

# PROAKTIVPRÄVENTIV

## Unsere Starke Müdigkeit Profile

Zur Untersuchung wichtiger Blutwerte haben wir spezielle Profile für Sie erstellt, welche Ihnen in Abstufungen (Plus – Standard – Basis) einen Überblick über Ihren aktuellen Gesundheitsstatus bieten können.

| Parameter   | Kosten                               |
|---|--------------------------------------|
| <b>Starke Müdigkeit Plus</b>  |                                      |
| Blutbild groß, Kreatinin, Calcium, Transferrinsättigung, CRP quant., Eiweiß, Ferritin, Folsäure, Harnstoff, Holotranscobalamin, 25-Hydroxy-Vitamin D, Selen, Zink | 138,15 € (IGeL)<br>158,88 € (Privat) |
| <b>Starke Müdigkeit Standard</b>  |                                      |
| Blutbild groß, Kreatinin, Calcium, Transferrinsättigung, CRP quant., Ferritin, Folsäure, Holotranscobalamin, 25-Hydroxy-Vitamin D                                 | 104,92 € (IGeL)<br>120,66 € (Privat) |
| <b>Starke Müdigkeit Basis</b>   |                                      |
| Blutbild groß, Kreatinin, Calcium, Transferrinsättigung   | 17,49 € (IGeL)<br>20,11 € (Privat)   |

### Empfohlener Turnus der Untersuchung:

- 1 x im Jahr als Routine bzw. nach Bedarf

### Präanalytischer Hinweis:

- Die Blutentnahme sollte nüchtern erfolgen.

## Sprechen Sie uns an.

**Liebe Patientin, lieber Patient,**  
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:

 **MVZ Labor Leipzig**  
Dr. Reising-Ackermann und Kollegen

MVZ Labor Dr. Reising-Ackermann und Kollegen  
Strümpellstraße 40 | 04289 Leipzig  
www.labor-leipzig.de

LIMBACH  GRUPPE



# Starke Müdigkeit

Erschöpft trotz genug Schlaf

Titelbild: ©Neustockimages/istockphoto.com

Herausgeber: MVZ Labor Dr. Reising-Ackermann und Kollegen – 10/2024

## Was unterscheidet starke von normaler Müdigkeit?

Nach einer anstrengenden Arbeitswoche, Geschäftsreisen oder einem partyreichen Wochenende kann der Akku leer sein. Auch schwere Infekte oder körperliche Anstrengung führen oft kurzfristig zu starker Müdigkeit. Diese lässt sich aber in der Regel durch ausreichend Schlaf und Ruhephasen ausgleichen.

Die Beschwerden starker Müdigkeit sind nicht zu vergleichen mit „normaler“ körperlicher und geistiger Erschöpfung. Starke Müdigkeit setzt plötzlich und ungewohnt stark, z.T. auch bei normalen Aktivitäten ein. Schlaf oder Ruhephasen führen zu keiner Verbesserung des Zustandes.

## Welche Ursachen gibt es?

Eine länger anhaltende Müdigkeit kann unter anderem durch falsche Ernährung und daraus folgender Mangelerscheinung entstehen, körperliche und psychische Belastungen spielen häufig auch eine Rolle. In seltenen Fällen verbergen sich dahinter schwerwiegende Erkrankungen oder das chronische Müdigkeitssyndrom (CFS).

Ursachen für starke Müdigkeit müssen nicht bedeuten, dass eine Erkrankung zugrunde liegt. Dennoch ist es wichtig, diese auszuschließen, um dann gezielt mithilfe Ihres Arztes Lösungen zur Besserung des Zustandes zu finden.

## Was kann man dagegen tun?

Im ersten Schritt versucht Ihr Arzt im gemeinsamen Gespräch (Anamnese) herauszufinden, was die Ursachen für Ihre Müdigkeit sein könnten. Zudem wird er mithilfe von Labortests Mangelerscheinungen oder Krankheitsbilder wie Diabetes ausschließen.

Je nach Ergebnis und Beeinträchtigung im Alltag erarbeiten Sie zusammen individuelle Lösungen. Dazu können sowohl medikamentöse als auch verhaltenstherapeutische Maßnahmen zählen.

**Stress vermeiden, genug Schlaf, eine gesunde Ernährung einhalten und wenig Alkohol trinken sind einfache Schritte, um Müdigkeit entgegenzuwirken.**



## Häufige Ursachen für starke Müdigkeit:

### Schlafstörungen

→ Zu wenig oder unruhiger Schlaf kann zu Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit führen. Als Ursache kommen Stress, Sorgen, aber auch Krankheiten in Frage.

### Körperliche und psychische Belastung

→ Dauerhafte Überanstrengung begünstigt starke Müdigkeit. Haben Sie sich in letzter Zeit zu viel vorgenommen oder befinden Sie sich in einer besonderen Stresssituation?



### Falsche Ernährung

→ Oft reicht eine Ernährungsumstellung aus, um einen Nährstoffmangel auszugleichen. Bei bestimmten Ursachen (z. B. hormonellen Veränderungen oder vermehrtem Stress) kann ein Mangel durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

### Ungesunder Lebensstil

→ Wenig Bewegung und schlechte Luft können den Körper erschöpfen. Nach sportlicher Betätigung, vor allem an der frischen Luft, fällt es Ihnen vielleicht leichter, zur Ruhe zu kommen. Längere Aufenthalte in der Sonne dienen außerdem dem Aufbau von Vitamin D, welches unter anderem für den Muskelaufbau und die Stärkung der Knochen verantwortlich ist.