



Unser Körper zeigt uns an, wenn etwas nicht stimmt.

Bilder Pixabay

MÜDE UND AUCH KRAFTLOS

Was man gegen Erschöpfung tun kann

Von Sigrun Chrubasik-Hausmann

Ist eine ungesunde Lebensführung oder eine Erkrankung als Ursache der Erschöpfung ausgeschlossen, können Pflanzenextrakte durch ihre Antistress- und Antimüdigkeits-Wirkung die Lebensenergie unterstützen.

Sind wir unter Tag auffallend matt, zeigt uns unser Körper an, dass etwas nicht stimmt. Ursächlich kann dies auf einer ungesunden Lebensweise mit zu wenig Schlaf, mangelnder Bewegung und schlechter Ernährung beruhen. Das lässt sich leicht beheben. Ausreichend Schlaf muss sein, damit sich der Körper erholen und regenerieren kann. Achten Sie darauf, dass der Raum dunkel, kühl und ruhig ist. Eine tägliche Aktivität von mindestens 40 Minuten an der frischen Luft hält fit und

beugt Übergewicht, Gefässverkalkung und Zuckerkrankheit vor. Das Ablegen schlechter Gewohnheiten wie ein Zuviel an Süßem, Fleisch, Alkohol und Nikotin und ein Zuwenig an Gemüse und Obst ist Voraussetzung für einen gesunden Schlaf. Die von Pfarrer Kneipp vor mehr als 150 Jahren erstellten Regeln zur gesunden Lebensweise sind heute aktueller denn je. Eine bleierne Schwere kann auf eine Erkrankung weisen. Die Ursache kann ein beginnender grip-paler Infekt sein, eine chronische Infektion, eine Organkrankheit, Blutarmut, ein niedriger Blutdruck oder eine Unterfunktion der Schilddrüse. Auch eine beginnende Zuckerkrankheit kann sich durch auf-

fallende Müdigkeit äussern. Ein Check beim Hausarzt ist empfehlenswert, um solche Ursachen auszuschliessen.

Meistens beruht die Erschöpfung auf beruflichem, körperlichem oder seelischem Stress. Kennen wir den Grund der Überforderung, kann eine gezielte Lebensumstellung oder professionelle Beratung eingeleitet werden. Hierbei können das

Entspannungsübungen können helfen

Erlernen von Entspannungsverfahren wie Yoga, autogenes Training oder anderer Techniken helfen und pflanzliche Medikamente unterstützend eingesetzt werden.

Seit mehr als 2000 Jahren werden in der asiatischen Medizin Heilpflanzen genutzt, die sogenannte Adaptogene enthalten. Die-



Die Taigawurzel oder Ginseng (Bild) können helfen.

se verhindern das Auftreten von Stress-Komplikationen und stärken den Allgemeinzustand des Organismus. Neben Ginseng und der Rosenwurz eignet sich vor allem die Taigawurzel, auch sibirischer Ginseng genannt, zur Behandlung von Körperschwäche oder Kraftlosigkeit mit Müdigkeit.

Im Jahr 2014 hat die Europäische Arzneimittelbehörde die Antistress- und die Antimüdigkeits-Wirkung der Taigawurzel aufgrund von etwa 600 Studien als plausibel eingestuft. Die Dauer der Einnahme wurde auf zwei Monate limitiert, da keine Langzeitstudien vorliegen. Bei gesunden Probanden kam es neben der Besserung der Arbeits- und Gedächtnisleistung auch zu einer Besserung des Seh- und Hörvermögens. Dies weist darauf hin, dass besonders ältere Menschen von der Taigawurzel profitieren können. Nach schweren gripalen Infekten oder Operationen hilft Taigawurzel-Extrakt auch dabei, wieder schneller auf die Beine zu kommen.

Eine vergleichende Untersuchung zur Ginseng-Wurzel und der Taigawurzel liegt nicht vor. Doch wird vermutet, dass die Wirksamkeiten sehr ähnlich sind. Zu warnen ist vor einem Online-Bezug der Wurzelpräparate aus dem nichteuropäischen Ausland. In einer Studie aus England von diesem Jahr geht hervor, dass 36 Prozent der online gekauften Taigawurzelpräparate nicht den Taigawurzel-Wirkstoff enthielten und in anderen Präparate Schadstoffe

nachgewiesen werden konnten. Für in Europa zugelassene Präparate ist der Wirkstoffgehalt garantiert und auch, dass die Präparate frei von Schadstoffen sind. Die Rosenwurz besitzt neben der Anti-Stress-Wirkung auch eine anregende Wirkung, weshalb die Einnahme am Abend nicht empfohlen wird. Auch wurden für die Rosenwurz Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beschrieben.

Eine Kombination aus Hopfen- und Baldrianextrakten hat sich als Einschlafhilfe bewährt. Die Wirksamkeit ist in Studien nachgewiesen. Auch Extrakte aus der Melisse und der Passionsblume wirken beruhigend, vor allem in Kombination mit Hopfen und Baldrian. Lavendelöl dagegen wirkt nicht nur beruhigend, sondern auch angstlösend und zudem stimmungsaufhellend.

Viele Studien belegen die antidepressive Wirkung von Johanniskraut und Kurkuma. Während aber bei Einnahme von Johanniskraut darauf zu achten ist, dass aufgrund von Wechselwirkungen die Wirkungen anderer Medikamente verstärkt oder abgeschwächt werden können, ist dies bei Einnahme von Kurkumin nicht zu befürchten. Damit der Wirkstoff in den Körper gelangt, bedarf es allerdings dem Zusatz anderer Gewürze zum Kurkumapulver oder dem Einschluss des Wirkstoffs in eine Trägersubstanz, damit das Kurkumin in den Körper gelangt und nicht im Darm verbleibt.

Vorsicht beim Online-Kauf

Hebammenbriefkasten



Jasmin Battaglia, Hebamme, Stv. Leiterin Gebärabteilung/Hebammenpraxis, beantwortet die Fragen rund ums Thema Schwangerschaft.

Meine Frau erwartet ihr erstes Kind. Wir sind sehr nervös im Hinblick auf die Geburt, wann springt normalerweise die Fruchtblase? Kommt dann gleich das Kind?
S. L. aus D.

Als Blasensprung bezeichnet man das Reißen der Eihäute mit danach abfliessendem Fruchtwasser. Damit das möglich ist, braucht es mütterliche und kindliche Hormonausschüttungen, welche eine Bereitschaft zur Geburt signalisieren und die Stabilität der Eihäute herabsetzen. Dies kann zu verschiedenen Zeitpunkten geschehen, entweder vor dem Einsetzen von Wehen oder aber zu jedem anderen Zeitpunkt unter der Geburt. In seltenen Fällen kommen die Kinder sogar mit intakter Fruchtblase, einer sogenannten Glückshaube, zur Welt. Die Eihäute werden dann sofort nach der Geburt eröffnet, damit das Kind atmen kann. In manchen Situationen kann es sinnvoll sein, die Fruchtblase mithilfe eines kleinen Hakens aus Plastik künstlich zu eröffnen, dadurch können beispielsweise die Wehen angeregt werden.

Bis zur Geburt des Kindes spielt die Fruchtblase eine wichtige Rolle. Sie besteht aus zwei sehr stabilen, aber dünnen Eihäuten und ist gefüllt mit Fruchtwasser. Dieses ist wichtig für die Entwicklung des ungeborenen Kindes. Durch das Schwimmen im Wasser kann es sich frei bewegen und dadurch können sich vor allem die Arme und Beine gleichmässig entwickeln. Das Schlucken des Fruchtwassers fördert die Entwicklung des Verdauungstraktes. Zusätzlich übt das Kind im Fruchtwasser Atembewegungen, was wiederum die Entwicklung der Lunge fördert. Es bildet zudem eine dämpfende Schicht rund um das Kind, welche es vor Stössen von aussen schützt.

Das Fruchtwasser besteht zu 99% aus Wasser, daneben enthält es Elektrolyte, Fette und Eiweisse. Die Farbe ist meist klar oder rosa oder es kann auch grün sein, durch Beimengung von kindlichem Stuhl. Das Fruchtwasser wird durch die Plazenta und die kindliche Lunge und Nieren ständig neu gebildet und umfasst am Termin ca. 1 Liter.

Ist die Fruchtblase gesprungen, sollten sie sich bei der Hebamme oder im Spital melden. Diese werden eine Kontrolle durchführen, um zu sehen, wie es dem Kind geht und ob es Anzeichen für eine beginnende Infektion gibt, da die schützende Hülle der Fruchtblase nun durchlässig ist. Haben die Wehen bis dahin noch nicht eingesetzt, beginnen sie meist in den nächsten Stunden. Sollte dies nicht geschehen, würde man nach 24 Stunden mit einer Einleitung beginnen.

Es kann auch mehrere Wochen vor dem Geburtstermin zu einem Blasensprung kommen, wofür meist eine lokale Entzündung die Ursache ist. In dieser Situation steht die Erhaltung der Schwangerschaft im Vordergrund.

Machen Sie sich keine Sorgen, wenn die Fruchtblase springt. Es wird eine kleine bis grössere Überschwemmung geben, aber erst durch eine regelmässige Wehentätigkeit kann das Kind auf die Welt kommen.

Haben auch Sie Fragen rund ums Thema Schwangerschaft? Dann schicken Sie ein E-Mail mit Betreff «Hebammenbriefkasten» an hebammenbriefkasten@ksgr.ch. Eine Auswahl der gestellten Fragen erscheint anonym in der «Büwo»-Ausgabe vom 30. Januar – beantwortet werden aber alle eingegangenen Mails.