

Fit & vital statt schlapp & müde

Wer häufig schlapp macht, sollte Ursachenforschung betreiben. GESÜNDER LEBEN zeigt die häufigsten Gründe für chronische Müdigkeit und sagt, wie man sie wieder loswird.

TEXT: ANDREA FALLENT

Es gibt Tage, da kommt man einfach nicht in Schwung. Und ist damit auch nicht allein: Beinahe jeder Fünfte klagt regelmäßig über bleierne Müdigkeit. Oft schiebt man die Lustlosigkeit auf Tageslichtmangel, das Wetter oder ungesundes Essen. „Dabei gibt es weit mehr Faktoren, die den Energiestatus beeinflussen können“, betont der Wiener Internist Primarius Dr. Marcus Franz. „Manchmal macht bloß eine falsche Angewohnheit schlapp, bisweilen steckt aber auch eine Erkrankung dahinter.“ Hier die acht häufigsten K.-o.-Gründe – und was sie dagegen tun können

Eisenmangel. Schlafstörungen, Müdigkeit und depressive Verstimmung: Das sind nur einige der Symptome, hinter denen ein Eisenmangel stecken kann. An der häufigsten Mangelkrankung leiden immerhin zehn bis 20 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter. Grund dafür sind die Blutverluste während der Menstruation. „Aber auch Senioren, Kinder im Wachstum, Ausdauersportler, Vegetarier und Personen mit chronischen Magen-/Darmerkrankungen sind öfters betroffen“, erklärt Dr. Christian Cebulla, der eine Ordination für Eisentherapie im Wiener Ärztezentrum Hietzing leitet (www.eisentherapie.at). Eisen ist nicht nur an der Blutbildung beteiligt, es transportiert im Blut auch den Energielieferanten Sauerstoff. Eisen-, Ferritin- und Transferrinspiegel im Blut verraten, wie es um die Eisenversorgung bestellt ist. Aber: „Nicht immer muss der Eisenmangel bei einer Laboruntersuchung den unteren Grenzwert erreichen, um



Beschwerden zu verursachen“, so Cebulla. Muntermacher: Standardtherapie bei Eisenmangel sind Tabletten, die am besten gemeinsam mit Vitamin C (Fruchtsaft) eingenommen werden sollten. Manchmal verursachen diese aber unangenehme Nebenwirkungen wie Durchfall oder Bauchkrämpfe, oder das Eisenpräparat wird nicht ausreichend im Darm resorbiert. Bei Nebenwirkungen bzw. bei niedrigen Ferritin-Werten (unter 30) rät Cebulla zu einer intravenösen Eiseneinfusion, die ambulant erfolgen kann, erfahrungsgemäß sehr gut vertragen wird und auch schneller wirkt.

Falsche Atmung. Schon beim Luftholen kann man den Energiehaushalt stören. Viele atmen nämlich nur in den Brustkorb – und gerade bei Stress hektisch und flach. Kein Wunder, dass ihnen bei anstrengenden Tätigkeiten wie Stiegensteigen ganz die Luft ausgeht. Eine stressbedingte flache Atmung lässt sich bereits durch bewusstes Sprechen beruhigen. Eine Studie der deutschen Universität Witten zeigt, dass das Aufsagen von Gedichten Atem- und Herzfrequenz senken kann. Muntermacher: Fast jede Kultur kennt ritualisierte Übungen, die den Atem sanft in einen wohltuenden Rhythmus bringen können. „Yoga, Meditation, autogenes Training, Qigong oder auch das Beten des Rosenkranzes“, sagt Norbert Faller, Atempädagoge in Wien (www.atemlehre.at). „Spezielle Atemübungen kann man lernen. Sie lassen sich überall ohne Aufwand ausführen und sind eine große Hilfe im Alltag.“ Wer immer wieder bewusste, tiefe Atemzüge in den Bauch macht, kann auch damit erste Müdigkeitsattacken abwehren. Danach langsam ausatmen.

Zu wenig Flüssigkeit. Auch Wassermangel kann schlapp machen. Alle Abläufe im Körper werden durch Wasser erst möglich gemacht. Deshalb ist eine ausreichende Versorgung mit Wasser existenziell. Durst verspürt man erst ab einem Flüssigkeitsmangel von rund zwei Prozent. „Die damit verbundenen Symptome treten aber schon früher auf“, erklärt Prim. Franz. „Das Blutvolumen verringert sich, das Herz muss mehr Arbeit leisten – das kostet Kraft.“ Typische Anzeichen dafür sind Konzentrationsprobleme, gräuliche Haut und Kopfschmerzen. Muntermacher: Werden die Reserven wieder aufgefüllt, pendelt sich auch der Blutdruck ein. Die Tibetische Medizin rät, pro Kilogramm Körpergewicht 30 ml warmes Wasser zu trinken. Bei 60 Kilogramm sind das 1,8 Liter täglich.

Schlafprobleme. Die meisten schlummern sieben Stunden pro Nacht, aber auch zwei Stunden mehr oder weniger sind normal. Für den Erholungswert ist aber weniger die Dauer als die Qualität der Nachtruhe entscheidend. Und diese ist störanfällig: Stress, Alkohol, Licht, Lärm und nicht selten auch ein schnarchender Bettgenosse können einen entspannenden Tiefschlaf verhindern. Ähnliche Auswirkungen haben Krankheiten wie das Restless-Legs-Syndrom, bei dem die Beine nachts schmerzen und unruhig sind, oder auch die Schlafapnoe mit Atemaussetzern. Muntermacher: Wichtig ist, etwaige Störfaktoren aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Bei hartnäckigen Schlafstörungen hilft der Aufenthalt in einem Schlaflabor. Informationen rund um Schlafstörungen und eine Liste von Schlafmedizinern finden Sie auf der Homepage der Österreichischen Gesellschaft für Schlafmedizin und Schlafforschung: www.schlafmedizin.at.



Immer mehr Menschen leiden an Schlaflosigkeit, Stress, Verspannungen, Nerven-, Muskel- und Gelenkschmerzen, Rheuma, Migräne sowie Durchblutungsstörungen. Wir haben mit unserem Waldviertler Heuunterbett eine einzigartige Schlafinnovation entwickelt, die bereits vielen tausenden Menschen Entspannung, Erholung u. Schmerzlinderung gebracht hat. Das gesunde Heu wird mit Kräutern vermengt und in extra feingewebtem Baumwollstoff in Kammern eingestept. Durch die eigene Körperwärme werden die ätherischen Öle und Wirkstoffe freigesetzt und über Haut und Atmung vom Körper aufgenommen. So entwickeln sie ihre positive Wirkung auf den gesamten Organismus. Unsere Heuunterbetten sind atmungsaktiv und temperaturnausgleichend, daher schwitzt man nicht. Wir haben in unserem Sortiment auch viele sinnvolle Naturgeschenke! Auch per Postversand!

Haselböck's Waldviertler Heuunterbetten GmbH · 3662 Kollnitz 12
Tel. 074 13/6396 · www.heuunterbetten.at

© Sabine König

PROMOTION

LEATON[®]
Energie und Vitalität

Das GOLD des Lebens
ÖSTERREICH'S NR. 1^{*} AUS IHRER APOTHEKE!

10 LEBENSWICHTIGE VITAMINE

5 VITALSTOFFE LECITHIN, GINKGO, GINSENG, LUTEIN UND LYCOPIN

SOFORTIGE STÄRKUNG DURCH VINUM VERMUTHI UND KOFFEIN

LEATON[®] complete

- Vitamine & mehr
- Ginkgo
- Ginseng
- Lecithin
- Lutein
- Lycopin

Vitalität und Leistungskraft

Alles Gute!

*IMS Jän-Jul 2013 in STK. und FAP, 05A Tonika Markt

www.leton.at

HOMEDICS®

Living Well

exklusiv bei



ENTSPANNT IN DEN HERBST!

Genießen Sie mit der neuen 2 in 1 Shiatsu Massageauflage von Österreichs Nr. 1 im Wellbeing.

Die neue HoMedics 2 in 1 Shiatsu Massageauflage (SBM-555H-EU) bietet eine sanfte und natürliche Massage für Ihren Rücken und Ihren Nacken. Je nach Vorliebe können Sie zwischen der kreisenden, tiefwirkenden Shiatsu- und der beruhigenden Rollenmassage wählen. Punkt-massage und eine individuell einstellbare Rollenbreite der Rücken- sowie der Rollenhöhe der Nackenmassage ermöglichen optimale Anpassung auf Ihre Bedürfnisse. Abrundung zum vollkommenen Massageerlebnis für zuhause wird durch die optionale Wärmefunktion erzielt.

Die Wellness- und Gesundheitsinnovationen des Marktführers HoMedics sind österreichweit beim gut sortierten Elektrofachhändler und Elektrofachmarkt erhältlich.

Weitere Informationen auf:
www.e-mek.at/health/homedics



PROMOTION

STRESS IM GRIFF.



**Buer® Lecithin Dragées mit
3fach Anti-Stress-Formel:**

1. **Lecithin** zur Reduktion von Stress-Symptomen
2. **B-Vitamine** für starke Nerven
3. **Kauen** zur nachweislichen Senkung des Stress-Levels.

www.buerlecithin.at

Nur in Ihrer Apotheke.

Kranke Schilddrüse. Schilddrüsenerkrankungen gehören zu den häufigsten hormonellen Erkrankungen: Untersuchungen zufolge leiden zwischen 0,5 und 1,2 Prozent der Bevölkerung an Krankheiten, die zu einer Schilddrüsen-Unterfunktion (Hypothyreose) führen, Frauen sehr viel öfter als Männer. „Besteht eine Schilddrüsen-Unterfunktion, fühlt man sich häufig müde, unkonzentriert und antriebslos, nicht selten auch depressiv verstimmt. Unerklärliches Kältegefühl kann Hinweis auf eine Schilddrüsen-Unterfunktion sein, ebenso wie Gewichtszunahme ohne Veränderung der Ernährungsgewohnheiten“, erläutert Dr. Georg Zetting, Facharzt für Nuklearmedizin in Wien. Der häufigste Grund ist eine Autoimmunerkrankung, bei der das Immunsystem

10 Tipps gegen Müdigkeits-Attacken

- **Vitaminreiche Kost:** Zusätzlich zu den gehaltvollen Wintergenüssen sollte jetzt viel regionales Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Vollkornprodukte mit Vitaminen des B-Komplexes fördern die Produktion von Serotonin.
- **Detox aus der Natur:** Hafer- und Sanddornsaft, Brennnesseltee und Stutenmilch gelten mit ihren Aktivstoffen als bewährte Hausmittel zur Entgiftung.
- **Fit mach mit:** Ausdauertraining – wie Nordic Walking, Joggen oder Radfahren – hält den Kreislauf auf Trab. Dazu öfter Fußmärsche zum Supermarkt und Spaziergänge mit dem Hund oder den Liebsten einplanen.
- **Wechselbäder:** Kaltes Wasser wird seit Langem als Muntermacher eingesetzt. Am einfachsten kann man eine Wechseldusche am Morgen in den Tagesablauf integrieren: 30 Sekunden körperwarm duschen, dann drei Sekunden mit kaltem Wasser, insgesamt dreimal wechseln und mit einem kalten Guss beenden. Ein wöchentlicher Saunabesuch macht das Programm komplett.
- **Duftdoping:** Ein heißes Bad mit Rosmarin erfrischt und belebt. Auch Auszüge von Lavendel, Eukalyptus und Geranie bzw. ein paar Tropfen Minzöl auf die Schläfen wecken die Lebensgeister.
- **Bunte Farben:** Kräftige Farbtöne sind wichtige optische Stimmungsreize. Knallige Kleidung und Wohn-Accessoires machen gute Laune.
- **Ohrenergie aktivieren:** Wer beim Aufwachen die Ohren massiert, ist schneller munter. Einfach den Ohr rand einige Minuten kneten und leicht nach außen biegen.
- **Bettgymnastik:** Nach der Ohrmassage kann man den restlichen Körper anfeuern. Arme und Beine strecken, die Hände zu Fäusten ballen, die Zehen krümmen, danach die Beine anheben und radfahren. Abschließend den gesamten Körper fünfmal anspannen, ausatmen und wieder lockerlassen.
- **Nasenmassage.** Verstopfte Nebenhöhlen stauen Energie. So bekommt man sie wieder frei: Den Zeige- und Mittelfinger rechts und links der Nasenwurzel ansetzen. Langsam ausatmen, dabei die Nase bis zur Nasenspitze mit Minikreisen massieren. Dann ohne Massage einatmen und das Prozedere dreimal wiederholen.
- **Aufrecht gehen:** Gehen Sie bewusst aufrecht, denn über den Körper lässt sich auch die Psyche beeinflussen.

Beigestellt