

## Wenn der Akku immer leer ist

02.05.2013, 12:27 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *MediClin*

---

Chronische Müdigkeit hat meist psychische Ursachen

Bad Wildungen, 2. Mai 2013. Sind Sie ständig müde? Haben Sie selbst für Dinge, die Ihnen früher einmal Spaß gemacht haben, keinen Antrieb mehr?

Chronische Müdigkeit ist ein weit verbreitetes Symptom und betrifft 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung. Die weitaus häufigste Ursache sind psychische Störungen. Darauf verweist Dr. med. Michael Unger, psychosomatischer Chefarzt der MediClin in Bad Wildungen, anlässlich des Internationalen CFS-Tages am 12. Mai. CFS steht für Chronic Fatigue Syndrome (chronisches Müdigkeitssyndrom).

„Müdigkeit kann nur schwer objektiviert oder gar ´gemessen´ werden. Sie ist vielmehr ein subjektives Erleben von Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit und geht meist auch mit Beeinträchtigungen der Stimmung einher“, erklärt Unger. Wenn dieser Zustand chronisch wird, kann dies viele Ursachen haben: Neben körperlichen Problemen wie unter anderem Schilddrüsenerkrankungen, Tumoren oder einem niedrigen Blutdruck sowie Medikamenten, Alkohol und Drogen kann beispielsweise eine anhaltende körperliche und/oder psychische Überforderung zu andauernder Erschöpfung führen. Auch eine Schwangerschaft kann von anhaltender Müdigkeit begleitet werden.

„Die weitaus häufigste Ursache für chronische Müdigkeit sind allerdings psychische Störungen“, sagt Unger. „Nur in zwei Prozent der Fälle sind körperliche Krankheiten der Hauptauslöser.“ So ist chronische Müdigkeit etwa bei einer Depression und bei Angststörungen eine häufige Begleiterscheinung.

Von einem chronischen Müdigkeitssyndrom (CFS) spricht man, wenn sich weder körperliche noch seelische Gründe für einen Erschöpfungszustand finden lassen. „Allerdings stellt diese Diagnose kein klar definiertes Störungsbild dar und wird nicht selten fälschlicherweise auch dann gestellt, wenn tatsächlich eine klinisch bedeutsame Depression vorliegt“, sagt Unger.

Ausweg: Psychosoziale Belastungen bewältigen

In den meisten Fällen führt der Weg aus der chronischen Müdigkeit also über die Behandlung einer ursächlichen psychischen Störung. „Bei Depressionen und Angststörungen spielen psychosoziale Belastungssituationen in Beruf oder Familie eine entscheidende Rolle“, erklärt Unger - etwa Partnerkonflikte, Verlusterfahrungen, Arbeitslosigkeit, Arbeitsplatzkonflikte, Arbeitsüberlastung aber auch Unterforderung und Langeweile. „In vielen Fällen hilft eine psychotherapeutische Unterstützung. Mit professioneller Hilfe können die Betroffenen dabei etwaige ´eingefahrene´ Erlebens- und Verhaltensweisen, die in Zusammenhang mit diesen Belastungen stehen, überprüfen und gegebenenfalls verändern.“ Das können eine übermäßige Leistungs- und Erfolgsorientierung sein, eine geringe Abgrenzungsfähigkeit, ein unsicheres Selbstwertgefühl, Impulsivität oder starke Zurückhaltung. Eine Psychotherapie kann hier neue Verhaltensmöglichkeiten und Ansätze zum Umgang mit Problemen aufzeigen.

Bei manchen Patienten sind darüber hinaus unterstützende Medikamente zur Stimmungsstabilisierung sinnvoll. Unger rät bei chronischer Müdigkeit außerdem dazu, die eigene Lebensweise zu überdenken: „Wichtig ist eine gute sogenannte Schlafhygiene, um ein Gleichgewicht zwischen Aktivitäten und Erholung sicher zu stellen. Förderlich für einen guten Schlaf in der Nacht sind beispielsweise ausreichend Bewegung am Tag, kein zu langer Mittagsschlaf, nur leichte Kost vor dem Zubettgehen oder auch Entspannungsverfahren wie Yoga oder progressive Muskelentspannung. Auch regelmäßige Hobbys und Kontakte zu Freunden gleichen Belastungen aus und wirken belebend.“

Dr. med. Michael Unger ist Chefarzt der Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie am MediClin Reha-Zentrum am Hahnberg sowie der MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg in Bad Wildungen.

## Portrait

Über das MediClin Reha-Zentrum am Hahnberg und die MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg Bad Wildungen:

Zum MediClin Reha-Zentrum am Hahnberg gehören eine Fachklinik für Konservative Orthopädie mit einem Zentrum für Amputationsnachsorge sowie eine Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie, an die die MediClin Klinik für Akutpsychosomatik am Hahnberg angegliedert ist. In beiden psychosomatischen Kliniken wird das gesamte Spektrum der psychosomatischen Medizin behandelt. Hierzu gehören insbesondere Depressionen, Erschöpfungszustände, Angststörungen, Traumafolgestörungen und chronische Schmerzstörungen. Die Einrichtung verfügt über 307 Betten und beschäftigt 159 Mitarbeiter.

Über die MediClin:

Die MediClin ist ein bundesweit tätiger Klinikbetreiber und ein großer Anbieter in den Bereichen Neuro- und Psychowissenschaften sowie Orthopädie. Mit 34 Klinikbetrieben, sieben Pflegeeinrichtungen und elf Medizinischen Versorgungszentren ist die MediClin in elf Bundesländern präsent und verfügt über eine Gesamtkapazität von rund 8.100 Betten. Bei den Kliniken handelt es sich um Akutkliniken der Grund-, Regel- und Schwerpunktversorgung sowie um Fachkliniken für die medizinische Rehabilitation. Für die MediClin arbeiten rund 8.500 Mitarbeiter.

---

News-ID: 716970 • Views: 1189 (Stand: 08.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/716970/Wenn-der-Akku-immer-leer-ist.html>