

Carolina Kattan

Chronische Erschöpfung

nur müde oder
wirklich krank?

Ein Wegweiser zu Vitalität
und Lebensfreude nach der Pandemie



RATGEBER

 Springer

Chronische Erschöpfung – nur müde oder wirklich krank?

Carolina Kattan

Chronische Erschöpfung – nur müde oder wirklich krank?

Ein Wegweiser zu Vitalität und Lebens-
freude nach der Pandemie

 Springer

Carolina Kattan
Hauset, Belgien

ISBN 978-3-662-63873-6 ISBN 978-3-662-63874-3 (eBook)
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-63874-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer-Verlag GmbH, DE, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Joachim Coch

Springer ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer-Verlag GmbH, DE und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
Teil I Medizinische Aspekte – was Sie alles wissen sollten		
2	Medizinische Abklärung	9
3	Abgrenzung zu anderen Erkrankungen	27
4	Richtig schlafen	37
5	Ernährungsempfehlungen	47
6	Dem Kreislauf Beine machen	63
7	Alternativmedizinische Ansätze	71
8	Seltene Ursachen bedenken	77
Teil II Psychologische Aspekte – was Sie selbst verbessern können		
9	Was Sie selbst tun können	87

VI Inhaltsverzeichnis

10 Achtsamkeit macht wach 101

11 Psychotherapie 111

12 Work-life-Balance 117



1

Einleitung

Chronische Müdigkeit – eine ernste Volkskrankheit oder nur ein Lifestyle-Phänomen?

Immer mehr Menschen klagen über andauernde Müdigkeit und verminderte Leistungsfähigkeit, trotz ausreichendem Schlaf. Die Betroffenen fühlen sich tagsüber sehr müde und leiden unter den Auswirkungen, die diese Müdigkeit auf ihren Alltag hat. Die aus dieser chronischen Erschöpfung resultierenden Folgen sind oftmals dramatischer als bisher angenommen, weshalb sich die Frage nach einer ernsthaften Erkrankung stellt. Es ist nicht nur das Gefühl, vor lauter Müdigkeit nicht richtig am Leben teilzunehmen. Das Wohlbefinden wird vor allem durch die Auswirkungen auf die allgemeine Lebenslust, die geistige Flexibilität, die gebremste Kreativität, die gewohnte Aktivität und die fehlende Selbstinitiative negativ beeinflusst.

Ein solcher Zustand behindert die persönliche Entfaltung und führt nicht selten zu einer großen Unzufriedenheit mit sich selbst und der Gesamtsituation, vor allem wenn die Ursache für die Müdigkeit noch nicht geklärt ist. Umfragen der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin zufolge ist auch ein Großteil der jüngeren Bevölkerung davon betroffen. Vor allem Frauen beklagen Erschöpfungszustände häufiger als Männer.

Manchmal ist es aber auch ein selbstgewählter Lifestyle, der uns auf Dauer müde und später krank macht. Auch äußere Umstände, auf die wir

wenig Einfluss haben, können dazu führen, dass wir uns durch einen veränderten Tagesablauf oder den Wegfall gewohnter Aktivitäten schlechter motivieren können oder weniger eigenen Antrieb verspüren.

Die Welt wird seit Anfang 2020 durch das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 in Atem gehalten und aufgewühlt. Die damit zusammenhängenden sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen setzen viele Menschen unter enormen Stress und stellen sie vor ungeahnte Herausforderungen. Wir wurden überrascht und überfallen von dem Virus und nun werden wir zwangsläufig entschleunigt, müssen Einschränkungen in Kauf nehmen und sind dazu angehalten umzudenken. Die Pandemie hat unsere gewohnte Lebensführung durcheinandergebracht und manch einer¹ fühlt sich sicherlich daran gehindert, ein gesundheitsbewusstes, aktives und emotional ausgeglichenes Leben zu führen. Nicht nur die oftmals angefütterten Corona-Pfunde, sondern auch depressive Verstimmungen, vermehrte Einsamkeit und finanzielle Sorgen belasten viele Menschen, was den sozialen Rückzug nochmal verstärkt.

Durch den wiederholten Lockdown mit Kontaktverboten und Kontaktbeschränkungen war die Selbstdisziplin gefragter denn je. Nicht allen ist es gelungen, weiterhin gesund zu essen, sich ausreichend zu bewegen, Sport zu treiben und mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Vor allem durch die mangelnde Bewegung hat sich so manch einer lästige Pfunde angefüttert oder überwiegend träge auf dem Sofa gelegen und Trübsal geblasen. Die schlechte Stimmung resultierte oftmals aus negativen, angstbesetzten Gedanken, vor allem aus Zukunftsängsten. Bleibt ein solcher Zustand über längere Zeit bestehen, verfestigt sich das schlechte Körpergefühl, die Müdigkeit wird immer unerträglicher und die negativen Gedanken können immer schlechter unterbrochen werden, woraus sich ein Teufelskreis ergibt. Durch die sorgenvollen Gedanken entstehen unangenehme Körperempfindungen, die einen blockierenden Effekt auf die Umsetzung sämtlicher Pläne haben können. Wenn Sie sich diesen Zusammenhang nicht rechtzeitig bewusst machen und aktiv etwas dagegen unternehmen, entwickelt sich daraus nicht selten eine depressive Erkrankung. Vor allem Erkrankte, die aufgrund eines sogenannten Long-COVID-Verlaufes über Leistungsminderung, Luftnot und anhaltende Müdigkeit klagen, werden immer wieder mit den Auswirkungen der Viruserkrankung SARS-CoV-2 konfrontiert.

¹Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Den Einen trifft es zum Beispiel durch einen schweren Krankheitsverlauf, den Tod eines Angehörigen, den Verlust des Arbeitsplatzes oder Einsamkeit durch soziale Isolation besonders hart. Ein kleiner Teil der Bevölkerung hingegen spürt nicht ganz so viel von den Folgen der Pandemie oder tut diese sogar als Erfindung der Regierung ab. Letztendlich betrifft es aber alle.

Selbst wenn der Taktgeber allen öffentlichen Lebens für einige Zeit noch ein unsichtbarer Feind ist, so wird es irgendwann auch wieder anders sein und eine Art neue Normalität Einzug halten. Die Probleme, die es nach der Krise geben wird, werden denen vor der Krise ähneln:

Wer sich also schon vor der Corona-Krise schlecht selbst motivieren konnte und unter Tagesmüdigkeit gelitten hat, der hat es während eines Lockdowns mit Kontaktbeschränkung besonders schwer. Da die Pandemie leider noch nicht überstanden ist, eine Impfung nur einen zeitlich begrenzten Schutz bietet und da die Dauer der Immunität noch unklar ist, sollten wir uns in den nächsten Monaten auf weitere soziale Einschränkungen gefasst machen. Um möglichst gut vorbereitet zu sein, sollten Sie bis dahin sämtliche Maßnahmen und Hilfsmittel zur Vorbeugung und Bekämpfung von Tagesmüdigkeit und negativen Gedanken kennen und anwenden können.

Wie viele Menschen unter dieser Problematik leiden und wie ein strukturiertes Vorgehen weiterhilft, soll Ihnen ein kurzer Exkurs zu meiner Praxistätigkeit verdeutlichen:

Praxisbeispiel

Von Bekannten und Freunden werde ich des Öfteren gefragt, mit welchen Problemen die Menschen zu mir in die Sprechstunde kommen. Husten, Schnupfen, Kreislaufprobleme, Rückenschmerzen und schlechte Stimmung sind die häufigsten Gründe für Arztbesuche beim Hausarzt und damit einhergehend meist auch die Bitte, eine Krankschreibung zu erhalten. Das klingt möglicherweise eintönig, gibt die Realität aber ganz gut wieder und lässt erst einmal nicht erahnen, wie wahnsinnig abwechslungsreich der Arztberuf ist. Jeder Mensch ist anders und das macht die Arbeit spannend und interessant. Da der menschliche Körper, die Psyche und alle damit zusammenhängenden Probleme sehr komplex sind, ist es in manchen Fällen sogar notwendig eine Art Recherche zu betreiben, bis man dem ursächlichen Problem auf den Grund kommt.

So auch bei den Patienten, die sich mit dem Symptom „allgemeine Müdigkeit“ in der Praxis vorstellen und Hilfe suchen. Diese Patienten berichten darüber, sich seit Monaten ständig müde zu fühlen. Nach dem Aufstehen haben sie beispielsweise das Gefühl, von einem Laster überrollt worden zu sein. Sie fühlen sich wie „gerädert“, obwohl sie lange genug geschlafen haben. Sobald sie sich hinsetzen würden, breite sich ein starkes Erschöpfungsgefühl

in ihrem Körper aus. Kleine Spaziergänge zum Supermarkt oder nur Treppensteigen wird als beschwerlich beschrieben. Andere wiederum erzählen, nie richtig wach zu werden, nicht leistungsfähig zu sein und den ganzen Tag wie in „Trance“ zu verbringen. Der Tag laufe wie ein Film an ihnen vorbei, ohne dass sie sich jemals so richtig fit und kraftvoll fühlen. Das Schlafbedürfnis sei enorm hoch und oftmals fühlen sie sich auch nach der Nacht nicht richtig ausgeruht. Manchmal ist der Leidensdruck so groß, dass nicht nur die Lebensqualität darunter leidet sondern die Besorgnis entsteht, es könne sich eine behandlungsbedürftige, schwere Erkrankung hinter dem Energiemangel verbergen.

Vorab sei gesagt, dass dies in der Regel nicht der Fall ist. Vielmehr ist das Gefühl eines Energiemangels nicht selten selbstgemacht und entsteht durch eine ungünstige Lebensführung. Dennoch sind Zweifel und Sorgen vor einer ernstesten Erkrankung gut nachvollziehbar. Deshalb sollte man genau hinschauen und die wichtigsten Gründe für ein Müdigkeitssyndrom medizinisch abklären lassen.

Doch was genau versteckt sich hinter einer anhaltenden Erschöpfung und einer unerklärlichen Tagesmüdigkeit? Nach der Lektüre dieses Ratgebers werden Sie deutlich klarer sehen.

Mit den üblichen Labortests können einige offensichtliche Ursachen herausgefunden werden, die Müdigkeit hervorrufen. Neben labortechnisch feststellbaren Gründen gibt es jedoch weitere Ursachen, die Sie bedenken sollten: Ein hoher persönlicher Leistungsanspruch, emotionale Konflikte, die wachsenden Anforderungen in Beruf und Familienalltag ebenso wie verschiedene Umwelteinflüsse sind einige Beispiele, die zu einer psychischen Überlastung führen können. Persönliche Ängste, Existenzsorgen oder Leistungsdruck sowie ein hohes Verantwortungsgefühl können es zudem schwer machen, auch mal „nein“ zu sagen und die eigenen Bedürfnisse in den Vordergrund zu stellen.

In schwierigen Lebenssituationen verlieren wir uns schnell selbst aus den Augen, halten durch, funktionieren so gut es geht und vergessen dabei, dass in dieser Zeit Phasen der Entspannung besonders wichtig sind, damit sich Körper und Geist wieder regenerieren können. Bei dem unfassbar großen Angebot, das die moderne Welt heutzutage für uns bereithält, ist es zudem schwer, Prioritäten zu setzen und das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren. Eine permanente Reizüberflutung, durchgehende telefonische Erreichbarkeit und die auf uns einprasselnden Informationen aus den Medien erschweren ein Abschalten. Hektik kann ausbrechen, wir nehmen uns keine Zeit für eine gesunde Ernährung und hetzen durch den Alltag, ohne unser Leben richtig zu genießen. Dabei kann schnell das innere Gleichgewicht ins Wanken geraten und schlechte Stimmung

überhandnehmen. Die Müdigkeit schützt den Körper davor, sich noch mehr zuzumuten und sich zu überanstrengen. Vom Organismus wird sozusagen die Notbremse gezogen. Jetzt ist es höchste Zeit für eine konsequente Lebensstiländerung.

Hinter der Müdigkeit können aber auch andere ernst zu nehmende Erkrankungen stehen, die mit einer entsprechenden Anamneseerhebung, Laboruntersuchungen und weiteren diagnostischen Maßnahmen ausgeschlossen werden müssen. In einem längeren Gespräch versuche ich deshalb erst einmal die Situation sachlich zu betrachten. Jedes Müdigkeitsempfinden ist, vergleichbar mit der Schmerzempfindlichkeit, individuell unterschiedlich und unterliegt einer persönlichen Bewertung. In der Fachsprache der Medizin wird dieses subjektive Gefühl der Müdigkeit auch als „*fatigue*“ bezeichnet, die organische oder psychische Ursachen haben kann.

Mit Ihren Empfindungen müssen Sie sich jedoch keinesfalls abfinden. Oftmals fühlen Betroffene sich von ihrem Umfeld oder vielleicht sogar ihrem Arzt nicht ernst genommen, obwohl sie ein ernstes Problem haben. Sie werden im Extremfall als Hypochonder oder Simulant abgestempelt und der Leidensdruck wird immer größer. Damit ist jetzt Schluss!

Eine gezielte Anamneseerhebung klärt unter anderem, wann die Müdigkeit am größten ist und ob es Momente gibt, in denen die Müdigkeit geringer oder ganz weg ist. Welche Tätigkeiten im Verlauf des Tages können gut bewältigt werden und was nicht? Es ist auch entscheidend, wie der Betroffene seine Müdigkeit bewertet. Wie viel Schlaf und wie viel Tagesmüdigkeit er für tolerabel hält und welche Möglichkeiten der Stressbewältigung ihm zur Verfügung stehen.

Meist ist es so, dass die Müdigkeit zwar als quälend und lästig empfunden wird, aber ein allgemeiner Kraftmangel bei der Untersuchung nicht feststellbar ist. Oftmals liegt ein ereignisreicher, recht aktiver Tag hinter den Ratsuchenden.

Warum empfinden einige Menschen also diese Müdigkeit? Und ab wann sollten sie etwas dagegen unternehmen? Sind sie einfach nur erschöpfter und müder als andere oder versteckt sich dahinter etwas anderes? Welche Möglichkeiten bringen wieder neue Kraft, neuen Antrieb, Inspiration und Freude ins Leben?

Auf der biochemischen Ebene erzeugt der Mensch seine Energie in den Mitochondrien, den körpereigenen Kraftwerken, die mit ausreichend Nährstoffen versorgt sein müssen, um einwandfrei zu funktionieren. Der Markt ist voll mit Werbung gegen Müdigkeit, Mittelchen zur Nahrungsergänzung und allgemeinen Stärkung, Entgiftungsbehandlungen und Gesundheitskuren, die bei den Verbrauchern große Hoffnungen wecken.

Die Erfolgsversprechen sind kritisch zu betrachten und die Anwendungen mit Vorsicht zu genießen. Sie sollten bei solchen Werbeversprechen immer bedenken, dass die Symptome, die beispielsweise bei Müdigkeit, körperlichen Schmerzen oder einer depressiven Stimmung auftreten, schwer erfassbar oder schlecht messbar sind und in Studien dazu führen können, dass es zu Scheinbehandlungen kommt. Das bedeutet, dass positive Effekte gesehen werden, die aber nicht unbedingt auf das angewendete Mittel zurückzuführen sind.

Dieser Ratgeber soll unter anderem Ihren Blick dafür schärfen, welche Angebote eine sinnvolle Ergänzung sein können und wofür Sie sich Ihr Geld lieber sparen.

Dies und noch vieles mehr erfahren Sie in den folgenden Kapiteln, die Ihnen als Leitfaden dienen sollen, wie Sie sich von Ihrer Müdigkeit befreien können.

Auf der psychologischen Ebene wird unser Energieniveau vor allem durch unser Denken, unser Fühlen und Handeln beeinflusst. Wir stellen einen Großteil unserer Lebensenergie durch unsere persönliche Haltung, unsere Weltanschauung und unsere Lebensführung selbst her. Andererseits verbrauchen wir aber unter manchen Lebensumständen mehr Energie, als wir für eine ausgeglichene Energiebilanz benötigen. Müdigkeit, für die keine spezifische Erkrankung gefunden wird, kann deshalb am besten mit dem biopsychosozialen Modell erklärt werden. Der zweite Teil des Buches bezieht sich auf dieses Modell, das die unzertrennbare Einheit von Körper und Seele und deren empfindliches Zusammenspiel erklärt, und gibt Ihnen zahlreiche Anregungen, was Sie im Rahmen eines Selfempowerments selbst tun können, um durch Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu mehr Lebensenergie zu finden.

Ein Wegweiser, der Sie auf dem Weg zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag begleitet.