

# Individuelle Gesundheitsvorsorge

## Müdigkeit – Erschöpfbarkeit – Antriebsarmut



Patienteninformation

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.

### Weitere Angebote zur individuellen Gesundheitsvorsorge:

Arteriosklerose-Vorsorge	Magen-Darm-Beschwerden
Borreliose – Neue diagnostische Möglichkeiten	Nahrungsmittelunverträglichkeiten
Darmkrebs-Vorsorge	Osteoporose-Vorsorge
Depressive Verstimmungen	Oxidativer Stress
Fleischlos gesünder?	Pränatalscreening
Gebärmutterhalskrebs-Vorsorge	Prostatakrebs-Vorsorge
Haarausfall	Sexuell übertragbare Krankheiten
Hormonvorsorge Frau	Thrombose-Vorsorge
Hormonvorsorge Mann	Vitamin D – Sonnige Stunden für die Gesundheit
Immunabwehr	Wechseljahre – Baustelle Hormonhaushalt
Infektionsvorsorge für Schwangere	Zeckenstich – Was tun
Mädchensprechstunde Chlamydieninfektion	

dz/3.000/01-18

Alles Gute für Ihre Gesundheit wünscht Ihnen Ihr Praxisteam.

In Zusammenarbeit mit



**LABOR STABER**  
Medizinische Diagnostik

## Müdigkeit – Erschöpfbarkeit – Antriebsarmut



Ein häufiger Grund für einen Hausarztbesuch sind Klagen über Müdigkeit, rasche Erschöpfbarkeit 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 oder echten Depressionen lassen sich häufig organische Ursachen abgrenzen. Dabei hilft die moderne Laboranalytik weiter.

### Wir empfehlen daher zuerst 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 entzündungshemmende Eigenschaften. Ein Ausfall der Nebennierenrinde führt zum vielgestaltigen Morbus Addison einschließlich ausgeprägter Müdigkeit und Antriebschwäche 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.