

Müde sein nach Gartenarbeit oder Sport kann durchaus als angenehm empfunden werden. Man hat etwas geschafft und ist mit sich und seiner Arbeit zufrieden. In der Nacht darauf kann man normalerweise besonders gut schlafen. Ständig müde zu sein ist jedoch sehr quälend.

Energieverlust und Ruhebedürfnis sind sehr groß, aber oft finden die Betroffenen nachts nicht den nötigen erholsamen Schlaf oder könnten auch am Tage ständig schlafen. Anregende Getränke wie Kaffee erzielen kaum die gewünschte Wirkung.

Die Glieder sind oft bleischwer, die Konzentration fehlt und das Kurzzeitgedächtnis ist stark eingeschränkt. Wen wundert es, das die Betroffenen traurig und frustriert sind, trotz gut gemeinter Ratschläge wie: „Schlaf Dich doch mal aus.“

In der Medizin wird dieser Zustand als Chronisches Erschöpfungssyndrom oder Fatigue-Syndrom bezeichnet und umfasst die Müdigkeit auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.

Die Ursachen sind unklar und vielschichtig. Ob eine Blutarmut oder ein niedriger Blutdruck vorliegt, sollte als Erstes abgeklärt werden.

Ein chronischer Infektionsherd, Stoffwechselstörungen, Schilddrüsenunterfunktion, Rheuma, Leber-, Nieren-, Herz-, und Lungenerkrankungen können ebenso mit verstärkter Müdigkeit einhergehen. Nicht nur Schmerz- und Schlafmittel, sondern andere Medikamente können zu einem vermehrten Schlafbedürfnis führen.

Nimmt jemand mehrere verschiedene Medikamente, sollten sie auf jeden Fall in Bezug auf Wechselwirkungen kritisch überprüft werden. Eine klare Angrenzung zwischen dem Chronischen Müdigkeits- bzw. Erschöpfungssyndrom und einer Depression fällt häufig schwer.

Es ist oft unklar, was Ursache oder Folge der Müdigkeit ist. Der Leidensdruck ist besonders hoch, wenn die Betroffenen viele Verpflichtungen nicht erfüllen



Gähnen. Was tun, wenn die Müdigkeit chronisch wird? Bild Benjamin Thorn/pixelio.de

können. Autogenes Training ist gut geeignet um sich zu entspannen, aber alleine reicht es nicht aus, um die Müdigkeit zu überwinden.

Auch in unserer westlichen Überflussgesellschaft kann Müdigkeit durch jahrelange Mangelernährung und unregelmäßiges Essen hervorgerufen werden. Diese Form der Schwäche lässt sich durch Vollwerternährung und Zufuhr von Vitaminen, Mineralien, sowie hochwertige Eiweiße und Fette gut beheben.

Ein niedriger Blutdruck kommt durch Bewegung an frischer Luft und Anwendungen von kaltem Wasser nach Sebastian Kneipp schnell wieder in Schwung.

Dabei wird auch das Immunsystem angeregt. Nach einer Entsäuerungskur oder einer Darmsanierung fühlen sich viele Menschen



Maria Lackmann, Heilpraktikerin und Diplom-Pädagogin aus Gladbeck, liefert unseren Lesern wertvolle Tipps.

besser. Kräuter wie Brennnessel, Löwenzahn, Artischocke und Mariendistel wirken entschlackend.

Bei chronischen Schlafstörungen mit Tagesmüdigkeit helfen Baldrian, Melisse, Johanniskraut, Hopfen, Lavendel und Passionsblume. Wichtig dabei ist diese hoch genug zu dosieren.

Bei großer Schwäche hat sich Ginseng bewährt, der am Tag für Kraft sorgt und in der Nacht die entspannte Ruhe fördert. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird auch Ginseng selten als Einzelkraut, sondern immer in Kombination mit anderen chinesischen Heilkräutern verabreicht, die sich gegenseitig in der Wirkung unterstützen.

Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass eine nicht ausgeheilte Infektion wie eine starke Erkältung oder eine durch Zeckenbiss übertragene Borreliose auch nach Jahren als Ursache für die Chronische Müdigkeit in Frage kommt.

Es wird vermutet, dass sich das Immunsystem im ständigen Kampf mit den versteckten Erregern befindet, was sehr viel Kraft kostet. Chemische Antibiotika erreichen diese versteckten Keime nicht oder sind bei Viren wirkungslos.

Außerdem greifen sie die Darmflora an und schwächen somit eher das Immunsystem. Hier kann nur über die Stärkung des Immunsystems durch naturheilkundliche pflanzliche und homöopathische Mittel Abhilfe geschaffen werden.