M wie Müdigkeit

Wer kennt sie nicht, die Müdigkeit? Doch was die meisten Menschen vielleicht ab und zu beschäftigt und meist auch erklärbar ist (zu wenig Schlaf, viel Stress usw.), kann bei anderen zu einem chronischen Problem werden. Mögliche Müdigkeitsursachen gibt es unzählige, an erster Stelle stehen aber zuerst persönliche Eigenheiten und Gewohnheiten wie: wann gehe ich ins Bett? Wie viel Schlaf brauche ich eigentlich, um mich tagsüber wohlzufühlen? Das Schlafbedürfnis des einzelnen Menschen ist sehr unterschiedlich – die einen brauchen viel Schlaf, andere kommen mit wenig aus. Wer gewohnt ist, neun Stunden pro Nacht zu schlafen, sollte nicht versuchen, plötzlich nur noch mit fünf Stunden Schlaf auszukommen. Etwa 5% der Bevölkerung kommen zwar mit weniger als sechs Stunden Schlaf aus, etwa genauso viele Menschen brauchen hingegen mehr als zehn Stunden. Der grosse Rest schläft etwa sieben bis acht Stunden pro Nacht. Schlafmangel kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken, denn Schlaf ist lebensnotwendig. Der Organismus braucht ihn, um sich zu erholen, und das Gehirn, um Neues aufzunehmen und Erlebtes zu verarbeiten. Ein Tier, das über längere Zeit des Schlafs beraubt wird, stirbt. Beim Menschen wird Schlafentzug gar als eine Form von Folter zur Zermürbung verwendet. Schlaflosigkeit ist meist nicht eine Frage einer organischen Störung, sondern ein ungünstiges Zusammenspiel von Faktoren wie hormonelle Störungen (Diabetes, Schilddrüse, Eisenstatus), Alkohol, Drogen, Stress, Schicksalsschläge, psychische Probleme usw.

Dr. med. Daniel Weil