

Wenn Patienten mit diesem Symptom die Hausarztpraxis aufsuchen, können sich dahinter sehr viele Probleme verbergen: körperliche, seelische oder soziale. Die häufigsten sind Depressionen oder schädlicher Gebrauch/Nebenwirkungen von Medikamenten/Substanzen.

Sehr selten steht dahinter eine akute Notfallsituation. Wenn sich die Beschwerden nicht in den letzten Tagen oder Stunden deutlich verschlechtert haben, sollte man eher einen etwas längeren Konsultationstermin reservieren – z. B. auch als Checkup-Termin (Gesundheitsuntersuchung GU alle 2 Jahre ab 35), falls ein solcher wieder durchgeführt werden kann. Eine GU kann auch als Folgetermin geplant werden.

Bei unklaren oder länger anhaltenden Beschwerden ist das Ausfüllen des [Fragebogen zur Anamnese der DEGAM-Leitlinie Müdigkeit](#) zum Symptom hilfreich. Das sollte in Ruhe zu Hause erfolgen und zum nächsten Termin mitgebracht werden.

Der Arzt/Ärztin wird dann entscheiden, ob weitergehende Untersuchungen sinnvoll sind, z. B. einige Laborwerte (aber keine Riesen-Latte).

Oft braucht die Betreuung von Patienten, die unter Müdigkeit leiden, Zeit und Geduld. Eventuell sind zunächst regelmäßige Folgetermine nötig. Bei etlichen Ursachen haben sich folgende Behandlungen als hilfreich erwiesen: Verhaltenstherapie oder behutsame aber konsequente körperliche Aktivierung. Hier kann auch die MFA unterstützend oder vermittelnd tätig werden.

Müdigkeit ist behandelbar, aber Erfolge brauchen ihre Zeit!

Kreislauf in der Entwicklung von Müdigkeit

