

Dr. med. Carsten Lekutat

**müde?**

**Warum wir so erschöpft sind und was wirklich dagegen hilft**

Gelesen von Oliver Erwin Schönfeld



## INHALT

### **Vorwort, Track 1–4**

Der unsichtbare Schatten über Deutschland

### **Kapitel 1, Track 5–10**

Die Landkarte der Müdigkeit – ein Blick von außen nach innen

### **Kapitel 2, Track 11–16**

Die Geheimsprache des Körpers – Ihren biologischen Code entschlüsseln

### **Kapitel 3, Track 17–22**

Ihr persönlicher Müdigkeitstyp – der Müdigkeitstest und seine Farben

### **Kapitel 4, Track 23–28**

Der Stress-Dirigent – wenn die HPA-Achse aus dem Takt gerät

### **Kapitel 5, Track 29–34**

Das Stoffwechsel-Gaspedal – die Schilddrüse als Energiezentrale

### **Kapitel 6, Track 35–40**

Der Zuckersaboteur – Insulinresistenz und Energieabfall

### **Kapitel 7, Track 41–47**

Der heimliche Zerstörer – Silent Inflammation und ihre Wirkung

### **Kapitel 8, Track 48–52**

Das zweite Gehirn – wie Ihr Darmmikrobiom Ihre Energie beeinflusst

### **Kapitel 9, Track 53–58**

Die Kraftwerke der Zelle – Mitochondrien als Motor Ihrer Vitalität

### **Kapitel 10, Track 59–64**

Die Dirigenten des Lebens – wenn Hormone aus dem Takt geraten

### **Kapitel 11, Track 65–70**

Verborgener Hunger – Nährstoffmangel als Energiebremse

### **Kapitel 12, Track 71–72**

Der Weg zurück – Ihre persönliche Energiewende beginnt

### **Kapitel 13, Track 73–80**

Schlaf – das unterschätzte Elixier

### **Kapitel 14, Track 81–87**

Ernährung – tanken Sie den richtigen Treibstoff

### **Kapitel 15, Track 88–93**

Bewegung – Ihr Körper will in Gang kommen

### **Kapitel 16, Track 94–101**

Stressmanagement – die Bremse für Energieräuber

### **Kapitel 17, Track 102–109**

Mikronährstofftherapie – gezielte Unterstützung für Ihre Zellen

### **Kapitel 18, Track 110–116**

Medizinische Therapiemaßnahmen – wenn der Körper gezielt Hilfe braucht

### **Kapitel 19, Track 117–119**

Schlussbemerkung – Ihr vitales Leben beginnt jetzt

## DER MÜDIGKEITSTEST

Oder  
machen Sie  
den Test auf der  
Website zum Buch:  
**[muede-trotz-schlaf.de](http://muede-trotz-schlaf.de)**

### 1) Wie fühlen Sie sich morgens nach dem Aufwachen?

- A) Meistens frisch und bereit für den Tag.
- B) Direkt nach dem Aufstehen bin ich emotional oft schon erschöpft.
- C) Ich fühle mich körperlich schlapp, selbst wenn ich gut geschlafen habe.
- D) Meine Glieder sind steif, mein Rücken verspannt – wie gerädert.
- E) Ich brauche lange, um richtig wach zu werden, obwohl ich früh ins Bett gehe.

### 2) Wie verändert sich Ihre Energie im Laufe des Tages?

- A) Ich bin morgens müde, mittags fit und abends wieder kraftlos.
- B) Meine Energie schwankt kaum – ich fühle mich meist stabil.
- C) Nach dem Essen falle ich oft in ein richtiges Loch.
- D) Ich bin vormittags leistungsfähig, aber nachmittags wird's zäh.
- E) Ich bin den ganzen Tag irgendwie erschöpft – konstant auf Sparflamme.

### 3) Wie schwer fällt es Ihnen, sich zu konzentrieren?

- A) Manchmal verliere ich den Faden, aber insgesamt geht es.
- B) Ich kann mich kaum länger auf eine Sache konzentrieren, meine Gedanken schweifen ab.
- C) Ich fühle mich geistig klar und belastbar.
- D) Ich vergesse oft Dinge, die ich mir gerade noch vorgenommen hatte.
- E) Ich habe Mühe, mich überhaupt für etwas zu motivieren.

### 4) Wie sieht es mit Ihrer Schlafqualität aus?

- A) Ich schlafe gut ein und durch, fühle mich erholt.
- B) Ich schlafe schlecht – oft mit innerer Unruhe oder Gedankenkreisen.
- C) Ich schlafe lange, aber der Schlaf bringt keine echte Erholung.
- D) Ich wache nachts häufig auf – manchmal mit körperlichen Beschwerden.
- E) Ich habe Einschlafprobleme, mein Kopf ist einfach zu voll.

### 5) Haben Sie körperliche Veränderungen bemerkt?

- A) Meine Haut und Haare wirken fahl, meine Nägel sind brüchig.
- B) Ich fühle mich insgesamt gut – zumindest äußerlich ist alles normal.
- C) Ich habe Gewicht zu- oder abgenommen, ohne den Grund zu kennen.
- D) Ich habe häufig Muskel- oder Gelenksbeschwerden.
- E) Ich schwitze vermehrt oder friere ungewöhnlich oft.

### 6) Wie gut können Sie mit Stress umgehen?

- A) Ich bleibe ruhig und finde schnell wieder in meine Balance.
- B) Ich reagiere schnell gereizt und fahre aus der Haut.
- C) Stress äußert sich bei mir vor allem körperlich – mit Bauchweh, Verspannungen, Kopfschmerzen.
- D) Ich merke, dass Stress meine Schlafqualität deutlich beeinflusst.
- E) Ich ziehe mich zurück und fühle mich schnell überfordert.

### 7) Wie würden Sie Ihre Verdauung beschreiben?

- A) Ich habe selten Probleme – alles läuft regelmäßig.
- B) Ich habe Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall – besonders nach bestimmten Lebensmitteln.
- C) Ich habe oft keinen Appetit und esse eher aus Pflichtgefühl.
- D) Ich vergesse zu essen oder esse unkontrolliert – je nach Stimmung.
- E) Ich reagiere empfindlich auf kleine Mengen – mein Bauch ist ein Wunderwerk der Unberechenbarkeit.

**8) Wie sieht es mit Ihrem Bewegungsverhalten aus?**

- A) Ich bin regelmäßig aktiv – Sport oder Bewegung gehört dazu.
- B) Ich fühle mich oft zu erschöpft für Bewegung, obwohl ich gern würde.
- C) Ich bewege mich kaum – schon der Alltag strengt mich an.
- D) Ich habe das Gefühl, Bewegung tut mir nicht gut – es kostet zu viel Kraft.
- E) Ich bin ständig in Bewegung, kann schlecht stillsitzen oder abschalten.

**9) Wie erleben Sie Ihre emotionale Verfassung?**

- A) Ich fühle mich ausgeglichen, mit normalen Schwankungen.
- B) Ich bin oft traurig, ohne genau zu wissen, warum.
- C) Ich bin emotional schnell aufgeladen – Wut, Tränen, Überforderung.
- D) Ich habe das Gefühl, innerlich stumpf geworden zu sein.
- E) Ich bin oft müde, aber emotional völlig stabil.

**10) Gibt es Tageszeiten, an denen Sie sich besonders müde fühlen?**

- A) Direkt nach dem Aufwachen – als hätte ich gar nicht geschlafen.
- B) Nach körperlicher Aktivität fühle ich mich total erschöpft.
- C) Besonders am Nachmittag – da geht gar nichts mehr.
- D) Eigentlich konstant – es gibt keine richtigen Hochphasen mehr.
- E) Nur abends – und das empfinde ich als normal.

**11) Haben Sie häufig Heißhunger oder Gelüste?**

- A) Nein, ich esse regelmäßig und ausgewogen.
- B) Ich bekomme Heißhunger auf Süßes oder Kohlenhydrate.
- C) Ich esse oft zu wenig und merke es erst spät.
- D) Ich esse aus emotionalen Gründen – Trost, Belohnung, Langeweile.
- E) Ich habe oft keinen Hunger, aber esse trotzdem.

**12) Wie reagieren Sie auf positive Ereignisse?**

- A) Ich freue mich – manchmal still, aber echt.
- B) Ich merke zwar, dass etwas Gutes passiert ist, aber ich fühle nichts dabei.
- C) Ich werde überdreht – auch positive Aufregung stresst mich.
- D) Ich nehme es zur Kenntnis, aber es löst keine Energie aus.
- E) Ich freue mich intensiv und spüre einen Energieschub.

**13) Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Müdigkeit eine körperliche Ursache haben könnte?**

- A) Nein – ich fühle mich gesund und habe keine Beschwerden.
- B) Ja – ich vermute hormonelle Veränderungen.
- C) Ja – ich habe bereits chronische Entzündungen diagnostiziert bekommen.
- D) Ja – ich denke, mir fehlen wichtige Nährstoffe.
- E) Ja – ich fühle mich emotional ausgelaugt und überfordert.

**14) Wie gehen Sie mit alltäglichen Anforderungen um?**

- A) Ich erledige meine Aufgaben routiniert und zuverlässig.
- B) Ich schiebe vieles auf, weil ich mich überfordert fühle.
- C) Ich nehme mir zu viel vor – und fühle mich danach ausgebrannt.
- D) Ich arbeite alles mechanisch ab, aber ohne Freude oder Energie.
- E) Ich brauche viel Ruhe zwischen den Aufgaben, sonst kippt mein Tag.

**15) Welches Bild beschreibt Ihre Müdigkeit am besten?**

- A) Ein dunkler Nebel, der über allem liegt.
- B) Eine leere Batterie, die sich nicht richtig laden lässt.
- C) Ein Muskelkater, der nie ganz weggeht.
- D) Ein Körper, der läuft – aber nur im Notbetrieb.
- E) Eine zähe Trägheit, die sich durch alles zieht.

## AUSWERTUNG UND INTERPRETATION

Jetzt wird es spannend. Sie haben die 15 Fragen hoffentlich ganz intuitiv beantwortet – ohne viel Grübeleien, einfach aus dem Bauch heraus. Denn genau darum geht es bei diesem Test: nicht um eine wissenschaftliche Diagnose, sondern um ein Gefühl für die Richtung. Die Fragen wurden so formuliert, dass sie verschiedene Ebenen der Müdigkeit abdecken – körperliche, hormonelle, immunologische, seelische und auch solche, die schlicht mit einer Unterversorgung zu tun haben. Jede Antwortmöglichkeit ist dabei einer bestimmten Farbe zugeordnet, die für einen bestimmten Müdigkeitstyp steht: Blau für hormonelle Ursachen, Rot für entzündliche Prozesse, Gelb für Mangelzustände und Grün für seelische Erschöpfung. Weiß steht für eine unauffällige Variante – also für Menschen, bei denen aktuell keine tieferliegenden Ursachen zu vermuten sind. Und dann gibt es noch den bunten Typ: wenn sich mehrere Farben nahezu gleichmäßig verteilen. Auch das ist häufig – denn Müdigkeit hat selten nur einen einzigen Auslöser.

Und so geht's jetzt weiter: Zählen Sie, wie oft Sie bei den 15 Fragen A, B, C, D oder E gewählt haben. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie, welcher Buchstabe welcher Farbe – und damit welchem Müdigkeitstyp – entspricht. Addieren Sie am Ende die Häufigkeit jeder Farbe. Die Farbe, die überwiegt, zeigt an, wo Ihr persönlicher Schwerpunkt liegt. Vielleicht haben Sie auch zwei Farben mit gleicher Punktzahl – dann liegen zwei Ursachenfelder eng beieinander. Auch das ist nicht ungewöhnlich. Der menschliche Körper funktioniert nicht in Schubladen, sondern im Zusammenspiel.

Und wenn sich keine Farbe wirklich abhebt – dann schauen Sie mal auf das weiße Feld. Vielleicht ist das gerade Ihre Farbe. Oder Sie gehören zum bunten Typ – und dann wird's besonders spannend.

Frage 1: A = Weiß, B = Grün, C = Gelb, D = Rot, E = Blau  
 Frage 2: A = Blau, B = Weiß, C = Gelb, D = Rot, E = Grün  
 Frage 3: A = Weiß, B = Grün, C = Blau, D = Gelb, E = Rot  
 Frage 4: A = Weiß, B = Grün, C = Blau, D = Rot, E = Gelb  
 Frage 5: A = Gelb, B = Weiß, C = Blau, D = Rot, E = Grün  
 Frage 6: A = Weiß, B = Rot, C = Gelb, D = Blau, E = Grün  
 Frage 7: A = Weiß, B = Rot, C = Gelb, D = Grün, E = Blau  
 Frage 8: A = Weiß, B = Blau, C = Grün, D = Gelb, E = Rot  
 Frage 9: A = Weiß, B = Grün, C = Rot, D = Gelb, E = Blau  
 Frage 10: A = Blau, B = Gelb, C = Rot, D = Grün, E = Weiß  
 Frage 11: A = Weiß, B = Blau, C = Gelb, D = Grün, E = Rot  
 Frage 12: A = Weiß, B = Grün, C = Rot, D = Gelb, E = Blau  
 Frage 13: A = Weiß, B = Blau, C = Rot, D = Gelb, E = Grün  
 Frage 14: A = Weiß, B = Grün, C = Rot, D = Blau, E = Gelb  
 Frage 15: A = Grün, B = Blau, C = Rot, D = Gelb, E = Weiß

Wie oft kommt jede Farbe vor?

Rot (Entzündungstyp): \_\_

Blau (hormoneller Typ): \_\_

Gelb (Mangeltyp): \_\_

Grün (seelisch erschöpft): \_\_

Weiß (unauffälliger Typ): \_\_\_\_\_