Hausarztpraxis Dr. med. Dietmar Kurz
Hausärztliche Innere Medizin · Diabetologie · Notfallmedizin
Trinkbornstr. 47 · 64291 Darmstadt-Wixhausen

Patienteninformation
Tel. 0 61 50 / 98 00 28
praxis@hausarzt-dr-kurz.de · www.hausarzt-dr-kurz.de

Müdigkeit und Erschöpfung

Müdigkeit ist einer der häufigsten Gründe für einen Arztbesuch. Meist wirken mehrere Ursachen zusammen: zu wenig oder schlechter Schlaf, Stress und Belastungen in Familie oder Beruf, Bewegungsmangel, seelische Belastungen, Infekte oder Medikamente. Ernsthafte körperliche Erkrankungen sind selten und zeigen sich fast immer auch durch andere Beschwerden. Oft findet sich keine einzelne Ursache – das ist häufig und kein Grund zur Sorge.

Was wir gemeinsam klären

- **Gespräch:** Schlaf, Stimmung, Belastungen, Medikamente, Alkohol und andere Beschwerden. Bitte sprechen Sie auch seelische Themen offen an.
- **Untersuchung und Basis-Blutwerte:** Blutbild, Blutzucker, Entzündungs-, Leber- und Schilddrüsenwerte. Weitere Untersuchungen nur bei konkreten Hinweisen – mehr Tests bringen meist nicht mehr Klarheit. Ein „Vitamin-Check“ (z. B. Vitamin D) ist ohne besonderen Anlass nicht sinnvoll.
- **Begleitung:** Wir besprechen die Ergebnisse und vereinbaren Folgetermine. Müdigkeit bessert sich oft schrittweise – Geduld lohnt sich.

Das können Sie selbst tun

- **Müdigkeitstagebuch** für 2 Wochen: Schlafzeiten, Aktivitäten, Energie (z. B. 0–10), Belastungen. Bringen Sie es zum nächsten Termin mit.
- **Bogen „Meine Positive Gesundheit“** (Spinnennetz): Bewerten Sie die sechs Lebensbereiche von 0 bis 10 und notieren Sie, was Ihnen besonders wichtig ist. Den Bogen erhalten Sie in der Praxis – bitte ausgefüllt zum nächsten Termin mitbringen.
- **Schlaf:** feste Zeiten, 7–8 Stunden; 1 Stunde vor dem Zubettgehen keine Bildschirme; Kaffee nur bis mittags; Alkohol ist kein Schlafmittel.
- **Bewegung und Tageslicht:** täglich mindestens 30 Minuten draußen, Aktivität langsam steigern.
- **Pausen und Entlastung:** Belastungen benennen, Aufgaben abgeben, Entspannungsverfahren (z. B. progressive Muskelentspannung).

Trinken und Ernährung

- Regelmäßige, ausgewogene Mahlzeiten, 1,5–2 Liter trinken, Alkohol reduzieren. Energydrinks und viel Koffein überdecken die Müdigkeit nur kurz.
- Vitamin- oder Eisenpräparate helfen ohne nachgewiesenen Mangel nicht gegen Müdigkeit – Eisen bitte nur nach Blutuntersuchung einnehmen.

Wichtig: *Fühlen Sie sich nach körperlicher oder geistiger Anstrengung deutlich schlechter – oft erst am nächsten Tag und für mehrere Tage –, teilen Sie uns das bitte mit. Dann ist dosierte Schonung („Pacing“) statt Training richtig.*

Bitte kommen Sie in die Praxis bzw. rufen Sie uns an, wenn …

- Ungewollter Gewichtsverlust, Nachtschweiß, Fieber oder tastbare Knoten
- Atemnot, Brustschmerzen, Herzrasen, Blässe, Blut im Stuhl oder schwarzer Stuhl
- Lautes Schnarchen mit Atemaussetzern oder ungewolltes Einschlafen tagsüber – **bitte nicht Auto fahren**
- Anhaltende Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit oder Ängste
- Gedanken, sich das Leben zu nehmen – **sofort 112** oder TelefonSeelsorge 0800 111 0 111

Außerhalb der Sprechzeiten: Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117 · Im Notfall: 112