



## Müdigkeit und Erschöpfung: nicht einfach hinnehmen!

(Mynewsdesk) Langenfeld, April 2014. Ständiges Gähnen, Kraftlosigkeit und Erschöpfung: Viele Menschen sind häufig müde. Doch gerade in unserer heutigen Leistungsgesellschaft spielt es eine immer größere Rolle, im Privat- und Berufsleben "topfit" zu sein. Aber man muss Müdigkeit nicht einfach hinnehmen. Durch einfache Verhaltensänderungen lässt sich viel bewirken. Auch eine ausgewogene Versorgung mit Mikronährstoffen ist eine wichtige Grundlage für mehr Vitalität im Alltag.

Etwa sieben Stunden - so viel schläft der Durchschnitts-Schläfer in Deutschland. Um am nächsten Morgen erholt in den Tag zu starten, ist jedoch auch die Qualität des Schlafs entscheidend. Der Schlafbedarf ist von Person zu Person unterschiedlich und die meisten Menschen können selbst am besten einschätzen, nach wie vielen Stunden sie ausgeruht aufwachen. Das Schlafverhalten kann sich auch im Laufe des Lebens ändern: Gerade bei älteren Menschen nimmt der Anteil an tiefem Schlaf ab und sie wachen nachts häufiger auf.

Auch zwischen den Geschlechtern lassen sich Unterschiede erkennen. Frauen reagieren allgemein empfindlicher auf äußere Faktoren wie beispielsweise Berührungen. Wissenschaftler vermuten evolutionäre Gründe, die mit der Konstellation Mutter-Kind verbunden sind. So brauchen Frauen auch länger als Männer, bis sie eingeschlafen sind, und berichten auch eher von Durchschlafproblemen.

Erholsamer Schlaf ist also nicht selbstverständlich, aber umso wichtiger für die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit. Denn im Schlaf tankt der Körper Energie und erholt sich. Gelingt das nicht in ausreichendem Maße, fühlt man sich tagsüber schnell müde und erschöpft.

Was ist Müdigkeit überhaupt?

Müdigkeit ist ein subjektives Empfinden, das verschiedene Ursachen haben kann. In der Realität äußert sie sich in Mattigkeit, Erschöpfung und Antriebslosigkeit. Nicht nur bei Schlafproblemen, sondern auch unter Stress fühlt man sich schnell erschöpft. Konzentration und Leistungsfähigkeit bleiben auf der Strecke und das ausgerechnet dann, wenn man sie am meisten braucht. Dies hat Folgen für Privatleben und Job und setzt einen zusätzlich unter Stress. Eine weitere Ursache ständiger Müdigkeit und Erschöpfung kann der Jahreszeitenwechsel sein: Gerade im Frühjahr machen uns vor allem der Temperaturanstieg und die Zeitumstellung zu schaffen.

Aktiv gegen die Müdigkeit

Dauerhaft müde zu sein, beeinträchtigt die Lebensqualität. Aber mit einfachen Mitteln kann man seinen Körper "aufwecken". Um vital durch den Tag zu kommen, sollte man in erster Linie versuchen, Stress zu reduzieren. Durch Bewegung an der frischen Luft, regelmäßige Einschlafrituale und Entspannungsübungen lässt sich schon viel erreichen. "Regelmäßigkeit"? wer seinen Tagesablauf nach diesem Stichwort gestaltet, tut seinem Körper Gutes. Denn wir "funktionieren" am besten, wenn wir nicht allzu sehr von unserer "inneren Uhr" abweichen. Der Tagesablauf sollte daher so gut es geht dem eigenen inneren Rhythmus entsprechen. Ein kurzer "Power Nap" zwischendurch kann ebenfalls Wunder bewirken. Wichtig ist jedoch, dass dieser 20 Minuten nicht überschreitet.

Ausgewogene Ernährung ist wichtig

Gerade bei Müdigkeit und Erschöpfung sollte man seinen Körper und damit seine Leistungsfähigkeit zusätzlich durch eine gezielte Ernährung unterstützen. Wer seine Mahlzeiten abwechslungsreich und mit vielen frischen Zutaten gestaltet, hat eine gute Chance alle wichtigen Mikronährstoffe aufzunehmen, die der Körper gerade in Belastungssituationen besonders braucht.

Tatsächlich gelingt es vielen gerade in stressigen Phasen aber nicht immer, sich ausgewogen zu ernähren. Daher kann es sinnvoll sein, den Körper gezielt mit spezifischen Mikronährstoffen zu unterstützen. Orthomol Vital® beispielsweise enthält Vitamine und Spurenelemente, die zur normalen Funktion des Nervensystems und zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen und die Zellen vor oxidativem Stress schützen. Vitamin C, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure (Folat), Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Das Nahrungsergänzungsmittel gibt es mit spezifischer Mikronährstoff-Zusammensetzung: für Frauen Orthomol Vital f® und Männer Orthomol Vital m®. Außerdem kann zwischen zwei verschiedenen Geschmacksrichtungen und drei Darreichungsformen gewählt werden.

Quellen

- (1) Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM): <http://www.charite.de/dgsm/dgsm/>
- (2) Dittani J. Verhaltensbiologie: Frauen schlafen besser ohne Mann. Pressemeldung Universität Wien, 2007.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://shortpr.com/odlw65>

Permanenterlink zu dieser Pressemitteilung:  
<http://www.themenportal.de/gesundheit/muedigkeit-und-erschoepfung-nicht-einfach-hinnehen-64911>

=== Orthomol Vital® - Eine ausgewogene Versorgung mit Mikronährstoffen ist eine wichtige Grundlage für mehr Vitalität im Alltag (Bild) ===

Gerade in stressigen Phasen gelingt es nicht immer, sich ausgewogen zu ernähren. Daher kann es sinnvoll sein, den Körper gezielt mit spezifischen Mikronährstoffen, wie beispielsweise Orthomol Vital®, zu unterstützen.

Shortlink:  
<http://shortpr.com/asocds>

Permanenterlink:  
<http://www.themenportal.de/bilder/orthomol-vital-eine-ausgewogene-versorgung-mit-mikronaehrstoffen-ist-eine-wichtige-grundlage-fuer-mehr-vitalitaet-im-alltag>

**Pressekontakt**

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider  
Antwerpener Str. -12 6  
50672 Köln

t.schneider@borchert-schrader-pr.de

### **Firmenkontakt**

Borchert & Schrader PR GmbH

Frau Theresa Schneider  
Antwerpener Str. -12 6  
50672 Köln

shortpr.com/odlw65  
t.schneider@borchert-schrader-pr.de

Orthomol Vital® ist ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol in Langenfeld, dem Wegbereiter der orthomolekularen Ernährungsmedizin in Deutschland. Das Unternehmen entwickelt und vertreibt seit über 20 Jahren ausgewogen dosierte und für verschiedene Anwendungsgebiete zusammengesetzte Mikronährstoffkombinationen. Diese bestehen u.a. aus Vitaminen, Mineralstoffen bzw. Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Die Premiumprodukte sind für unterschiedliche Erkrankungen und Lebenssituationen vorgesehen und in Apotheken erhältlich. Ihre Entwicklung und Herstellung erfolgt nach dem internationalen Qualitätsstandard ISO 22.000.