Müdigkeit

Wie kann ich meine Müdigkeit abklären lassen?

Auf Grund von unterschiedlichen Erkrankungen, der Einnahme von Medikamenten oder dem Auftreten von Schlafstörungen sind bis zu 25% der Bevölkerung betroffen von Müdigkeit oder sogar Schläfrigkeit.

Hierbei ist die Unterscheidung zwischen **Tagesmüdigkeit** und **Tagesschläfrigkeit** wichtig. Bis zu 5% der Bevölkerung leiden an einer relevanten Tagesschläfrigkeit. Hieraus resultiert häufig eine erhöhte Einschlafneigung und somit ein ungewolltes Einschlafen in inadäquaten Situationen wie zum Beispiel in Gesprächen.

Auf Grund eines hohen Schlafdruckes ist die Lebensqualität zum Teil stark reduziert und es kann tagsüber zu einer relevanten Einschränkung der Leistungsfähigkeit und rezidivierendem ungewollten Einschlafen kommen.

Für die Abklärung der Müdigkeit oder der Schläfrigkeit ist der Hausarzt oder der Schlafmediziner zuständig. Hierfür ist ein ausführliches Gespräch, eine klinische Untersuchung und gegebenenfalls eine Laboruntersuchnung sinnvoll.

In Bezug auf das Gespräch muss geklärt werden, wie die Müdigkeit charakterisiert ist. So ist es wichtig zu wissen, ob es zu einem abrupten Beginn kam, ob der Verlauf stabil ist oder es Faktoren gibt, welche die Müdigkeit verbessern oder verstärken. Zudem stellt sich die Frage, ob die Müdigkeit isoliert auftritt oder weitere Beschwerden wie zum Beispiel ein Gewichtsverlust, Schlaflosigkeit oder Atemnot vorliegen.

Auch stellt sich die Frage nach Schnarchen, Atemaussetzern oder dem Gefühl von unruhigen Beinen oder Armen in Ruhesituationen. Nicht zu vergessen ist auch die Frage, ob die Einnahme von Medikamenten zur Müdigkeit führen oder ob psychiatrisch-soziale Probleme vorliegen. So könnte eine Depression oder auch ein Burnout Syndrom die Müdigkeit erklären.

Zusätzlich ist auch nach der regelmässigen körperlichen Aktivität zu fragen, da Inaktivität auch Müdigkeit fördern kann. Zudem, wann zu Bett gegangen wird, wie lange das Einschlafen dauert, wann und wie oft der Schlaf durch welche Ursachen gestört wird und wie lange das erneute Einschlafen dauert. Weitere Fragen sind die Erholung am Morgen und ob ein Mittagsschlaf durchgeführt wird. In Bezug auf die Laboruntersuchungen sind die Abklärung der Schilddrüse, des Hämoglobins und des Ferritins notwendig. So kann zum Beispiel eine Unterfunktion der Schilddrüse, ein Blut- oder auch ein Eisenmangel zu vermehrter Müdigkeit führen.

Zur Beurteilung der Schwere der Tagesschläfrigkeit oder Tagesmüdigkeit kann die **Epworth sleepiness scale** genutzt werden. Es werden 8 Fragen zu Alltagssituationen gestellt und die Wahrscheinlichkeit des Einschlafens erfragt. So zum Beispiel zum Einschlafen vor dem Fernseher. Als Antwortmöglichkeit werden von 0 Punkten (nie) bis zu 3 Punkten (hohe Wahrscheinlichkeit) angeboten. Maximal können 24 Punkte erreicht werden und Werte grösser/gleich 10 werden als Zeichen einer relevanten Schläfrigkeit gewertet. Werden weniger als 10 Punkte erreicht spricht man von einer Tagesmüdigkeit.

Fragebogen zur Tagesschläfrigkeit
(Epworth Sleepiness Scale)

Für wie wahrscheinlich halten Sie es, daß Sie in einer der folgenden Situationen einnicken oder einschlafen würden, - sich also nicht nur müde fühlen?

Auch wenn Sie in der letzten Zeit einige dieser Situationen nicht erlebt haben, versuchen Sie sich trotzdem vorzustellen, wie sich diese Situationen auf Sie ausgewirkt hätten.

Benutzen Sie bitte die folgende Skala, um für jede Situation eine möglichst genaue Einschätzung vorzunehmen und kreuzen Sie die entsprechende Zahl an:

0 = würde *niemals* einnicken
1 = *geringe* Wahrscheinlichkeit einzunicken
2 = *mittlere* Wahrscheinlichkeit einzunicken
3 = *hohe* Wahrscheinlichkeit einzunicken

Situation	Wahrscheinlichkeit einzunicken
Im Sitzen lesend	⓪ ① ② ③
Beim Fernsehen	⓪ ① ② ③
Wenn Sie passiv (als Zuhörer) in der Öffentlichkeit sitzen (z.B. im Theater oder bei einem Vortrag)	⓪ ① ② ③
Als Beifahrer im Auto während einer einstündigen Fahrt ohne Pause	⓪ ① ② ③
Wenn Sie sich am Nachmittag hingelegt haben, um auszuruhen	⓪ ① ② ③
Wenn Sie sitzen und sich mit jemand unterhalten	⓪ ① ② ③
Wenn Sie nach dem Mittagessen (ohne Alkohol) ruhig dasitzen	⓪ ① ② ③
Wenn Sie als Fahrer eines Autos verkehrsbedingt einige Minuten halten müssen	⓪ ① ② ③
Bitte nicht ausfüllen Summe	

Um einen weiteren Überblick über die eigenen Beschwerden zu bekommen ist die Nutzung von anderen Hilfsmittel hilfreich. So können zum Beispiel **Schlaftagebücher** zum Einsatz kommen. Ein Tagebuch zur Beurteilung des Schlafes und der Leistungsfähigkeit am Tag ist das Abend-Morgenprotokolle der deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin (DGSM). Es werden Fragen zu den Befindlichkeiten am Abend und am Morgen gestellt. So zum Beispiel die Fragen:

- Wie fühlen Sie sich jetzt?

- Wie war Ihre Leistungsfähigkeit am heutigen Tag?

- Haben Sie heute am Tag geschlafen?

- Wie erholsam war Ihr Schlaf?

- Wie lang hat es gedauert, bis Sie eingeschlafen sind?

- Wie oft und wie lange sind Sie wach gewesen?

- Wie lange haben Sie geschlafen?

Je genauer und ausführlicher die Angaben sind umso ein besseres Bild kann erstellt werden.

Weiterführende Literatur:

R. M. Hoffmann, S. Liendl, Schlafmedizinisches Zentrum Erlangen, Psychiatrische Klinik, Kopfklinikum Erlangen

Anelia Dietmann et al; Ein Überblick fürdie Hausarztpraxis; Tagesschläfrigkeit, Hypersomnie oder Tagesmüdigkeit? Swiss Medical Forum-Schweizerisches Medizin Forum 2019;19 (19-20):319-324

Autofahren bei Müdigkeit oder Schläfrigkeit

Jedes Jahr sterben Menschen auf den Strassen auf Grund von Unfällen, welche auf eine Tagesmüdigkeit oder eine Tagesschläfrigkeit von Verkehrsteilnehmern zurückzuführen sind.

Hierbei spielt die reduzierte Aufmerksamkeit eine grosse Rolle. Es wird geschätzt, dass 10-20% der Unfälle auf das Einschlafen am Steuer zurück zu führen sind. Die Unfälle geschehen meist ungebremst und verlaufen daher meist schwer. Jeder vierte tödliche Verkehrsunfall auf der Autobahn lässt sich mit Schläfrigkeit in Verbindung bringen.

Dabei ist das Lenken eines Fahrzeuges bei Müdigkeit oder Schläfrigkeit nicht erlaubt. Aus diesem Grund ist es elementar wichtig, dass bei Müdigkeit oder Zeichen der Schläfrigkeit wie Gähnen, fehlender Konzentration oder schweren Augenlidern die Fahrt unterbrochen und erst dann fortgesetzt wird, wenn keine Einschränkungen mehr diesbezüglich vorliegen.

Dabei sind Gegenmassnahmen wie das Öffnen der Fensterscheibe, laute Musik hören, das Rauchen einer Zigarette oder das Kauen eines Kaugummis keine wirksamen Methoden.

Die einzige Möglichkeit gegen die Schläfrigkeit anzukommen ist die Unterbrechung der Fahrt, egal wie lange die Fahrt noch dauern würde. Ein koffeinhaltiges Getränk sollte vor dem Schläfchen konsumiert werden und soll die Wachheit nach dem Schlaf verbessern. Unter der Fahreignung wird verstanden, dass die Eignung besteht zum sicheren Lenken eines Fahrzeugs im Strassenverkehr. Rechtlich ist das Einschlafen am Steuer einem Unfall unter Alkoholeinfluss gleichgestellt.

Ursachen für Müdigkeit am Steuer

Es gibt unterschiedliche Ursachen, die am Steuer dazu führen können, dass die Aufmerksamkeit nachlässt und gefährliche Situationen entstehen können. So können zum Beispiel zu wenig Schlaf oder Fahrten in der Nacht zu einem Problem werden. Auch lange Wachphasen wie nach einem Geschäftsessen oder ein wechselnder Schlafrhythmus kann sich nachteilig auswirken. Zudem sind lange Fahrten ohne Pausen zu vermeiden. Auch die Einnahme von Medikamenten kann die Fahreignung herabsetzen. Aber auch Erkrankungen wie zum Beispiel Atemaussetzer in der Nacht können eine Gefährdung der Verkehrssicherheit darstellen.

Aus diesem Grund sind regelmässige Pausen und das Anhalten bei Müdigkeit essentiell. Auf Grund von Müdigkeit kann dann ein Turboschlaf (zum Beispiel 15- 20 Minuten) durchgeführt werden. Auch sollte man sich eine mögliche Fahrunfähigkeit eingestehen und Alternativen wie der Nutzung eines Taxis oder des öffentlichen Verkehrs beachten.

Weiterführende Literatur:

BFU (Beratungsstelle für Unfallverhütung) Müdigkeit am Steuer – Wach ans Ziel 2012

„Fahreignung bei Tagesschläfrigkeit“ Empfehlung für Ärzte und Akkreditierte Zentren für Schlafmedizin bei der Betreuung von Patienten mit Tagesschläfrigkeit, Neuauflage vom 01.01.2017 SGSSC

Begutachtung der Fahreignung aus schlafmedizinischer Sicht; Popp, R et al. Somnologie (2018) 22:131-143

Frühjahrsmüdigkeit

Im Frühling berichten einige Menschen von einer vermehrten Müdigkeit. Bei der bekannten Frühjahrsmüdigkeit handelt es sich aber nicht um eine Krankheit. So war es früher evolutionsbedingt im Winter sinnvoll, auf Grund des geringeren Nahrungsangebotes, nur wenig Energie zu verbrauchen. Aus diesem Grund ist die Aktivität des Körpers im Winter etwas reduziert.

Auf Grund einer stärkeren Lichtintensität und wärmeren Temperaturen erfolgt aber im Frühling eine Ausschüttung von diversen Hormonen, wie zum Beispiel den Glückshormonen, den Endorphinen.

Dies kann zu einer erhöhten körperlichen Aktivität, aber auch einer daraus resultierenden stärkeren Erschöpfung führen, welche dann als Müdigkeit gedeutet werden. Es handelt sich aber um normale Vorgänge im Körper, welche jahreszeitlichen Schwankungen unterliegen. Daher spielt das Licht wieder eine wichtige Rolle als Taktgeber für die innere Uhr und die Therapie der Beschwerden. Die beste Therapie gegen die Frühjahrsmüdigkeit ist die Bewegung in der Natur.

Weiterführende Literatur:

Benjamin Esche; Ein simpler Trick hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit,

Interessanter Beitrag zum Thema

https://www1.wdr.de/wissen/mensch/fruehjahrsmuedigkeit-100.html

Lichtverschmutzung

Licht ist der essentielle Taktgeber aller Lebewesen für den Schlaf. Für einen erholsamen Schlaf ist die Ausschüttung von Melatonin notwendig. Was passiert aber, wenn der Schlaf durch das Licht von Strassenlaternen, Leuchtreklame oder anderen Lichtquellen gestört wird und möglicherweise das Melatonin nicht in der notwendigen Menge ausgeschüttet werden kann?

In den schlafhygienischen Empfehlungen zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen wird explizit empfohlen in der Nacht mit möglichst wenig Licht im Schlafzimmer zu schlafen.

In einer Studie aus Südkorea konnte gezeigt werden, dass auf Grund von Lichtverschmutzung, die Menschen mehr zu Medikamenten greifen. So war nachweisbar, dass Menschen in Ballungsgebieten, mit einer hohen Lichtintensität in der Nacht, auf Grund von Ein- und Durchschlafstörungen, mehr zum Konsum von Hypnotika neigen als in anderen, dunkleren Regionen. Zur Berechnung der Helligkeit der einzelnen Regionen der nächtlichen Beleuchtung wurde Satellitenbildern genutzt und damit die Helligkeit in den einzelnen Regionen errechnet.

Quelle:

Min J, Min K. J Clin Sleep Med 2018; 14: 1903-1910