

## Was sind Präventiv-Leistungen?

Präventiv-Leistungen sind Untersuchungen, die zum Erhalt der Gesundheit sowie zur Früherkennung von Mangelerscheinungen oder Krankheiten dienen. Sie zählen oft zu den sogenannten „individuellen Gesundheitsleistungen“, die nicht von den Krankenversicherungen übernommen werden müssen.

Zur Untersuchung kritischer Blutwerte haben wir ein spezielles Profil für Sie erstellt, welches Ihnen einen umfangreichen Überblick über die relevanten Faktoren bietet: Zur Durchführung labormedizinischer Analysen, ärztlicher Befundung der Analyseergebnisse und Abrechnung der Laborleistungen werden Ihre Daten an Labore der Limbach Gruppe und an eine privatärztliche Verrechnungsstelle weitergeleitet.

Empfohlener Turnus der Untersuchung:

- 1- bis 2-mal jährlich bei unauffälligem Befund bzw. nach Bedarf

## Sprechen Sie uns an.

**Liebe Patientin, lieber Patient,**  
bitte wenden Sie sich bei weiteren Fragen vertrauensvoll an Ihren Arzt oder Ihr Praxisteam.

Ihr Praxisteam nimmt sich gern Zeit für Ihre Fragen:



LIMBACH  GRUPPE

Limbach Gruppe SE  
Im Breitspiel 15 | 69126 Heidelberg  
[www.limbachgruppe.com](http://www.limbachgruppe.com)

## Starke Müdigkeit

Erschöpft trotz genug Schlaf



## Was unterscheidet starke von normaler Müdigkeit?

Nach einer anstrengenden Arbeitswoche, Geschäftsreisen oder einem partyreichen Wochenende kann der Akku leer sein. Auch schwere Infekte oder körperliche Anstrengung führen oft kurzfristig zu starker Müdigkeit. Diese lässt sich aber in der Regel durch ausreichend Schlaf und Ruhephasen ausgleichen.

Die Beschwerden starker Müdigkeit sind nicht zu vergleichen mit „normaler“ körperlicher und geistiger Erschöpfung. Starke Müdigkeit setzt plötzlich und ungewohnt stark, z. T. auch bei normalen Aktivitäten ein. Schlaf oder Ruhephasen führen zu keiner Verbesserung des Zustandes.

## Welche Ursachen gibt es?

Eine länger anhaltende Müdigkeit kann unter anderem durch falsche Ernährung und daraus folgender Mangelerscheinung entstehen, körperliche und psychische Belastungen spielen häufig auch eine Rolle. In seltenen Fällen verbergen sich dahinter schwerwiegende Erkrankungen oder das chronische Müdigkeitssyndrom (CFS).

Ursachen für starke Müdigkeit müssen nicht bedeuten, dass eine Erkrankung zugrunde liegt. Dennoch ist es wichtig, diese auszuschließen, um dann gezielt mithilfe Ihres Arztes Lösungen zur Besserung des Zustandes zu finden.

## Was kann man dagegen tun?

Im ersten Schritt versucht Ihr Arzt im gemeinsamen Gespräch (Anamnese) herauszufinden, was die Ursachen für Ihre Müdigkeit sein könnten. Zudem wird er mithilfe von Labortests Mangelerscheinungen oder Krankheitsbilder wie Diabetes ausschließen.

Je nach Ergebnis und Beeinträchtigung im Alltag erarbeiten Sie zusammen individuelle Lösungen. Dazu können sowohl medikamentöse als auch verhaltenstherapeutische Maßnahmen zählen.

**Stress vermeiden, genug Schlaf, eine gesunde Ernährung einhalten und wenig Alkohol trinken sind einfache Schritte, um Müdigkeit entgegenzuwirken.**



## Häufige Ursachen für starke Müdigkeit:

### Schlafstörungen

Zu wenig oder unruhiger Schlaf kann zu Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen und Müdigkeit führen. Als Ursache kommen Stress, Sorgen, aber auch Krankheiten in Frage.

### Körperliche und psychische Belastung

Dauerhafte Überanstrengung begünstigt starke Müdigkeit. Haben Sie sich in letzter Zeit zu viel vorgenommen oder befinden Sie sich in einer besonderen Stresssituation?

### Falsche Ernährung

Oft reicht eine Ernährungsumstellung aus, um einen Nährstoffmangel auszugleichen. Bei bestimmten Ursachen (z. B. hormonellen Veränderungen oder vermehrtem Stress) kann ein Mangel durch Nahrungsergänzungsmittel ausgeglichen werden.

### Ungesunder Lebensstil

Wenig Bewegung und schlechte Luft können den Körper erschöpfen. Nach sportlicher Betätigung, vor allem an der frischen Luft, fällt es Ihnen vielleicht leichter, zur Ruhe zu kommen. Längere Aufenthalte in der Sonne dienen außerdem dem Aufbau von Vitamin D, welches unter anderem für den Muskelaufbau und die Stärkung der Knochen verantwortlich ist.

