

**GESÜNDER**  
**Leben**

www.gesünderleben.at

HEFT 10|20  
OKTOBER 2020  
€ 3,-

**Gesund in  
den Herbst**

So stärken Sie Ihr  
Immunsystem

Achten Sie auf sich!

**LEBEN MIT  
PSORIASIS**  
*Neue Therapien  
bei Schuppenflechte*

**WARUM BIN  
ICH SO MÜDE?**  
*Welche Krankheiten  
dahinterstecken  
können*

**GEFAHR DURCH  
MENINGOKOKKEN**  
*Soll ich mich jetzt  
impfen lassen?*

**LACHEN TUT  
DER SEELE GUT**

**GERADE IN CORONAZEITEN: LACHEN BRINGT  
NEUE ENERGIE FÜR KÖRPER UND PSYCHE**



# Müde ODER SCHON KRANK?

Unausgeschlafen und müde – ein Zustand, den jeder kennt. Meist steckt einfach nur zu wenig Schlaf dahinter. Fühlt man sich aber über einen längeren Zeitraum so, sollte man zum Arzt. Denn es kann sich bei der Müdigkeit auch um ein Symptom einer (ernsthaften) Erkrankung handeln.

Text: Heike Kossdorff

**M**üde und unausgeschlafen kann man schnell mal sein. Nach dem Besuch bei Freunden ist man zu spät ins Bett gekommen, das Kind zahlt und lässt niemanden Ruhe finden oder der Vollmond hat einem den Schlaf geraubt.

Normalerweise reichen ein paar Nächte mit gutem Schlaf und das Problem hat sich erledigt. Manchmal wird das Gefühl, ausgelaugt zu sein, aber zu einem langfristigen Begleiter – und das sollte man nicht verharmlosen. Denn hinter Abgeschlagenheit und ungewohnter hartnäckiger oder permanenter Müdigkeit können auch gesundheitliche Probleme stecken, weiß Dr. Kerstin Schallaböck, Allgemeinmedizinerin aus Wien.

„Eine sehr häufige Ursache ist Eisenmangel.“

## Zu wenig Eisen macht müde

Eisen ist als Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin essenziell für den Transport des Sauerstoffs durch den Körper. Wird dieser nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt, reagiert er. „Das Zentralsymptom ist Müdigkeit, weitere Signale können eine veränderte Haar- und auch Schleimhautqualität sein. Das

macht sich etwa durch Augenringe oder eine neue Blässe bemerkbar“, erklärt die Medizinerin. Häufiger betroffen sind Frauen durch die Regelblutung, aber auch Sportler, die intensiv trainieren. Schallaböck: „Diese verbrauchen mehr Eisen. Wer also nach dem Training erschöpft ist, sollte das nicht nur auf dieses beziehen, sondern auch an möglichen Eisenmangel denken.“ Entgegenwirken kann man – bei schwachem Mangel – über die Ernährung, bei starkem Mangel über Eisensubstitution zum Beispiel in Form von Infusionen.

Wie hoch der tatsächliche Mangel ist, wird in einem Blutbefund festgestellt. Die Laborwerte geben auch Auskunft über weitere mögliche Ursachen. So kann etwa auch ein Vitamin-B-Mangel ausschlaggebend sein, erklärt die Ärztin: „Diese Vitamine sind wichtig für das Nervenkostüm und werden in Stresszeiten verbraucht.“ Auch eine echte Blutarmut kann dahinterstecken, ausgelöst durch chronische Sickerblutungen, zum Beispiel bei Magengeschwüren.

## Infektionen und Stoffwechselprobleme

Das Gefühl, immer müde zu sein, kann auch als Folge einer Stoffwechselstörung auftreten. Es kann zum Beispiel mit einer schlechten Einstellung des Blutzuckerspiegels bei Diabetes mellitus zusammenhängen. Die Erschöpfung und geringe Leistungsfähigkeit beruht darauf, dass



Dr. Kerstin Schallaböck, praktische Ärztin, Wien  
[www.schallaboeck.at](http://www.schallaboeck.at)



## Herbstmüdigkeit Was hilft gegen den Blues?

Die Tage werden kürzer, grauer und kälter – und viele Menschen müder, träger und schlechter gelaunt. Das liegt vor allem am Sonnenlichtmangel, denn der Körper schüttet wegen des fehlenden Lichts mehr Melatonin, besser bekannt als Schlafhormon, aus. Zugleich verringert sich die Produktion des Glückshormons Serotonin. Verständlich also, dass wir uns oft müde und demotiviert fühlen.

Mit folgenden Tipps kann man aber auch im Herbst wieder gut durchstarten!

- Ab ins Freie**  
 Sonnenlicht ist die beste Medizin gegen die Herbstmüdigkeit; gepaart mit Sport und Bewegung an der frischen Luft kommt der Kreislauf in Schwung. Deshalb täglich eine Stunde ins Freie, egal ob Spaziergang, Radtour oder Laufrunde.
- Vitamine statt Fett**  
 Viele haben jetzt Lust auf Schweinsbraten & Co. Schwere Speisen verstärken aber die Müdigkeit. Ausreichend Vitamine in Form von Obst und Gemüse machen hingegen fit.
- Genug trinken**  
 Auch wenn man jetzt weniger Durst als im Sommer hat: Auf das Trinken nicht vergessen! Trockene Heizungsluft lässt den Körper schneller austrocknen und macht müde. Viel Flüssigkeit – am besten in Form von ungesüßten Tees – erhöht zudem die Konzentration.
- Kalt-warm**  
 Mit Wechselduschen in der Früh wird der Kreislauf schon morgens ordentlich in Fahrt gebracht.

# Hanf

## CBD 10% Bio-Hanföl Vollextrakt

Die volle Kraft der Hanfpflanze mit allen natürlichen Inhaltsstoffen!

- naturbelassener Vollextrakt
- biologisch aus Österreich
- schonende CO<sub>2</sub>-Extraktion
- rezeptfrei
- 15ml, Art.Nr. 382



[www.evolution-international.com](http://www.evolution-international.com) **EVOLUTION**  
NATÜRLICH KRÄFTIG

Der Spezialist für ganzheitliche Nahrungsergänzungsmittel  
A-9500 Villach, Hausergasse 28, Telefon +43 (0) 4242 22560

# SANGENOR®

Aktiviert, indem es regeneriert



Mehr Leistung

Mehr Vitalität

Mehr Konzentration



[www.sangenor.at](http://www.sangenor.at)

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren: Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

die Körperzellen nicht genug Zucker aus dem Blut aufnehmen können und so in der Zelle eine Energiemangelsituation entsteht. Die Blutzuckerwerte sollten deshalb regelmäßig vom Arzt kontrolliert werden. Auch eine Schilddrüsenunterfunktion kommt infrage. Betroffene klagen häufig über Apathie, schnelle Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen. Diese Möglichkeiten können ebenfalls labordiagnostisch untersucht werden.

Weiters sind Infektionskrankheiten wie Grippe und bakterielle oder virale Infekte Verursacher von lang anhaltender Müdigkeit. „Diese abzuwehren, strengt den Körper an“, bestätigt Schallaböck. Fieber, Schmerzen und mögliche Entzündungen erschöpfen den Körper zusätzlich. Auch das durch das Epstein-Barr-Virus ausgelöste

Pfeiffersche Drüsenfieber wird mit dem Symptom Müdigkeit in Zusammenhang gebracht. Am Rande sei erwähnt, dass auch schwerwiegende Krankheiten wie Tumorerkrankungen häufig mit chronischer Müdigkeit einhergehen. Zuvor sollten selbstverständlich alle anderen Möglichkeiten untersucht werden.

### Schlechter Schlaf schafft Leiden

Nicht zu vergessen, das Offensichtliche: „Selbstverständlich sind auch Schlafprobleme eine mögliche Ursache“, erklärt die Allgemeinmedizinerin. Viele Menschen schlafen zu wenig, rund jeder vierte klagt über Schlafstörungen wie Einschlaf- oder Durchschlafprobleme. Ganz logisch: Wer nachts schlecht schläft, ist untertags häufiger müde. Die Ursachen von Schlafstörungen können vielfältig sein und müssen von Experten diagnostiziert und behandelt werden.

### Stress und Druck erschöpfen

Abseits von körperlichen Ursachen, die sich – so die Expertin – meistens recht schnell abklären lassen, spielen psychische Gründe eine große Rolle in puncto „Symptom Müdigkeit“. „Psychischer Stress ist ein sehr wichtiger Punkt, und möglichen Krankheiten wie dem Burn-out-Syndrom sollte man große Aufmerksamkeit schenken.“ Wenn der Stress überhandnimmt und chronische Überlastung und fehlende Regenerationsphasen dazu führen, dass sich der Körper in einem permanenten Zustand der Alarmbereitschaft befindet, wird es diesem irgendwann zu viel. Müdigkeit und Erschöpfung sind ein wichtiges Signal dafür. „Ebenso wie für depressive Verstimmungen“, erklärt die Ärztin. Auch solche, die durch den Jahreszeitenwechsel ausgelöst werden. „Immer wenn sich das Licht verändert und ein Wechsel eintritt, also im Herbst und im Frühling, kann es zu einer vorübergehenden depressiven Verstimmtheit kommen“. Deshalb spricht man auch von Herbst- bzw. Frühjahrs Müdigkeit.

### Ab wann zum Arzt?

Diese Fülle von möglichen Erkrankungen, die hinter dem Symptom Müdigkeit steht, zeigt, wie wichtig es ist, es medizinisch abklären zu lassen. Ab wann wird aber die „normale“ Müdigkeit zu einer, die man untersuchen lassen sollte? „Immer dann, wenn der Schlaf auch über längere Zeit nicht erholsam ist, die Müdigkeit länger anhält und vor allem der Alltag dadurch spürbar belastet wird und die Leistungen abfallen“, erklärt Kerstin Schallaböck. „Ständige Müdigkeit und ihre Folgen können wirklich Leiden schaffen!“ Und natürlich, wenn andere Symptome dazukommen. Wie etwa Schwindel, depressive Verstimmtheit, Schmerzen oder Übelkeit. Als Erstanlaufstelle ist der Hausarzt ideal. „Dieser veranlasst nicht nur eine Blutabnahme, um Werte wie Eisen, Schilddrüsenhormone und Vitaminstatus zu erfassen, vor allem sucht er auch das Gespräch mit dem Patienten“, betont die Allgemeinmedizinerin. „Es wird im Detail über Ernährung, Bewegung, die Schlafqualität, den Lebensstil, die Mediennutzung und den Arbeitsalltag geredet.“

Eisenmangel kann mithilfe der richtigen Ernährung ausgeglichen werden, wie zum Beispiel auch mit Blattspinat, der einen hohen Eisengehalt hat.



## Eisen Mangel macht müde

**Eisenmangel** zählt zu den **häufigsten Mangelerscheinungen** überhaupt. Er kann mit vielfältigen Symptomen einhergehen, wie etwa Müdigkeit, Schlafstörungen und Antriebslosigkeit.

Der Mangel sollte auf jeden Fall behoben werden, da Eisen wichtig für unsere Gesundheit ist und im Körper viele Aufgaben erfüllt. So spielt es eine zentrale Rolle in unseren Stoffwechselprozessen und ist neben vielen anderen Funktionen für den Sauerstofftransport im Blut zuständig. Außerdem ist Eisen notwendig für die Funktionsfähigkeit verschiedener Enzyme und Stoffwechselprozesse. Eisen kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden.

Die Aufnahme wird über die Ernährung gedeckt. Deshalb kann ein leichter Eisenmangel mithilfe der richtigen Ernährung ausgeglichen werden. Zu Lebensmitteln mit hohem Eisengehalt zählen rotes Fleisch, Leber, Gemüsesorten wie Mangold und Blattspinat, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte. Bei schwererem Mangel sind mögliche Behandlungen die Einnahme eisenhaltiger Dragees oder Tabletten sowie die intravenöse Eisensubstitution.