

**Antje Köppern**

# **Alptraum Müdigkeit**

**Das Symptom und was man dagegen tun kann**

**Ratgeber Ehrenwirth**

## Inhalt

Vorwort 7

1. Das Symptom Müdigkeit 9
2. Was passiert, wenn wir müde werden? 17
3. Ruhe und Aktivität 26
4. Formen der Müdigkeit 35
  - Müdigkeit wegen Schlaf mangels 35
  - Wieviel Schlaf brauchen wir wirklich? 36
  - Müdigkeit und Krankheit 36
5. Müdigkeit - eine Frage des Alters? 41
  - Müdigkeit bei Kindern und Jugendlichen 41
  - Müdigkeit bei Erwachsenen 47
  - Müdigkeit im Alter 49
6. Müdigkeit in bestimmten Zeitabschnitten 52
  - Der Morgenmuffel 52
  - Die Frühjahrmüdigkeit 55
  - Müdigkeit beim Wechsel der Lebensumstände 56
7. Hilfe durch Medikamente? 60
  - Schlafmittel 60
  - Aufputschmittel 66
  - Naturheilverfahren 69
8. So bekämpfen Sie Ihre Müdigkeit 72
  - Stellen Sie sich dem Problem 72
  - Das Konzept »Schlafmütze abnehmen« 77
  - Die richtige Einstellung zum Schlaf 83
  - Ihre Umgebung - daheim und am Arbeitsplatz 86
9. Mit Streß leben, statt zu flüchten 89
  - Innere und äußere Ursachen der Müdigkeit 89
  - Warum sind wir nicht »aufgeweckt«? 90
10. Freude - mehr als nur ein Ausgleichsfaktor 96
  - Freizeit, Hobby, Urlaub 97
  - Familie, Freunde, Bekannte 99
  - Glück weckt die Lebensgeister 101
  - Das Konzept »Wecker« 102

11. Mit Musik in Schwung kommen 104
  - Wie Töne auf uns wirken 104
  - Fernsehen und andere Medien - Der Umgang mit Information und Unterhaltung 107
  - Das Konzept »Augen und Ohren auf« 110
12. Kleidung und Mode 113
  - Warum uns Kleidung müde machen kann 114
  - Das Konzept »Richtig verpackt« 118
13. Sport und Fitness 122
  - Kein Hochleistungsprogramm, aber dem natürlichen Bewegungsdrang Spielraum geben 123
  - Das Konzept »Trillerpfeife« 130
14. Getränke und Ernährung 135
  - Das Märchen von den bösen Kalorien und der Mythos vom »Groß-und-stark-Werden« 137
  - Zucker oder Ballaststoffe - Diäten als »Muntermacher«? 139
  - Das Konzept »Lecker und leicht« 145
15. Wachsamkeit zum Leben 148
  - Sie können das Symptom Müdigkeit besiegen 149