen Diagnosen Eisenmangel und Schilddrüsenunterfunktion hinaus und können mittels einer erweiterten Laboranalyse genau bestimmt werden. Eine Nebennierenschwäche etwa führt zu einer Unterproduktion des Stresshormons Cortisol. Diagnose: Adrenal Fatigue. Neben dem Eisenmangel können auch andere Mikronährstoffmängel die Ursache für die Abgeschlagenheit sein. Eine Analyse der Mikronährstoffversorgung bringt hier Klarheit. Ebenso sind tiefergehende Ursachen möglich: In den Körperzellen befinden sich die so genannten Mitochondrien, die lebensnotwendigen „Kraftwerke“ der Zellen. Sie produzieren aus Nahrungsbestandteilen und Sauerstoff die Energie, von der besonders Gehirn und Muskeln abhängig sind. Liegt eine Störung in diesem Energiestoffwechsel vor, ausgelöst z. B. durch einen grippalen Infekt, führt dies zu den genannten Symptomen, die über lange Zeit anhalten können.

Mögliche Ursachen von Müdigkeit:

- zu wenig Schlaf
- Schlafstörungen
- Hormonelle Störungen
- Schilddrüsenunterfunktion
- Nebennierenschwäche (Adrenal Fatigue)
- Eisenmangel (-anämie)
- Vitamin-B12-Mangelanämie/Mikronährstoffmängel
- Schlafapnoe
- Störungen im Energiestoffwechsel
- Nebenwirkungen/Missbrauch von Medikamenten
- chronische Erkrankungen (Krebs, Depression, Herz- oder Niereninsuffizienz, niedriger Blutdruck)
- (Virus-) Infektionen (Grippe)
- Diabetes Mellitus

* Weiterführende Informationen

- Schlafapnoe (PID 0006)
- Vitamine und Mineralstoffe (PII 2013)
- Nitrostress (PII 2015)
- Schlafstörungen (PII 2019)
- Eisenmangel (PII 2079)
- Schilddrüsenhormone (PII 2080)
- Adrenal Fatigue (PII 2081)

+ Nächtliche Atemstillstände

Bei vielen Menschen kommt es im Schlaf zu Atemstillständen - häufig unbemerkt. Verengen sich die oberen Atemwege während der Einatmung so stark, dass es zu einem vollständigen bzw. fast vollständigen Verschluss kommt und bleibt dieser Verschluss für mehr als 10 Sekunden erhalten, spricht man von einer obstruktiven Schlafapnoe. Tagsüber leiden die Betroffenen chronisch an unerklärlicher Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Mit einem hochmodernen Analysegerät lässt sich feststellen, ob man von einer Schlafapnoe betroffen ist.

* Gesundheit

Ein Auszug aus unserem diagnostischen und präventivmedizinischen Leistungsangebot:

LDL-Cholesterin: Risiko für Herzerkrankungen!

Mit der Bestimmung der LDL-Subklassen mittels des neu entwickelten LipoMun®-Test kann die Vorhersagekraft für eine koronare Herzerkrankung deutlich verbessert werden.

Tumortest M2-PK: Darmkrebs früh und sicher erkannt!

Beim Tumor M2-PK Stuhltest handelt es sich um einen Test, der nicht nach verstecktem Blut im Stuhl sucht, sondern ein für diesen Krebs typisches Enzym im Stuhl nachweisen kann.

Prostatakrebs: PSA zur Krebsfrüherkennung

PSA, das Prostata-spezifische Antigen, ist ein Eiweiß, das von der Prostata gebildet wird und im Blut nachweisbar ist. Bei einem vorhandenen Prostata-Karzinom ist die PSA-Konzentration im Blut erhöht.

🔍 Live-Vorträge im Internet auf www.medivere.de

Immer mehr Teilnehmer nutzen die Möglichkeit, sich über neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu Gesundheit und Vorsorge bei unseren Live-Vorträgen im Internet zu informieren. Hochqualifizierte Referenten vermitteln kostenfrei, fundiert und verständlich Themen aus Wissenschaft und Medizin und geben hilfreiche Tipps zu Therapie und Vorsorge.

