



Der AMD-Tipp 01/2026 von Dr. Gabriela Oberegger

Tagsüber müde? Mögliche Ursachen und Tipps

Müdigkeit ist ein Hinweis des Körpers, eine Pause zu machen und sich zu erholen. Sind Müdigkeit und Abgeschlagenheit **tagsüber** trotz ausreichender Schlafmenge **dauerhaft**, könnte es sich um **Tagesmüdigkeit** bzw. anhaltende **Müdigkeit** handeln. Daran leidende Menschen fühlen sich während des Tages oft müde, energielos, erschöpft und unkonzentriert. Das kann sich negativ auf Arbeitsleistung, Familienleben und soziale Beziehungen auswirken sowie die Unfallgefährdung erhöhen.

„Das Symptom Müdigkeit ist ein Signal, sich genauer mit der eigenen Lebensweise, dem Wechsel zwischen Entspannung und Belastung sowie dem seelischen Gleichgewicht zu befassen. Zugleich sollten mögliche Grunderkrankungen wie zum Beispiel das Obstruktive Schlaf Apnoe Syndrom (OSAS), diverse Schilddrüsenerkrankungen oder Depressionen ärztlich abgeklärt und ausgeschlossen werden“, erklärt die Arbeitsmedizinerin Dr. Gabriela Oberegger.

Ist eine Erkrankung als Ursache von Tagesmüdigkeit ausgeschlossen, liegen die **Gründe für die Müdigkeit** zumeist in der **Lebensweise** oder im **seelischen Erleben**. Sie reichen von schlecht gelüfteten Wohn- und Arbeitsräumen, Bewegungsmangel, fettem und kalorienreichen Essen, Mangelernährung, Flüssigkeitsmangel, Nebenwirkungen von Medikamenten bis hin zu Schlafverhalten und psychischen Belastungen. Sind die Ursachen erhoben, ist Müdigkeit durch eine **Umstellung der Lebensweise und des Tagesablaufs** behandelbar. Ziel ist, wieder ein persönliches Gleichgewicht von Leistungsfähigkeit und Entspannung zu erlangen. Kurzfristig können etwa **Bewegung, Koffein, ein Powernap** oder **effektives Zeitmanagement** helfen.

Um **Müdigkeit dauerhaft entgegenzuwirken**, gibt der AMD Salzburg folgende **Tipps**:

- eine **gesunde**, abwechslungs- und nährstoffreiche **Ernährung**
- auf ein **gesundes Körpergewicht** achten (anstatt Unter- oder Übergewicht)
- regelmäßige moderate **sportliche Betätigung**
- für **gute Sauerstoffzufuhr** sorgen, etwa durch Spaziergänge und Lüften
- auf ausreichend **Schlaf** achten, bei Bedarf Schlafhygiene-Maßnahmen entwickeln
- regelmäßige **Ruhe- und Erholungsphasen** einbauen
- **feste Arbeitszeiten** einhalten, Überstunden vermeiden
- ausreichend viel **Flüssigkeit** trinken in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee
- **toxische Substanzen** wie Alkohol und Nikotin **meiden**
- einen müden Kreislauf durch **kalte Duschen** anregen oder für einen Frischekick zwischendurch Gesicht und Arme mit kühlem Wasser benetzen

Quelle: DEGAM Patienteninformation 2022 (Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin)

Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus über 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs.

Präventivkräfte aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** sowie **Arbeits- und Organisationspsychologie** sorgen für gesundes und sicheres Arbeiten. Mehr Infos hier: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>



www.gesundessalzburg.at · www.amd-sbg.at · **Gesund und sicher arbeiten.**