

Erschöpfung kann viele Ursachen haben. Häufig treten Erschöpfung und Müdigkeit nach schweren Erkrankungen auf. Der Körper musste harte Arbeit leisten, um die Ursache der Erkrankung zu beseitigen, und braucht nun Regenerations- und Erholungszeit. Wenn allerdings keine gute Erklärung zu finden ist, können sich die meisten Menschen keinen Reim auf ihre Symptome und Beschwerden machen. Oft heißt es Augen zu und durch, aber das Befinden wird in der Regel nicht besser, sondern stetig schlechter. Meistens kommt die Erschöpfung sowieso auf leisen Sohlen angeschlichen, sodass man das Problem gar nicht richtig mitbekommt, bis irgendwann nichts mehr geht. An folgenden Geschichten soll deutlich werden, wie unterschiedlich sich die Symptome und Beschwerden auf den Körper auswirken können.

### Weiblich, verheiratet, selbstständig

---

*Bettina ist 42 Jahre alt und schon seit 15 Jahren als Unternehmerin selbstständig. Zusammen mit ihrem Geschäftspartner hat sie eine Firma für Lichtwerbung. Bettina musste in den letzten Jahren allerdings immer mehr Führungsverantwortung übernehmen und arbeitete oft zehn bis zwölf Stunden pro Tag, um das ganze Arbeitspensum zu schaffen. Seit fast zehn Jahren ist Bettina verheiratet. Sie und ihr Mann wünschen sich ein gemeinsames Kind. Zu Beginn ihrer Ehe wollten sie noch die Zweisamkeit genießen, doch seit vier Jahren bleibt der Kinderwunsch unerfüllt. Bettina wurde bereits zweimal schwanger, doch sie erlitt leider kurz darauf jeweils eine Fehlgeburt. Seit zwei Jahren sind sie und ihr Mann nun in einer Kinderwunschlinik und haben bereits vier künstliche Befruchtungsversuche erfolglos hinter sich gebracht.*

*Bettina geht es nun schon seit vielen Monaten nicht richtig gut. Sie ist viel schneller gereizt als früher, sodass es sogar schon einigen Mitarbeitern aufgefallen ist. Morgens kommt sie nur noch schwer aus dem Bett, weil sie sich zu spät schlafen legt und dann ewig nicht einschlafen kann. Immer wenn die Hormonbehandlung vor der künstlichen Befruchtung wieder einsetzt, wer-*



*Oft sieht man die vielen Stressfaktoren im Leben gar nicht mehr und reagiert plötzlich ganz anders und viel heftiger als früher. Das verstärkt den Stress noch mehr.*

*den ihre Schlafprobleme noch schlimmer, sie kann kaum noch schlafen und hat ständig Heißhunger. Inzwischen kriselt es auch in Bettinas Beziehung. Ihr Mann hat beschlossen, dass für ihn nach dem nächsten Versuch Schluss ist. Bettina geht es immer schlechter. Im Büro kann sie sich kaum noch konzentrieren. Es gibt inzwischen Nächte, in denen sie gar nicht mehr schläft. Dann wälzt sie sich hin und her, weil sich ihre Gedanken um Kinderwunsch, Beziehungskrise und Unternehmen unentwegt im Kreis drehen. Sie weiß, dass sie so nicht weitermachen kann. Aber was ist eigentlich mit ihr los?*

### Männlich, geschieden, Patchworkfamilie

---

*Uwe ist 51 Jahre alt und arbeitet seit fünf Jahren als Abteilungsleiter in einem großen Unternehmen. Die Arbeit macht Uwe viel Spaß. Den Sprung zum Abteilungsleiter hat er geschafft, obwohl er in einer sehr aufreibenden und schwierigen Scheidung steckt. Uwes Kinder sind 13 und 15 Jahre alt und leben im Wechselmodell bei Mutter und Vater. Die Umstellung war für die ganze Familie nicht leicht, besonders für den älteren Sohn, der im Moment*

*einige schulische Schwierigkeiten hat und sehr abwehrend auf seinen Vater reagiert. Uwe hat inzwischen eine neue Freundin, die ebenfalls drei Kinder in die Beziehung bringt. Die beiden Erwachsenen haben alle Hände voll zu tun, die neue Patchworkfamilie zusammenzubringen.*

*Seit einigen Monaten fällt Uwe auf, dass er nicht mehr so leistungsfähig ist wie bisher. Seine normale Laufstrecke kann er nicht mehr im gewohnten Tempo laufen. Grundsätzlich war Sport für ihn immer eine gute Entspannung, besonders in der Trennungsphase. Im Moment hat er, ganz untypisch für ihn, oft keine Lust und fühlt sich nach dem Sport richtig ausgepowert. Manchmal wird ihm nach dem Joggen sogar kurz schwindelig. Uwe ist auch aufgefallen, dass er bei den regelmäßigen Meetings nicht mehr so konzentriert wie früher sein kann. Das kennt er überhaupt nicht von sich. Besonders besorgt ist er allerdings, dass er im Moment überhaupt keine Lust mehr auf Sex hat. In der ersten Zeit mit seiner neuen Freundin war das gar kein Problem. Was hat sich verändert?*



*In Stressphasen ist die sexuelle Unlust sehr häufig. Der Körper versucht, möglichst wenig Energie zu verbrauchen und reguliert alle Stoffwechselprozesse herunter, die nicht unbedingt überlebenswichtig sind.*

### Weiblich, ledig, Studentin

---

*Anja studiert Psychologie im sechsten Semester. Im Moment steht die Bachelorarbeit an. Anja ist 24 Jahre alt und hat vor fünf Monaten die Antibabypille abgesetzt. Sie hat keine Lust mehr auf diese hormonelle Verhütungsform. Außerdem hegt sie den Verdacht, dass sich durch die Pille ihre Migräne deutlich verstärkt hat. Die Pille nimmt Anja seit ihrem 13. Lebensjahr. Sie bekam sie damals vom Frauenarzt verschrieben, weil ihre Periodenblutung so stark und schmerzhaft war. Die Pille führte zwar dazu, dass die Blutung zurückging, aber mit den Jahren entwickelte Anja immer heftigere Migräneattacken.*

*Anja geht es seit dem Absetzen nicht gut. Wenn sie darüber nachdenkt, ging es ihr auch schon vor dem Absetzen nicht wirklich gut. Sie fühlt sich schon seit Monaten total müde und erschöpft. Bereits beim Lesen eines Fachbuchs wird sie so müde, dass sie nach wenigen Seiten das Buch wieder zur Seite legen muss. Oft schläft sie dann auch auf dem Sofa ein, nicht nur für ein kurzes Schläfchen, sondern für mehrere Stunden. Die Periodenblutung hat sie seit dem Absetzen der Pille auch nicht mehr bekommen. Was Anja allerdings besonders belastet, sind die ständigen Durchfälle. Mehrmals am Tag hat sie breiigen Stuhlgang, egal, was sie gegessen hat. Sie hat ihre Essgewohnheiten bereits sehr eingeschränkt und achtet genau darauf, was sie isst, doch nichts scheint Erleichterung zu bringen. Anja ist verzweifelt, denn so kann sie ihre Bachelorarbeit nicht zu Ende bringen. Sie will wirklich wissen, was mit ihr los ist!*

### Weiblich, verheiratet, Mutter

---

*Isabelle ist 37 Jahre alt und Mutter eines drei- und sechsjährigen Kindes. Sie arbeitet seit zwei Jahren wieder halbtags als PTA in einer Apotheke. Das erste Lebensjahr verbrachte sie jeweils mit dem Baby zu Hause. Doch Isabelle liebt ihren Beruf und wollte gern wieder zurück in die Apotheke. Isabelles zweite Schwangerschaft war leider alles andere als einfach. Sie hatte vorzeitige We-*



*Ausgelassenes Toben mit den Kindern oder auch lange Ausflüge und Unternehmungen mit der Familie oder Freunden gehören schon lange der Vergangenheit an.*

*hen und musste sogar für einige Wochen ins Krankenhaus, bevor das zweite Kind vier Wochen zu früh geboren wurde. Die folgenden Wochen waren für die ganze Familie sehr anstrengend. Als das Baby endlich nach Hause kam, nahm die Belastung noch mal zu, weil das Kind viel Aufmerksamkeit forderte. Isabelles Mann tat alles, um sie möglichst gut zu unterstützen, doch als Arzt musste er selbst im Nachtdienst oder am Wochenende arbeiten. Familiäre Unterstützung hatte Isabelle keine vor Ort.*

*Einige Monate nach der Schwangerschaft bemerkte Isabelle vermehrt Haarausfall. Außerdem war ihr ständig kalt und sie konnte die lästigen Schwangerschaftspfunde einfach nicht loswerden. Die Untersuchung beim Hausarzt ergab eine Hashimoto-Thyreoiditis, eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Sie bekam ein Schilddrüsenhormonpräparat verschrieben. Die Beschwerden wie Haarausfall und Kältegefühl verbesserten sich, doch leider tat sich nichts am Gewicht. Inzwischen sind neue Symptome dazugekom-*