Schweiz Med Forum 2006;6:1147–1150

Müde?

Eine Checkliste

Max Stäubli
Mit Illustrationen von Ruedi Pfirter

Prolog
Müdigkeit gehört von Plagen,
die im Leben wir ertragen
zu den häufigsten Beschwerden,
die dem Arzt gemeldet werden.
Solch ein lästiges Problem
muss man lösen mit System,
denn obschon oft nur Banales,
kündigt an sie auch Fatales.
Trotzdem ist uns heute häufig
Systematik kaum geläufig,
weil wir immer mehr verwalten,
Formulare füllen, falten,
Dignitäts- und Taxtabellen
lesen statt die Wissensquellen.

Wenn man jetzt die «Schlaglicht»-Zeit
auszunützen ist bereit
nicht nur für die Neuerungen,
die die Wissenschaft errungen,
sondern auch dem Alltagskummer
Raum gewährt in dieser Nummer,
kann, indem wir hier berichten,
sich mit einem Schlage lichten,
was die müden Patienten
für ein Leiden haben könnten.

I
Anfangs sei, was altbewährt,
«müde» als Begriff geklärt:
Heisst es: nicht mehr muskelkräftig?
Ist's Erschöpfung rasch und heftig?
Oder, dass trotz Tageshelle
laufend sich der Schlaf einstelle?
Will es einfach nicht gelingen,
volle Leistung zu erbringen?
Hat geändert, wie man fühlt?
Sind die Triebe abgekühlt?
Mahnt ein dunkler Seelenfleck
an verfehlten Lebenszweck?

II
Deshalb aus der Anamnese
gründlich man die Zeichen lese:
Wenn sie Monate bald dauert,
in der Morgenstund schon lauert,
und die Ruhe sie verstärkt,
man bei Arbeit kaum sie merkt,
ist der Grund der Müdigkeit
oft Gemütsbefindlichkeit:
etwa Angst, die heimlich droht,
was erzeugt die Seelennot,
die den Kranken so belastet,
dass er furchtsam immer hastet
und ihm dieser Dauerlauf
Kräfte raubt und ruhigen Schnauf.

Ursprung dieser Drangsal ist
oftmals ein Familienzwist,
und nicht selten ängstigt gar
Arbeitsplatzverlustgefahr.
Leidvoll ist seit je gewesen
der Verlust geliebter Wesen,
sei's von Menschen oder Tieren,
was zum Müdesein kann führen.
Insgesamt bei solchen Gründen
wird man keine Krankheit finden,
denn hier ist der klare Quell
der Ermüdung funktionell.

III
Tritt es in des Tages Lauf
immer intensiver auf,
sind vier Wochen kaum vergangen,
seit die Malaise angefangen,
such man körperlich nach Gründen
für des Kranken Kräfteschwinden:
Nächte, da die Fieberhitze
damit wechsle, dass er schwitze
oder sorgenvoll er spüre,
dass er an Gewicht verliere,
keuchen müsse nach geringer
Tätigkeit, obschon noch jünger,
aber auch nach selbstgewählter
leichter Arbeit, wenn er älter.
Überdies stets frag' man sich:
War da nicht ein Zeckenstich?

IV
Liegt in Nächten jemand wach,
ist sein Appetit nur schwach
und beherrscht die Reizbarkeit
ihn nebst steter Müdigkeit,
ist er mut- und antriebslos
und auch die Libido los,
möchten sich Gedanken winden
nur ums eigene Befinden,
lebt er gar in Traurigkeit,
stets zur Schuldigkeit bereit,
sind das ohne Zweifel die
Boten der Melancholie.

V
Von den Müden soll man wissen,
ob sie Pillen schlucken müssen
oder gar zur Einverleibung
schritten ohne Arztverschreibung.
Dieses Spezialkapitel
einschliesst die Beruhigungsmittel,
jene auch, die Schmerz erspar'n
oder treiben soll'n den Harn,
alles, was den Blutdruck senkt,
was im Wahne Ruhe schenkt,
ausserdem, was hilft bei Krämpfen
und was Schwermut kann bekämpfen.

Müde machen manche Drogen
dann nur, werden sie entzogen:
unter anderem Kaffee
und die meisten Sorten Tee:
War beträchtlich die Gewöhnung,
bringt Ermattung die Entwöhnung.
Lange noch nach Steroiden
kann gefährlich man ermüden,
weil das münden kann in diese
seltne Addisonsche Krise.

VI
Je nach Menge macht sowohl
müd und munter Alkohol,
selbst, wenn einer sittsam heisst:
Klosterfrau Melissengeist.

VII
Klinisch gilt das Interesse
jeder Gelbsucht oder Blässe.
Sind die Drüsen angeschwollen?
Oder Füsse aufgequollen?
Steckt vielleicht ein Knotenkropf
hinter einem dicken Zopf?
Dringt durchs Stethoskop empor
neu ein Herzgeräusch ans Ohr?

Gibt es neurologisch Zeichen,
die nicht den normalen gleichen?
Unbedingt man überprüf',
ob der Blutdruck nicht zu tief!
Wichtig ist, dass er nicht fällt,
wenn der Mensch sich senkrecht stellt.
Ist ein Kranker dehydriert,
ist man immer alarmiert,
denn der Säftemangel rafft
weg den Antrieb und die Kraft.
Auszuschliessen sind Syndrome
durch der Zähne Granulome.

VIII
Ist die Müdigkeit verbunden
mit organischen Befunden
oder Anamnesedaten,
die ein Nämliches verraten,
prüfe man sogleich die Frage
mit der Labordatenlage
in bezug auf Anämie,
Diabetes, Urämie
und den Zustand des Urines,
Leberleiden, Endokrines.
Dementsprechend heisst der Rat:
Kalzium, TSH, Phosphat;
grossen Dienst kann auch besorgen,
Kortisol, bestimmt am Morgen.
Wo Bedarf bei Mann und Frau,
teste man auf HIV
und da Leben launenhaft
ebenso auf Schwangerschaft;
gut, wenn ein Gedankensplitter
fällt auf den Borrelientiter,
doch das Screening ist erfüllt
erst mit einem Thoraxbild.

IX
Wo man hinhört, spricht man laut
immer öfter von Burnout.
Solcherlei ist nicht sympathisch,
aber zeitgeistsymptomatisch,
und es ist bei dem Syndrom
müd zu sein ein Hauptsymptom;
schnell zerrinnt zur Meisterung
des Berufs Begeisterung,
nebst Erschöpfung trübt die Zeit
Interesselosigkeit.
Das Gefühl, man sei geschätzt,
ist im tiefsten Grund verletzt,
man verliert, worauf man baute,
dass man selber sich vertraute
will gar in den eignen Augen
überhaupt zu nichts mehr taugen.
Statt der Ausgeglichenheit:
Unmut, Unlust, Reizbarkeit,
grübelnd harren die Gedanken
und gar körperlich erkranken
kann, wen düst're Innenwelt
immerfort in Atem hält.

X
Müde ist bis zum Exzess
jeder Mensch mit CFS[1];
unbekannt bleibt stets der Grund:
Er ist müde – sonst gesund,
aber unbeeinflussbar
mindestens ein halbes Jahr
und kann deshalb seine Pflichten
kaum zur Hälfte noch verrichten.

XI
Müdigkeit das Herz bereitet,
wenn es chronischkrank sich weitet
oder diastolisch bockt,
weil es die Erschlaffung blockt;
jedenfalls kann schwer sich täuschen,
wer hier forscht nur nach Geräuschen.
Ähnlich jenem es ergeht,
der die Lunge chronisch bläht
mit dem Rauch der Zigaretten,
die er konsumiert in Ketten.

1 Chronic fatigue syndrome

XII
Bei dem steten Durstempfinden
muss man dieses klar ergründen,
denn Dehydratation
droht als Komplikation
solchen, die im Durste stecken,
weil sie den Bedarf nicht decken.
Diabetes! Folgert man
und tut häufig gut daran –
meistens ist er mellitus,
selten nur insipidus.
Lechzt noch jemand nach Getränken,
muss man «Hyperpara»[2] denken.
Hier kommt auch Depression
vor, so dass um Jahre schon
die korrekte Diagnose
man verpasste, weil Glukose
zwar, doch Kalzium mitnichten
vorkam in Befundberichten.

XIII
Ist nach dieser bunten Menge
forschender Gedankengänge
und den Laboranalysen
ätiologisch nichts erwiesen,
kann man nicht die Flagge streichen,
wenn man will das Ziel erreichen:
Schlapp macht beispielsweise auch,
schlägt zu voll man sich den Bauch.

Manchmal führt die schlechte Lüftung
an dem Werkplatz zur Vergiftung.
Hobbies, Politik, Vereine,
kürzen Stück um Stück die Leine
einer Freiheit, die vergisst,
dass der Mensch ein Wesen ist,
das, derweil zur Tat geneigt,
auch Bedarf nach Ruhe zeigt.
In dem Herzen rührt uns bitter
die Erschöpfung junger Mütter,
denn wir sähen gern sie blühen,
auch wenn sie allein erziehen.

XIV
Ab und zu hilft der Versuch
mit dem Krankentagebuch,
wo wie lange man und wann
müde ist, notieren kann.

Diese Arbeit manchmal zeigt,
was die Müdigkeit erzeugt,
denn zu ander'm gibt's oft enge
innere Zusammenhänge.

XV
Oft fehlt schlechterdings Erholung,
wenn in steter Wiederholung
Widerstand dabei sich zeigt,
dass man in die Klappe steigt:

Wer verschmäht den eignen Schlummer,
erntet Müdigkeit als Kummer.
Analoges resultiert,
sind die Muskeln untrainiert:
Ihnen mangelt die Reserve –
dem Besitzer drum die Verve.

XVI
Ist zum Schlaf am hellen Tage
sitzend einer in der Lage
oder durch des Schnarchens Beben
zweigeteilt sein Eheleben,
muss man diesen demnächst testen
auf die Schlafstörungsgebresten:
Schlafapnoe ist, was bestimmt
hier den ersten Rang einnimmt.
Narkoleptisch – und nicht Sucht –
ist der Schlaf, der kommt mit Wucht.
Schliesslich muss man überlegen,
ob die Beine sich bewegen
rhythmisch in des Schlummers Tiefen
und im Schlaflabor es prüfen:
Solche Restless-legs-Erscheinung
braucht des Spezialisten Meinung.
Möglich ist's in manchen Fällen,
Wohlbefinden herzustellen,
dass die Tagesmüdigkeit
rückt in die Vergangenheit:
Schlafapnoe is zu umgehn,
lässt man sich den Druck erhöhn
in dem Nasenrachenraum
und im bronchialen Baum.

Auch wer Luftwegmuskeln stärkt,
gröss're Wachheit bald bemerkt,
denn es schwinden Apnoephasen
übt man, Didgeridoo[3] zu blasen.
Bei den selteneren Dingen,
die den Schlaf am Tage bringen,
gibt es Linderung, und die
gründet auf der Pharmazie.

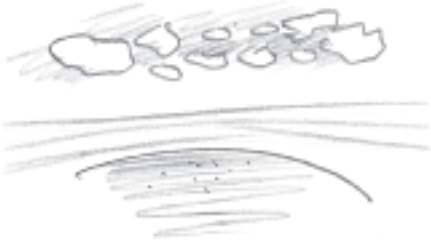
XVII
Von den Müden, die wir sehen,
weiss man, dass zwei Drittel gehen
auf das Konto des Gebietes
einer Trübung des Gemütes;
deshalb ist es etwas peinlich,
wenn, was nicht gleich augenscheinlich,
durch das Leibliche bedingt
uns zu merken nicht gelingt,
weil wir unser täglich Denken
nur nach der Statistik lenken.
Dreimal mindestens bestelle
man darum die müden Fälle;
oft kommt erst auf läng're Sicht
der Beschwerden Grund ans Licht.

2 Hyperparathyroidismus: Überfunktion der Nebenschilddrüse
3 Blasinstrument der Australischen Aborigines

XVIII
Zu dem ärztlichen Berufe
auf der facharztreifen Stufe
zählt es, dass zurecht man rückt,
was die Kranken schwächt und drückt.
Drum dient er in allen Fällen,
wo der Grund im Funktionellen,
immerfort dem hohen Ziel,
pathogenem Lebensstil
eine Wende zu verleihen,
dass die Kräfte neu gedeihen,
Patienten anzuhalten,
diese lieber zu entfalten
für die sportliche Bewegung
mit vernünftiger Verpflegung.

Müde sollten sich verpflichten,
auf das alles zu verzichten,
wo es fehlt an Freud und Zeit
oder an der Fähigkeit,
um so eher und statt dessen
das zu tun, was angemessen
eigner Kraft, der man vertraut,
und zu wollen, was erbaut.
Solcherlei Erfolgskriterien
schliessen ein genügend Ferien
und dass für ein heitres Fest
man die Arbeit liegen lässt.

Epilog
Manch ein Mensch, der schliesslich halt
müd ist, weil er ziemlich alt,
wünscht sich eine stille Stätte,
wo er seine Ruhe hätte
und ihm keine Heimverwaltung
stören kann die Lebenshaltung
mit Verjüngungsplanstrategen,
die geschäftig ihn umhegen.
Mag auch nicht mehr Zeitung lesen,
weil sein Leben reich gewesen
und will statt den Tagesschauen
nur dem Herrgott noch vertrauen.



Solchermassen physiologisch,
wird nun anti-ageing – logisch
«müd sein» aber umgekrempelt
und als Krankheit abgestempelt.
Und gewiss ein Tag sich findet,
da man aller Welt verkündet
«Munterkeit» – vielleicht nicht schlecht –
als ein neues Menschenrecht.

Ruedi Pfirter, geboren 1936, erhielt seine künstlerische Ausbildung an der Schule für Gestaltung in Basel. Neben einer Dozentur für Fachdidaktik Kunst an der Pädagogischen Fachhochschule des Kantons Basel-Landschaft widmet er sich konsequent der Entwicklung seiner Farbholzschnitt-Technik, was zahlreiche Veröffentlichungen mit Illustrationen und Werken sowie Ausstellungen in den USA, den Niederlanden und der Schweiz eindrücklich belegen. Ruedi Pfirter lebt in Hölstein (BL). Die Illustrationen zum Gedicht von Max Stäubli wurden eigens für diese Publikation geschaffen. Der Autor und die Redaktion möchten dem Künstler herzlich dafür danken.

Korrespondenz:
Prof. Dr. med. Max Stäubli
Medizinische Abteilung
Spital Zollikerberg
Trichtenhauserstrasse 20
CH-8125 Zollikerberg
staeublima@spitalzollikerberg.ch

Ruedi Pfirter
Buechring 7
CH-4434 Hölstein
rpfirter@swissonline.ch

Literatur

1 Horn B. Müdigkeit. Schweiz Ärztezeitung. 1998;79(42): 2136–41.
2 Mumenthaler M. Vom Symptom Müdigkeit zur ätiologischen Diagnose – ein differentialdiagnostischer Versuch. Ther Umsch. 1991;48:762–8.
3 Puhan MA, Suarez A, Lo Cascio C, Zahn A, Heitz M, Brändli O. Didgeridoo playing as an alternative treatment for obstructive sleep apnea syndrome: randomised controlled trial. BMJ. 2006;332(7536):266–70.