

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 81 (2003)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Müdigkeit hat viele Gesichter  
**Autor:** Frei, Ruth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726254>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

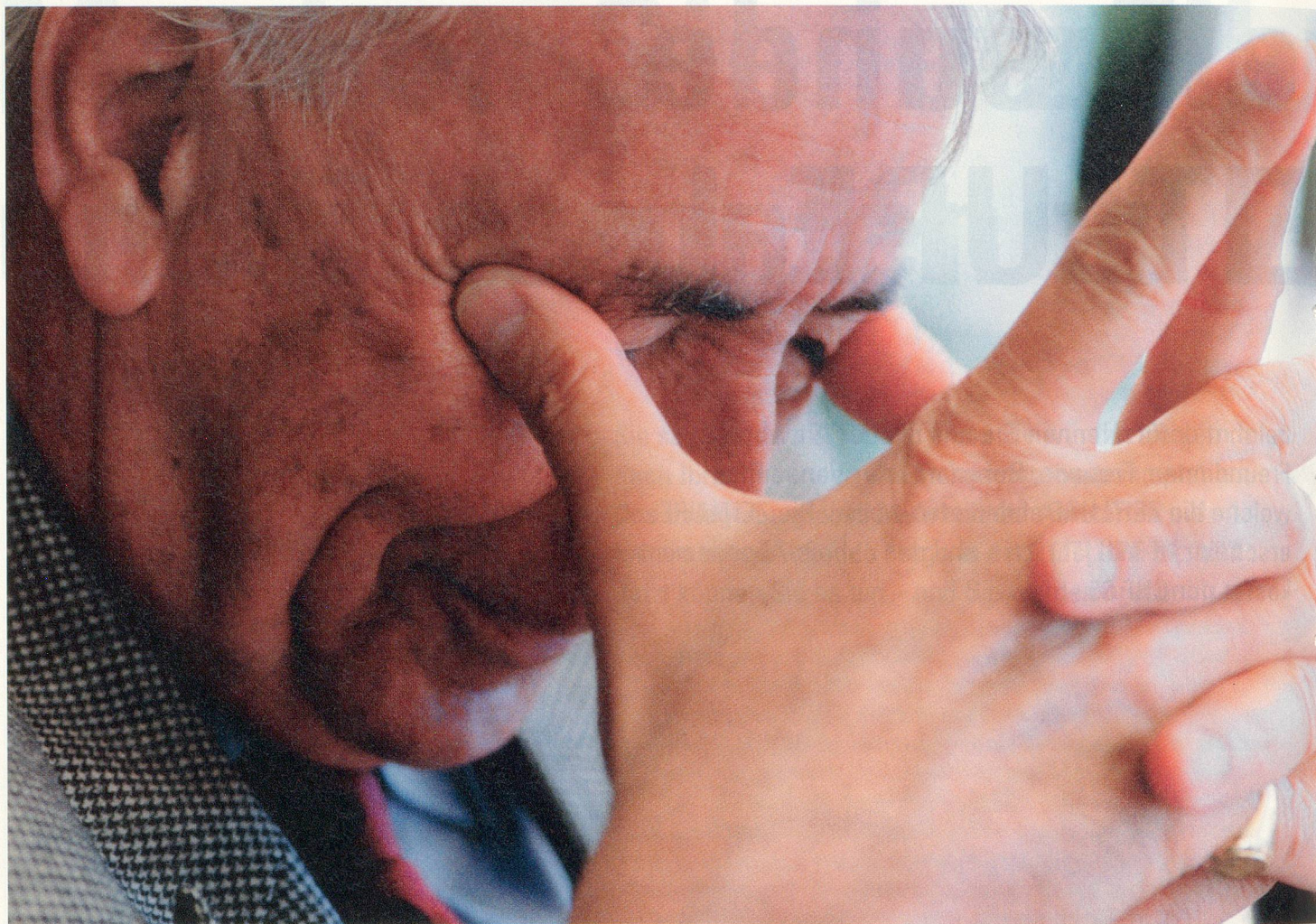
### **Terms of use**

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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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

97% der ZEITLUPE-Leserinnen und -Leser würden unser Magazin gerne weiterempfehlen.   
Jetzt haben sie Gelegenheit dazu!



Wenn lähmende Gedanken sich breit machen wollen, kann oftmals mit einfachen Mitteln wirksam Gegensteuer gegeben werden.

# Müdigkeit hat viele Gesichter

*An manchen Tagen sammelt sich die Schwere in den Gliedern. Meistens verschwindet die Müdigkeit, wenn wir versuchen, das Leben wieder zu packen. Dauert die Erschöpfung aber an, sollte man zum Arzt gehen.*

VON RUTH FREI

Der Regen trommelt an die Fensterscheiben, die Nebelschwaden hängen vom Himmel. An solchen Tagen würde Irena Schwab (Name geändert) am liebsten nicht aus dem Bett steigen. Im Herbst sei es besonders schlimm, sagt die 70-jährige Frau. Sie fühle sich bei solchem Wetter oft schlapp und müde –

und das am Morgen schon. Irena Schwab hat aber längst herausgefunden, dass es nur noch schlimmer wird, wenn sie sich fallen lässt.

## **Eigeninitiative entwickeln**

Oft zieht sie ihre festen Schuhe an und marschiert bereits am Morgen früh einen guten Kilometer zur Wassertretanlage am Bach. Eine bewährte Möglichkeit, um der

Antriebslosigkeit zu begegnen, findet sie. Wenn sie später wieder daheim ist und sich ein ausgiebiges Morgenessen gönnt, ist die Welt meist wieder ein rechtes Stück in Ordnung.

Rutschen ihre Energien tagsüber wieder in den Keller, greift sie öfters mal zu einem Apfel als Muntermacher und nicht bloss in die Schublade mit den Schokoladen. Meistens wählt sie die Vorwärts-

strategie, wenn Müdigkeitsattacken sie einholen. Manchmal gönnt sie sich ein kneippsches kaltes Armbad, um die Schleier aus ihren Augen zu vertreiben, oder lädt eine Freundin zu einer Tasse Tee ein. Hin und wieder hilft auch ein Mittagsschläfchen. Nicht mehr als eine Stunde aber sollte dieses dauern, das hat der Arzt ihr kürzlich empfohlen. Sonst bewirke das Nickerchen eher das Gegenteil.

Nach einigen Tagen hat Irena Schwab ihre Müdigkeit meistens im Griff und die Freude am Leben nimmt wieder überhand. Bloss einmal vor Jahren, da kam sie über Wochen einfach nicht mehr so richtig auf die Beine und war dauernd müde. Der Arzt stellte bei ihr schliesslich eine Nierenerkrankung fest, die dringendst zu behandeln war.

### Eine ernst zu nehmende Sache

Müdigkeit, die über mehrere Wochen andauert, sollte nicht bagatellisiert werden. Da empfiehlt sich der Gang zum Hausarzt. «Ursache dafür könnte nämlich eine ernst zu nehmende Krankheit sein. Deshalb ist es wichtig, in solchen Situationen eine breite Abklärung des Gesundheitszustandes zu machen», erklärt der in Langnau im Emmental praktizierende Altersmediziner Markus Anliker.

Blutarmut ist eine der häufigsten Ursachen für Müdigkeit. Vor allem bei älteren Menschen kann diese zum Beispiel durch einen fortwährenden geringen Blutverlust aus dem Darm entstehen. So etwas sollte weiter abgeklärt werden, womöglich von einem Spezialarzt. Blutarmut ist oft auch ein Zeichen für Eisen- oder Vitaminmangel als Folge einer mangelhaften Ernährung. Ursache einer lang andauernden Mattigkeit kann aber auch eine Fehlfunktion der Schilddrüse, eine Hormonstörung oder eine Stoffwechselstörung wie zum Beispiel Diabetes sein.

Vor allem ältere Menschen nehmen zudem häufig verschiedene Medikamente, die in Kombination Müdigkeit hervorrufen können. Meistens gibt es aber Alternativen, die sich lohnen, im ärztlichen Gespräch abgeklärt zu werden. Ein weiteres Problem: Wer mit Schlafproblemen zu kämpfen hat, nimmt häufig Schlafmittel, nicht selten auch in Eigenregie. Einige dieser Mittel wirken mehr als 24 Stunden. Logisch ist also, dass diese auch tagsüber müde und antriebslos machen. Sich im Zusammenhang mit

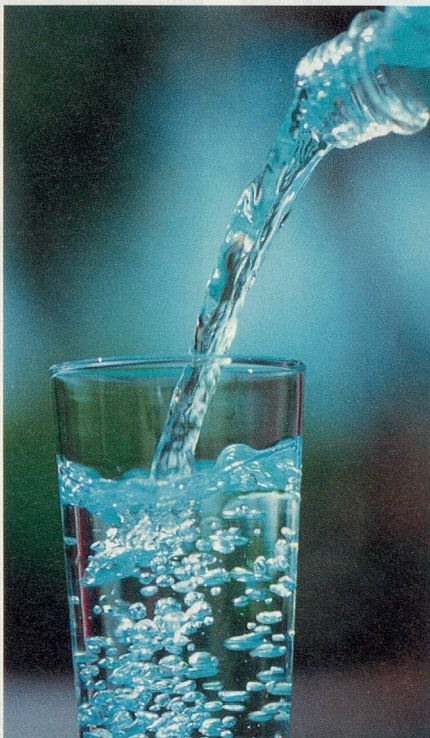


BILDER: PRISMA

**Eine vitaminreiche Ernährung mit viel Früchten und Gemüse gibt neuen Schwung.**

Energielosigkeit mit den Menschen über die Schlafgewohnheiten zu unterhalten, ist deshalb für den Arzt Markus Anliker äusserst wichtig.

Müdigkeit hat aber vor allem bei älteren Menschen häufig einen viel tiefer liegenden Grund, das stellt Markus Anliker bei Gesprächen in seiner Praxis immer wieder fest. Menschen, die einsam sind oder sich als nutzlos empfinden, fühlen sich oft niedergeschlagen und werden nicht selten depressiv. Wenn



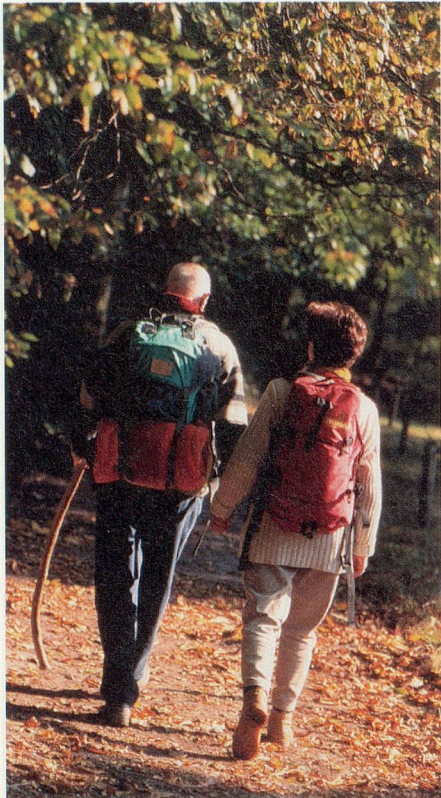
**Wer täglich zwei Liter Flüssigkeit trinkt, beugt Müdigkeitserscheinungen vor.**

man dem Leben wenig Sinn abgewinnen kann, schwindet auch die Lebensfreude. Dies äussert sich etwa mit Lustlosigkeit und Erschöpfung. Der Facharzt für Altersmedizin fordert vor allem ältere Menschen dazu auf, Hilfe zu beanspruchen und ihre Situation im Gespräch mit dem Arzt zu besprechen. Wenn psychische Probleme als Ursache für das Müdesein in Frage kommen, betrachtet er es als besonders wichtig, bei der Behandlung auch das Umfeld der Betroffenen miteinzubeziehen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Mut machen möchte er auch zu psychologischen oder psychotherapeutischen Hilfestellungen im Alter. «Teilweise ist es – nach Klärung der Diagnose – aber auch sinnvoll, Depressionen mit Medikamenten zu behandeln. Moderne Arzneimittel gegen Depressionen sind gut verträglich und in vielen Fällen wirksam.»

### Wege aus der Müdigkeit

Welche Möglichkeiten aber gibt es, um jene Zeiten zu überbrücken, in denen es einfach nicht so läuft, wie man gerne wollte? Ernährungswissenschaftler empfehlen, auf eine vitaminreiche Ernährung mit viel Früchten und Gemüse zu achten. Energiequellen für Muskeln, Gehirn und Nervensystem bilden Kohlenhydrate in Getreide, Teigwaren, Kartoffeln und Hülsenfrüchten.

Wer den Ratschlag befolgt, pro Tag mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu trinken, beugt einigen Müdigkeitserscheinungen vor. Das Wichtigste aber, um den



An der frischen Luft und in guter Gesellschaft erholen sich Körper und Seele.

Körper wieder in Schwung zu bringen, ist Bewegung. Was nicht heisst, dass man gleich kilometerlange Joggingrunden drehen muss. Gymnastik in einer Gruppe vertreibt nicht nur die müden Geister, sondern fördert auch die sozialen Kontakte. Tägliche Spaziergänge an der frischen Luft oder zumindest ein kurzer Gang ums Haus oder immer wieder mal ein kurzes Verweilen am offenen Fenster tragen viel dazu bei, dass die Müdigkeit gar nicht erst kommt. Oder wie wäre es mit einem anregenden Kräuter- oder Früchtetee? Allein der Duft eines Krautes wirkt sich positiv aus bei geistiger Müdigkeit und kreisenden Gedanken.

**Sich eine Pause gönnen**

Zwei Fliegen auf einen Schlag trifft die Aktivierungstherapeutin Elvira Tschan mit ihrem Tipp. Eine atemstimulierende Massage des Rückens mit einem duftenden Öl, bei der spiralförmig dem Atem folgend der Rücken ausgestrichen wird, schenkt Zuwendung und belebt den Geist. So gut all die Ideen klingen, mit denen der Mensch mit Aktivität und Eigen-

initiative seine Müdigkeit vertreiben kann, manchmal ist es sinnvoller, sich erst zu entspannen. Gute Erfahrungen, um die Müdigkeit in den Griff zu bekommen, machen viele mit autogenem Training. Es geht aber auch noch anders.

Irena Schwab legt sich manchmal für kurze Zeit aufs Sofa, schliesst die Augen und gönnt sich ein Musikstück, das für sie mit positiven Erinnerungen verbunden ist. Das gab ihr schon oft wieder genügend Schwung, um die Herausforderungen des Alltags zu meistern. Wenn es ihr dann noch gelingt, ihren Tagen wieder eine Struktur zu geben, sich Ziele zu setzen für morgen und übermorgen, dann schenkt ihr das zusätzliche Kraft. Aufpassen muss sie dann nur, dass sie sich damit nicht überfordert.

Eines ist für sie klar: «Müde war ich auch in jungen Jahren, wenn die Balance zwischen den Anforderungen und meiner Energie nicht stimmte.» Geändert hat sich aber, dass sie im Laufe der Jahre gelernt hat, sich ab und zu ohne schlechtes Gewissen eine Ruhepause zu gönnen. ■

INSERATE

**Ihr idealer Treppenlift**

- hohe Sicherheit und Qualität
- fährt auch bei Stromausfall
- leicht bedienbar (Joystick)
- komfortabler Drehsitz
- besonders leise Fahrt
- schmale Ausführung
- ansprechendes Design
- kurze Montagezeit (2h)
- Fernbedienung (Standard)
- Innen- oder Aussenbereich
- sehr kostengünstig



*Gewinnen Sie Ihre Freiheit zurück*

**www.MEICOREHA.ch**

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen  
 Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

Ich wünsche Unterlagen     Rufen Sie mich an

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort

**Gegen Müdigkeit hilft Ginsana.**

Ginsana erhöht bei regelmässiger Einnahme die Sauerstoffaufnahme des Körpers und verbessert damit Ihre Leistungsfähigkeit. Denn Ginsana enthält den hoch konzentrierten Ginsengextrakt G115. Ginsana gibts als Kapseln, Kautabletten und Tonic. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

