



Informationen für Patienten

MÜDIGKEIT- ERSCHÖPFUNG

Was ist der Grund?



Ein häufiger Grund für einen Hausarztbesuch sind Klagen über Müdigkeit, rasche Erschöpfung und Antriebsarmut. Ohne sich ernsthaft krank zu fühlen, haben viele Menschen Probleme, die Belastungen des Alltags zu bewältigen. Mit anderen Worten: „die Batterien sind leer“!

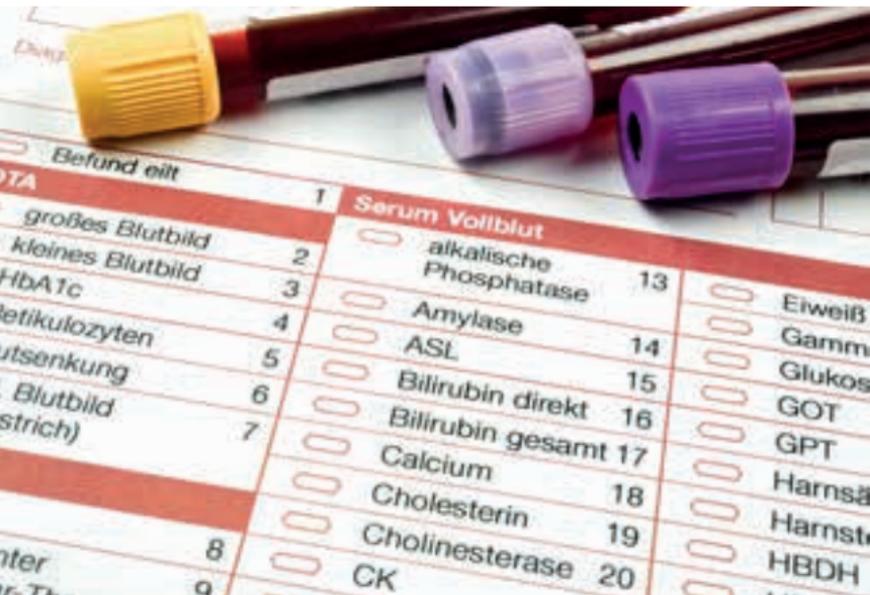
Hinzu kommen Verstimmungen bis hin zu depressiven Episoden. Die Fachwelt spricht vom „Chronischen Erschöpfungssyndrom“

Die Ursachen sind vielschichtig und in vielen Fällen nicht eindeutig zu klären. Neben psychosomatischen Beschwerdebildern der echten Depressionen lassen sich häufig organische Ursachen abgrenzen. Dabei hilft die moderne Laboranalytik weiter.



Wir empfehlen die Durchführung folgender Untersuchungen:

Das **große Blutbild** gibt uns einen Überblick über Anzahl und Veränderungen der Zellen des Blutes: der weißen (Leukozyten) und roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sowie der Blutplättchen (Thrombozyten). Hierbei interessiert vor allem der Gehalt an rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin), der bei einer Blutarmut verringert ist.



Ferritin ist das Speichereiweiß für Eisen und spiegelt sehr gut den Eisengehalt im Organismus wieder. Eisen ist ein wichtiger Baustein des Hämoglobins, ein Mangel ist die häufigste Ursache für eine Blutarmut, die mit den oben beschriebenen Beschwerden des Müdigkeitssyndroms verbunden ist. Gefährdet sind vor allem Frauen aufgrund der Monatsblutung und während Schwangerschaft und Stillzeit. Ein weiterer Grund für Eisenmangel ist eine einseitige Ernährung mit unzureichender Zufuhr von Eisen.

Eine weitere Ursache für Blutarmut ist ein Mangel der **Vitamine B12** und **Folsäure**. Die Symptome betreffen außer denen des Müdigkeitssyndroms auch das Nervensystem und die Psyche. Ein Fehlen dieser Stoffe gehört zu den häufigsten Vitaminmangelzuständen. Auslöser dafür sind Fehlernährung, ungenügende Aufnahme aus der Nahrung bei chronischen Magen-Darmerkrankungen oder die langfristige Einnahme bestimmter Medikamente. Sollte das Ergebnis der Vitamin B12-Bestimmung im Grenzbereich liegen, empfiehlt sich die Nachbestimmung von **Holotranscobalamin** oder der **Methylmalonsäure**, welche beide eine Aussage über die Zellversorgung mit Vitamin B12 ermöglichen.

TSH ist das schilddrüsenstimulierende Hormon. Es zeigt eine Unter- oder Überfunktion der Schilddrüse an. Eine Unterfunktion führt zu dem typischen Bild des Erschöpfungssyndroms, kann aber gut medikamentös behandelt werden.

Das Spurenelement **Zink** schützt die Körperzellen vor aggressiven Sauerstoffverbindungen und ist außerdem ein bedeutender Faktor für die Körperabwehr und eine ungestörte Wundheilung. Ein Mangel tritt bei einseitiger Ernährung und bei chronischen Magen-Darmerkrankungen auf. Reichlich vorhanden ist es in Fleisch- und Fischprodukten sowie Käse und Eiern.

Cortisol ist ein Hormon der Nebennierenrinde, das bei Stressreaktionen des Körpers freigesetzt wird und dabei wichtige Funktionen ausübt, unter anderem hat es entzündungs-

hemmende Eigenschaften. Ein Ausfall der Nebennierenrinde führt zum vielgestaltigen Morbus Addison einschließlich ausgeprägter Müdigkeit und Antriebsschwäche bis hin zu lebensbedrohlichen Schockzuständen. Erkrankten kann mit synthetischem Hormonersatz geholfen werden.

Serotonin ist ein Botenstoff (Neurotransmitter) im zentralen Nervensystem. Durch die Hemmung von Nervenzellen in bestimmten Arealen des Gehirns wirkt das Serotonin schlaffördernd. Zudem wird Serotonin auch als „Glückshormon“ bezeichnet, weil ein ausgeglichener bzw. leicht erhöhter Serotonin-Spiegel Wohlbefinden bzw. ein Gefühl der Zufriedenheit bewirkt. Ein niedriger Serotonin-Spiegel im Gehirn führt dagegen zu erhöhter Reizbarkeit und Impulsivität sowie Schlaflosigkeit und depressiver Stimmungslage.



Diese Untersuchungen werden bei fehlendem Krankheitsverdacht nicht von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen. Es handelt sich um Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).

Die Kosten für ärztliche Beratung, Blutentnahme und Laboruntersuchung können bei uns erfragt werden. Bitte sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne.

Mit freundlicher Unterstützung von



LABOR STABER