

## Tagesmüdigkeit hat vielfältige Ursachen

**Tagesmüdigkeit** ist **weit verbreitet**, wird aber oftmals lediglich als „unproduktive Phase“ oder „vorübergehende Unkonzentriertheit“ bezeichnet – und damit **meist unterschätzt**, denn: Tagesmüdigkeit ist **weit mehr** und die Ursachen liegen oft viel tiefer.

Doch **wie** lässt sich die **Tagesmüdigkeit** überhaupt **erkennen**? Müdigkeit an sich ist ein ganz normaler Zustand. Es darf sich dabei aber nicht um einen dauerhaften Zustand handeln, der folgende Symptome beinhalten kann:

- **Erschöpfung und Abgeschlagenheit**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Ständige Müdigkeit**
- **Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit**
- **Durchschlafprobleme in der Nacht**

Herauszufinden, worin die Ursachen der Tagesmüdigkeit liegen, ist häufig nicht einfach, können die Gründe von **chronischem Schlafmangel** über **schlecht gelüftete Wohn- und Arbeitsräume, Bewegungsmangel, fettes, kalorienreiches Essen** und **Flüssigkeitsmangel** bis hin zu **Mangelernährung** – etwa Vitamin D, Magnesium, Eisen oder B-Vitamine – bis hin zu **Schilddrüsenunterfunktion** oder diverse **Erkrankungen** reichen.

So ist **Tagesmüdigkeit** ein **weit verbreitetes Problem bei** Menschen die an „**Obstruktiver Schlaf Apnoe**“ leiden. Hier kommt es durch Atemaussetzer oder Atmungseinschränkungen zu Sauerstoffabfällen während des Schlafes, die häufig zu unbewusstem Aufwachen der Betroffenen – bis zu fünf Mal pro Stunde – führen und oft mit „Schnarchen“ einhergehen. In Europa sind **3-4% der Männer** und **2-5% der Frauen** davon betroffen.

Die **Hauptrisikofaktoren für Obstruktive Schlaf Apnoe** sind:

- **Behinderung der Nasenatmung** (und weitere Ursachen im HNO-Bereich)
- **Höheres Alter**
- **Klimakterium** (Übergang zur Menopause)
- **Übergewicht**
- **Erhöhter Alkoholkonsum**
- **Rauchen**
- **Rückenlage**
- **Medikamente**

Mittels **Screenings** kann hier genau **geprüft** werden, **ob eine Schlafapnoe als Ursache zugrunde liegt**. Diese werden in Einzelterminen von Arbeitsmediziner\*innen in der AMD Salzburg Zentrale (Elisabethstraße 2, 5020 Salzburg) oder wahlweise direkt im Betrieb abgehalten und dauern jeweils rund 20 Minuten. Zusätzlich ist auch ein Vortrag mit unbegrenzter Teilnehmer\*innen-Zahl möglich. Dieser dauert in etwa 30 Minuten.

**Für weitere Informationen** stehen Ihnen Ihre **Präventivkräfte des AMD Salzburg** gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **[www.amd-sbg.at](http://www.amd-sbg.at)**.