Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 1-2

Artikel: Schach der Mattheit
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721621

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 06.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schach der Mattheit

Was lässt sich tun, wenn man schlapp, aber nicht wirklich krank ist? Ein paar einfache Tricks können helfen, die müden Lebensgeister wieder munter zu machen.

Müde, schlapp, ohne «Saft» und Kraft – so fühlen sich im Winter viele Menschen. Manche erklären sich den Zustand mit ihrem Alter oder der Jahreszeit, andere suchen in der Hoffnung auf Abhilfe einen Arzt auf, welcher aber auch nach einer eingehenden Untersuchung häufig keine körperliche Ursache findet.

Tatsache ist: Müdigkeit ist ein häufiges Symptom, das viele Ursachen haben kann. Hausärzte berichten, dass jeder fünfte Patient über Müdigkeit klage. Es ist die am meisten genannte Beschwerde überhaupt.

In der Regel ist Müdigkeit ein Hinweis dafür, dass dem Körper etwas fehlt – das können Schlaf, Sauerstoff, Sonnenlicht, Flüssigkeit, Nahrung oder Bewegung sein. Manchmal zeigt die bleierne Erschöpfung auch an, dass sich der Körper gegen Krankheitserreger wehrt, indem er verstärkt Abwehrkräfte mobilisiert.

Bei Müdigkeitszuständen, die nicht unbedingt nach einer medizinischen Abklärung verlangen (siehe Box oben rechts), empfiehlt Apothekerin Sandra Ruch von der Bahnhof-Apotheke in Aarau erst mal eine simple, aber sehr wirksame Massnahme: tägliche Bewegung im Freien, sofern dies möglich ist. Die körperliche Aktivität regt den Kreislauf an, der Sauerstoff aus der Luft versorgt das Blut und die Zellen mit frischer Energie, und das Tageslicht drosselt die Produktion des Schlafhormons Melatonin, welches in der dunkleren und kälteren Jahreszeit vermehrt ausgeschüttet wird und müde macht.

Aus frischen und vollwertigen Zutaten zusammengestellte, vitaminreiche Nahrung ist eine weitere wichtige Voraussetzung für einen ausreichend hohen Energiepegel. Diese Grundversorgung mit Vitalstoffen ist oft aber nicht gewährleistet. Entweder fehlt die Zeit zum Kochen oder die Möglichkeit, frische Früchte und Gemüse einzukaufen, oder es wird in vielen Kleinhaushalten nicht täglich ein komplettes Menü zubereitet. Die Apothekerin rät hier, zusätzliche Vitamine in Form von naturreinen Frucht- und Ge-

müsesäften oder ein auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Multivitaminpräparat einzunehmen. «Ein solcher vitaminreicher Frühstückssaft, der auch die asiatische Heilpflanze Ginseng zur Steigerung der Leistungsfähigkeit enthalten sollte, stellt eine einfache Variante dar, um gut in den Tag zu starten», ist Sandra Ruch überzeugt. Es sei zum Beispiel sinnvoll, mit dem morgendlichen Vitaminkick während drei bis vier Wochen den normalen Speiseplan zu ergänzen und danach zu beurteilen, ob man sich besser fühle.

Bei den eigentlichen Muntermachern Kaffee und Schwarztee oder Cola ist hingegen Zurückhaltung angesagt. Gegen eine gemütliche Kaffeerunde sei nichts einzuwenden, sagt die Apothekerin, aber zu viel Koffein – oder Teein, wie der Stoff im Tee genannt wird – verleihe nur kurzfristig Energie und lasse einen danach in ein noch tieferes Loch fallen.

Auch beim viel gelobten Grüntee gilt es Mass zu halten. Grüntee enthält zwar mehr Spurenelemente als Schwarztee, weil er nicht fermentiert ist, Teein besitzt er aber je nach Aufguss ebenfalls reichlich. Kräutertees hingegen sind als gesunde Flüssigkeitsquelle willkommen: Viel trinken unterstützt den Stoffwechsel und hilft gegen Erschöpfungszustände. Wer hat nicht schon am eigenen Leib erfahren, dass man sich schnell ausgelaugt fühlt, wenn man zu wenig trinkt?

Mit äusserlich angewandtem Wasser lässt sich dem Energietief ebenfalls zu Leibe rücken. Schon Pfarrer Sebastian Kneipp predigte, wechselwarme Duschen oder Fussbäder würden die Lebensgeister wecken. Werden solche noch von einer sanften Massage mit dem Luffa-Handschuh unterstützt, dann fühlt man sich zumindest körperlich viel fitter als vorher. Rührt die Tagesmüdigkeit von zu kurzen und unruhigen Nächten her, sollte man versuchen, für mehr Schlaf zu sorgen. Ein kurzes Mittagsschläfchen (nicht länger als zwanzig bis dreissig Minuten, sonst sinkt man in den Tiefschlaf und wird nicht mehr richtig wach) wirkt Wunder und ist nach jüngsten wissenschaftlichen Erkenntnissen gesund und leistungssteigernd. Wer Probleme hat, abends einzuschlafen, kann auf eine pflanzliche Einschlafhilfe mit Baldrian, Hopfen oder Melisse zurückgreifen. Diese leichten Entspannungsmittel beeinträchtigen die motorische Koordination nicht, stellen beim nächtlichen Gang auf die Toilette also kein Risiko dar.

«Allerdings», hält Sandra Ruch fest, «sollte man sich beim Kauf eines solchen Präparates beraten lassen und angeben, welche Medikamente man sonst schon einnimmt.» Viele Arzneien machen nämlich müde.

Martina Novak

Bild: plainpicture/Thomas Reutter

Das macht müde

- Lebensumstände: Schlaf- und Bewegungsmangel, Flüssigkeitsmangel, Über- oder Untergewicht, Stress.
- Umweltfaktoren: Witterungsschwankungen, trockene Luft, Arbeiten mit Giftstoffen.
- Psychische/neurologische Krankheiten: Burnout, Depressionen, Parkinson, Multiple Sklerose, Demenz.
- Akute und chronische Erkrankungen: Drüsenfieber, Blutarmut, Herzkrankheiten, Hormonstörungen, Diabetes, Autoimmunerkrankungen.

Wann zum Arzt?

- Wenn die Müdigkeit länger anhält und weder durch Schlaf, Erholung noch körperliche Bewegung verbessert wird.
- Wenn man plötzlich extrem müde wird, ohne sich übermässig angestrengt zu haben.
- Wenn die Müdigkeit den Alltag stark belastet und die Leistungsfähigkeit deutlich abnimmt.
- Wenn zur Müdigkeit andere Beschwerden dazukommen wie Fieber, Schmerzen, Übelkeit, Schwindel, Atemnot, Gedächtnisstörungen.

Inserat

Im Alter fehlt es an Mobilität.

Es geht auch anders. In der Residenz Frauenhof in Altstätten (St.Galler Rheintal) bleiben Sie in Bewegung. Die 41 hellen und geräumigen Wohnungen befinden sich mitten im historischen Zentrum von Altstätten. Bus- und Bahnanschlüsse in nächster Nähe sorgen für grösste Unabhängigkeit und in wenigen Schritten ist man entweder im Grünen oder im Städtli. Hier bleiben Sie am Puls des Lebens. Und das mit dem ganzen Komfort, den eine Residenz zu bieten hat.

Die Residenz Frauenhof – mitten im Leben und doch beschaulich.

Gerne beraten wir Sie persönlich über das Wohnen mit mehr Lebensqualität.
Residenz Frauenhof, Tel. 071 750 09 09 oder rt immobilien Tel. 071 757 11 20
www.residenz-frauenhof.ch