

# ENERGIERÄUBERN AUF DER SPUR

**Stress, Krankheiten – oder einfach zu wenig Schlaf? Kraftlosigkeit und Erschöpfung haben viele Ursachen. Aber was macht uns am meisten schlapp und müde? Eine Studie liefert Antworten.**

— Text **Adrian Meyer** Illustrationen **Anja Wicki**

**W**ir alle werden müde. Aber warum eigentlich? Das ist gar nicht so einfach zu beantworten. Ein komplexes Wechselspiel zwischen Körper und Umgebung sorgt dafür, dass wir wach sind, müde werden oder schlafen. Dieser Schlaf-Wach-Rhythmus folgt inneren Uhren, die in jeder Körperzelle vorhanden sind. Den Takt gibt das Gehirn vor: Es aktiviert die Zell-Uhren und bestimmt, wann gewisse Neurotransmitter, Hormone oder Eiweisse produziert oder ausgeschüttet werden. Entsprechend verändern sich Immunsystem, Stoffwechsel, Herzfrequenz, Blutdruck oder Körpertemperatur – je nachdem, ob wir wach oder müde werden sollen.

Auch äussere Umstände bestimmen unseren biologischen Rhythmus. Denn dieser verläuft meistens nicht synchron zu den 24 Stunden eines Tages: Bei einigen tickt die innere Uhr schneller, bei anderen langsamer. Die innere Uhr muss somit täglich neu justiert werden – und zwar über das Licht. Soziale Faktoren spielen ebenfalls eine Rolle: der persönliche Lebensstil, berufliche Anforderungen, private Umstände. Wie und was genau unsere innere Uhr bestimmt, versucht die Chronobiologie erst zu erforschen. «So kennen wir zwar viele Botenstoffe, die wach machen», sagt Johannes Mathis, Neurologe und Schlafmediziner



**JOHANNES MATHIS**, Neurologe und Schlafmediziner am Neurozentrum Bern.

am Neurozentrum Bern – etwa Adrenalin, Cortisol oder Serotonin. «Aber nur wenige, die uns schläfrig machen.» Bekannt ist etwa das Schlafhormon Melatonin, das bei Dämmerung ausgeschüttet wird.

An sich ist Müdigkeit kein krankhaftes Symptom, sondern ein wichtiges Signal unseres Körpers, dass er Schlaf oder Erholung braucht. Tatsächlich gibt es keine einheitliche Definition dafür, wie viel Müdigkeit normal ist. «Wir wissen es schlicht nicht», sagt Neurologe Mathis. Krankhaft werde sie erst, wenn sie Menschen über längere Zeit dabei einschränkt, ihre alltäglichen Aktivitäten durchzuführen, und es ihnen nicht gelingt, ihre Energie auf gewohnte Art wiederherzustellen. Meist lassen sich die Ursachen dahinter identifizieren. Bleiben sie länger als sechs Monate ungeklärt, spricht man vom chronischen Erschöpfungssyndrom. Die rätselhafte Krankheit geriet durch Long Covid vermehrt in den Fokus der Medizin. «Dadurch hat auch die Grundlagenforschung zu Müdigkeit einen starken Schub bekommen», sagt Mathis.

Angesichts der komplizierten Mechanismen erstaunt es nicht, dass Müdigkeit und Energielosigkeit zahlreiche und vielfältige Ursachen haben. Statistisch ist das Phänomen daher schwer zu erfassen. Die Prävalenz in Europa reicht von zwanzig bis

**Stets verfügbar, ständig online: Wenn das Hirn nicht mehr zur Ruhe kommt, kann sich das negativ auf den Energielevel auswirken.**

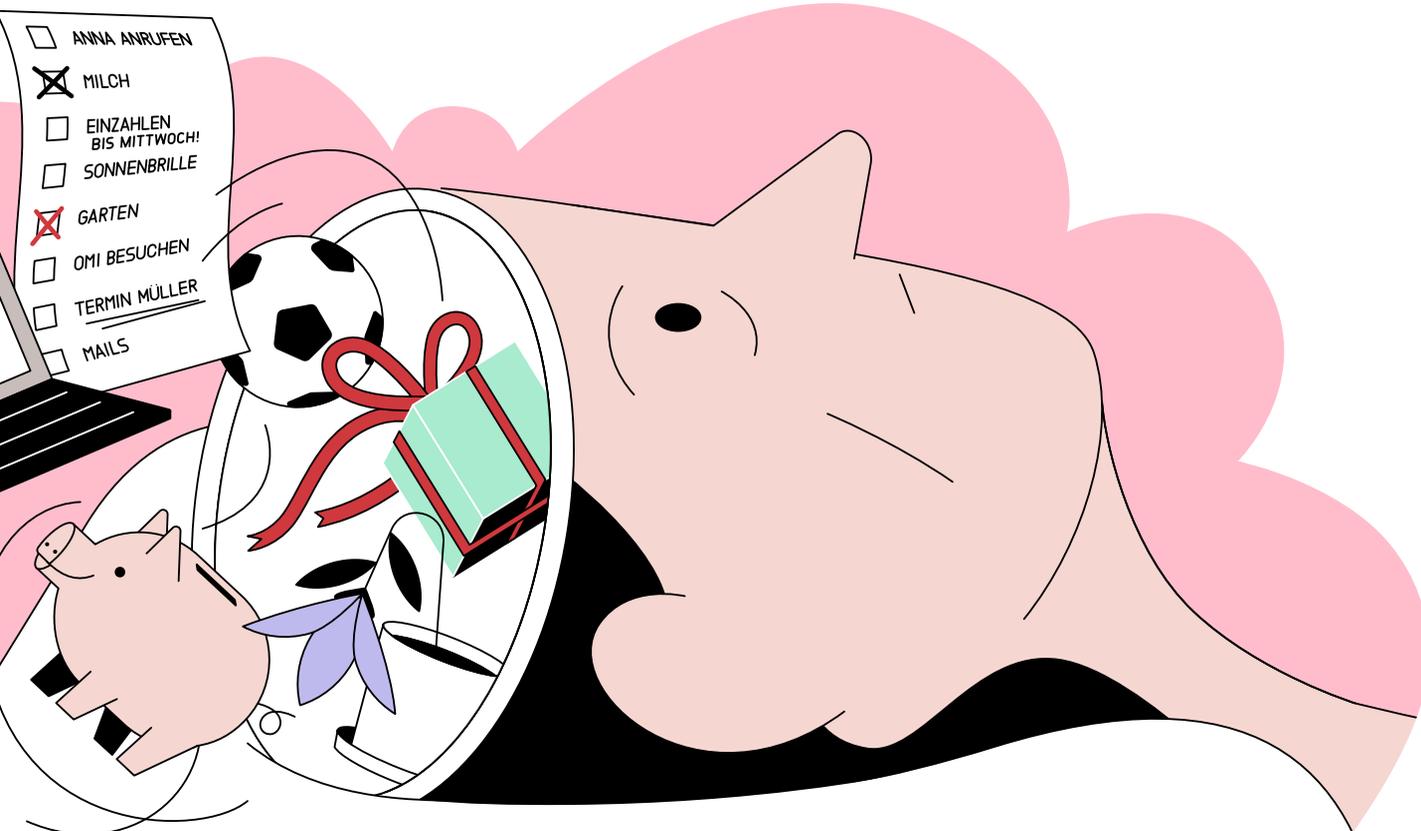
sechzig Prozent. In der Schweiz gab bei der letzten Schweizerischen Gesundheitsbefragung (SGB) im Jahr 2017 ein Drittel der Bevölkerung an, sich häufig energielos und nicht vital zu fühlen. Was also macht uns am meisten schlapp?

## Eine übermüdete Gesellschaft

Der Hauptgrund für Müdigkeit und Erschöpfung ist wenig überraschend: zu wenig oder ein gestörter Schlaf. Laut der SGB berichtet rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung von Schlafstörungen, bei rund sechs Prozent sind diese gar krankhaft. In der «Sanitas Health Forecast 2023»-Studie gaben 58 Prozent an, dass sie sich wegen Schlafmangel erschöpft oder energielos fühlen. «Wir leben in einer übermüdeten Gesellschaft», sagt Neurologe Mathis, «weil wir unserem Schlaf viel zu wenig Bedeutung zumessen.»

Tatsächlich schlafen Schweizerinnen und Schweizer heute durchschnittlich





vierzig Minuten weniger als vor dreissig Jahren, nämlich 7,5 Stunden an Werktagen. Das liegt laut Mathis vor allem an mehr Schichtarbeit, künstlicher Beleuchtung, krank machendem Stress im Beruf – und paradoxerweise mehr Freizeitaktivitäten zulasten des Schlafs. «Wir haben zwar mehr freie Zeit als noch vor hundert Jahren», sagt er, «aber investieren diese weniger in unseren Schlaf.» Die Folge ist ein sozial bedingtes Schlafmanko. Ein regelmässiger Schlafrhythmus ist ebenso wichtig, um sich ausreichend zu erholen. Wer stets zur selben Zeit ins Bett geht, schläft schneller ein und hat längere Tief- und Traumschlafphasen. «Wer zu spät schläft, bringt diesen Zyklus durcheinander.»

Krankhafte Schlafstörungen zeigen vor allem Menschen mit einer Schlafapnoe oder einem Restless-Legs-Syndrom (RLS). Von RLS sind fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung in Europa betroffen, Frauen doppelt so häufig wie Männer. Sie haben abends starken Bewegungsdrang und unangenehme Empfindungen in den Beinen, was den Schlaf massiv stören kann.

An Schlafapnoe wiederum leiden vor allem Männer; in der Schweiz sind es rund zehn Prozent. Betroffene schnarchen laut und haben Atemaussetzer. Ohne es zu merken, wachen sie häufig auf. Tagsüber sind sie dann schläfrig, sie haben hohen Blutdruck oder andere Herz-Kreislauf-Krankheiten. Übergewicht steigert das Risiko für eine Schlafapnoe erheblich.

Tatsächlich gibt es laut Mathis die Hypothese, dass Schlafstörungen selbst zu mehr Übergewicht führen können – sie verändern laut einigen Studien den Stoffwechsel so, dass er demjenigen von Diabetes-Patienten gleicht.

### Depressionen machen müde

Vielfach haben Energielosigkeit, Erschöpfung und Schlafstörungen eine gemeinsame Ursache: psychische Erkrankungen. Insbesondere bei Depressionen ist Müdigkeit sehr häufig. Sie tritt gemäss Übersichtsarbeiten zur Epidemiologie und zu den Ursachen von Müdigkeit bei rund drei Vierteln der Betroffenen auf. Umgekehrt haben 18,5 Prozent aller Patientinnen und Patienten mit ungeklärter Müdigkeit eine Depression. In der Schweiz leidet laut der SGB etwa jede zehnte Person an einer mittleren bis schweren Depression. Oft geraten Betroffene in einen Teufelskreis: «Depressive sind ständig müde und schaffen es morgens kaum aus dem Bett», sagt Johannes Mathis. Bewegt man sich zu wenig, wird der Körper nicht gefordert. Das macht ihn weniger leistungsfähig – mehr Energielosigkeit ist die Folge. «Das wiederum macht die Patienten noch depressiver.» →

SF ANGEBOT

# DAS IST DEINE ENERGIE

Als Leserin oder Leser der «Schweizer Familie» erhalten Sie das Buch mit 20 Prozent Rabatt zum Preis von **15.90 statt 19.90 Franken.**

**JETZT BESTELLEN**



«Sanitas Health Forecast», 400 Seiten, Hardcover, Wörterseh.

Woher kommt unsere Energie? Wer sind unsere grössten Energieräuber? Wie verhindern wir, dass unsere Sinneskräfte mit steigendem Alter abnehmen? In welchen Bewegungsformen liegt das höchste Potenzial für unsere Gesundheit? Der neue «Sanitas Health Forecast» liefert spannende Antworten.

**BITTE SENDEN SIE DEN TALON AN:** Wörterseh Verlag, «Schweizer Familie»-Aktion, Herrengasse 3, 8853 Lachen. Internetbestellung via [schweizerfamilie.ch/angebote](http://schweizerfamilie.ch/angebote)

## BESTELLTALON

«Das ist deine Energie. Die Gesundheit der Zukunft» à 15.90 Fr. inkl. Porto und Verpackung

Vorname, Name

Strasse, Nummer

PLZ Wohnort

Telefon/Handy

Datum, Unterschrift

**Zu wenig oder gestörter Schlaf gilt als Hauptgrund für dauerhafte Müdigkeit und Erschöpfung. Dies kann zu Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Übergewicht führen.**

Überarbeitung, Leistungsdruck, ständige Erreichbarkeit, vielleicht noch familiäre Probleme: Dauergestresste Menschen haben ein erhöhtes Risiko, in eine anhaltende Erschöpfung zu geraten. Laut der Studie «Sanitas Health Forecast 2023» werden Stress im Beruf und Überarbeitung nebst Schlafmangel am häufigsten als Ursachen dafür genannt, weshalb sich Schweizerinnen und Schweizer erschöpft oder energielos fühlen. Mehr als die Hälfte der Befragten gaben dies als Grund an. Ein Viertel machte familiären Stress dafür verantwortlich.

Kurzzeitiger Stress ist nicht zwingend etwas Negatives. So steigert er unsere Leistungs- oder Konzentrationsfähigkeit. «Krank macht Stress erst, wenn er dauerhaft als belastend wahrgenommen wird», sagt Neurologe Mathis. Dass Dauerstress heute ein Massenphänomen ist, liegt auch an der modernen Informations- und Dienstleistungsgesellschaft, die komplexe Anforderungen an den Menschen stellt. Wegen der Digitalisierung sprechen Expertinnen und Experten mittlerweile sogar von einer «Always-on-Gesellschaft»: Menschen sind ständig erreichbar, ständig verfügbar. Dass sich dies negativ auf ihren Energielevel auswirkt, dieser Ansicht ist die Hälfte der von Sanitas Befragten. Nur acht Prozent sehen einen positiven Einfluss.

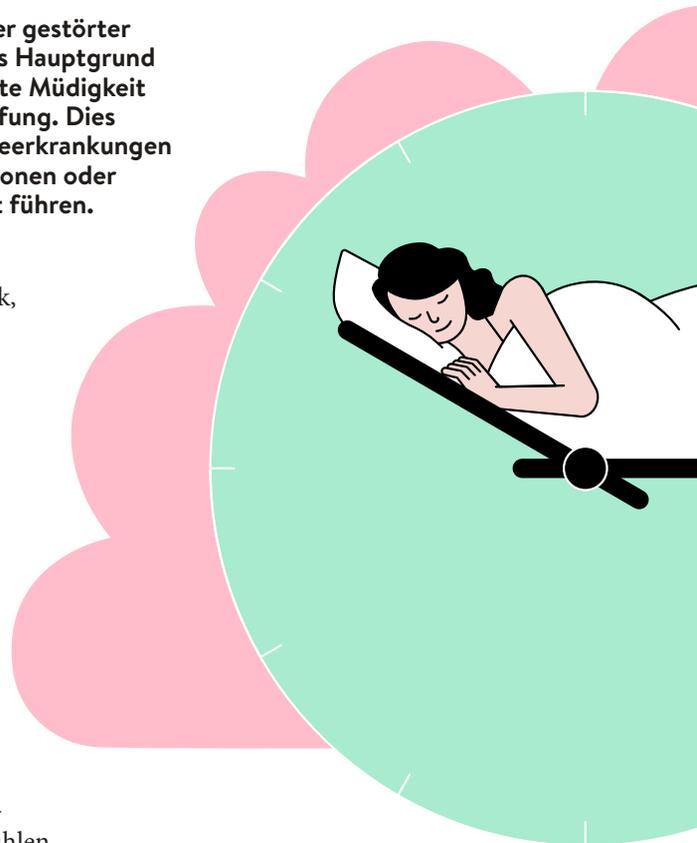
### Fettige Ernährung schlaucht

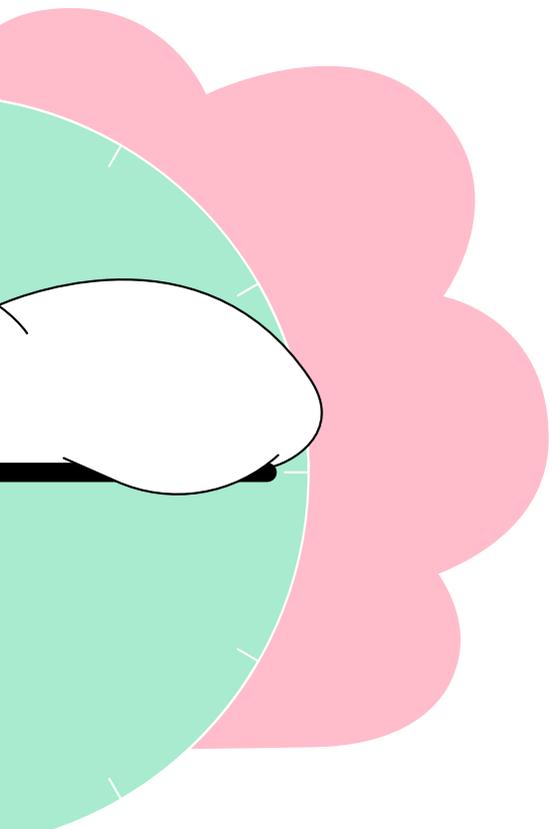
Verdaut der Körper Nahrung, sinkt der Blutdruck. Deshalb fühlen wir uns nach dem Mittagessen oft schlapp. Je mehr der Körper für die Verdauung leisten muss, desto grösser ist die Müdigkeit. Menschen, die gerne üppige Mahlzeiten mit viel Fett, Zucker und Kalorien essen, sind dementsprechend öfter müde. Insbesondere Übergewichtige fühlen sich häufig erschöpft, da Herz, Kreislauf, Stoffwech-

sel, Hormonsystem, Gelenke und Gefässe stärker belastet werden.

Mangelhafte Ernährung macht den Körper ebenso schlapp: Vitaminmangel (insbesondere Vitamin B12 und Vitamin D), zu wenig Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium oder Magnesium, zu wenig Flüssigkeit oder generell Untergewicht. Ein vor allem in nördlichen Breitengraden verbreitetes Phänomen ist die Winter- oder Frühjahrsmüdigkeit, bei der Vitamin-D-Mangel eine Rolle spielt. Denn Vitamin D wird durch Sonnenlicht in der Haut gebildet. Kurioserweise war lange umstritten, ob die Einnahme von Vitamin D gegen Müdigkeit bei Vitamin-D-Mangel hilft. Forschende am Universitätsspital Zürich konnten den Zusammenhang 2017 erstmals beweisen.

Schon eine Erkältung zwingt uns dazu, mehr zu schlafen. Damit signalisiert der Körper, dass er Ruhe braucht. Tatsächlich kann fast jede Krankheit müde machen. So fühlt sich ein Fünftel der von Sanitas Befragten wegen gesundheitlicher Probleme energielos. Bei einigen Krankheiten tritt Müdigkeit gehäuft auf: etwa bei Blutarmut und Eisenmangel. Aber auch bei tiefem Blutdruck, Hormonstörungen (wie etwa Schilddrüsen-Unterfunktion), Herzerkrankungen, Lungenfunktionsstörungen, Nieren- und Lebererkrankungen, Krebs, Diabetes, Allergien oder Magen-





Darm-Beschwerden. Durch die Corona-Pandemie vermehrt in den Fokus geraten sind Infektionen als Ursache. Tatsächlich fühlen sich sechs Prozent der von Sanitas befragten Personen wegen Long Covid erschöpft – sie leiden also noch Monate nach ihrer Infektion an Spätfolgen. ■

Dieser Artikel erschien im «Sanitas Health Forecast». Leserinnen und Leser der «Schweizer Familie» erhalten das Buch günstiger, siehe Angebot links auf Seite 58.

## CHRONISCH MÜDE WEGEN CORONA?

### «FÜR LONG COVID GIBT ES NOCH KEINEN KLAREN THERAPIE-ANSATZ»

#### Wie merken Corona-Infizierte, ob sie Long Covid haben?

Wenn Symptome wie Müdigkeit, Gedächtnisstörungen oder Atemnot auch zwölf Wochen nach der Infektion auftreten, während mindestens acht Wochen bestehen bleiben und ihr tägliches Leben beeinträchtigen.

#### An wen sollten sich Betroffene wenden?

Zuerst an die Hausärztin oder den Hausarzt. Wenn die Kriterien für Long Covid erfüllt sind und sich der Zustand über eine längere Zeit nicht bessert oder sich sogar verschlimmert, dann sollten sie zu uns in die Sprechstunde verwiesen werden.

#### Wie wirksam sind aktuelle Behand-



Dominique Braun, Infektiologe am Unispital Zürich.

#### lungen von Long Covid?

Für Long Covid gibt es noch keinen klaren therapeutischen Ansatz. Es ist aber wichtig, die Betroffenen ernst zu nehmen. Sie sollen wissen, dass sie von uns an die richtige Stelle verwiesen werden.

#### Was gibt Betroffenen derzeit Hoffnung?

Weltweit laufen Studien, die das Verständnis dieser Krankheit

sicherlich verbessern. Ich hoffe, dass wir bald mehr wissen. Denn die Last dieser Erkrankung ist real.

#### Was würde die Situation von Betroffenen in der Schweiz verbessern?

Mit einem Patientenregister wäre es möglich, Betroffene über längere Zeit zu beobachten. So könnte man herausfinden, wie viele tatsächlich von Long Covid betroffen sind. Die Corona-Immunitätsstudie hat dies in Ansätzen getan.

#### Wer gibt Antworten?

Arbeitsgruppen wie das Long-Covid-Netzwerk Altea suchen zurzeit Antworten auf viele offene Fragen zu den Langzeitfolgen von Long Covid.

[altea-network.com](http://altea-network.com)

ANZEIGE

## Gelenkschmerzen?



**Atrosan®** Teufelskrallen-Tabletten zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma.

**AtroGel®** Arnica-Gel wirkt entzündungshemmend bei Rheuma, Gelenk-, Muskel- und Rückenschmerzen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

**A.Vogel**