

Erschöpftes Land: Anhaltende Müdigkeit ist für viele Deutsche ein ständiger Begleiter

41 % der Teilnehmer einer repräsentativen Umfrage gaben an, dass sie innerhalb der vergangenen 12 Monate das Gefühl anhaltender Müdigkeit hatten. Von den Betroffenen betonten 39 %, dauerhaft oder die meiste Zeit über müde gewesen zu sein. Dagegen bietet das Unternehmen Abbott mit dem Ensure Max Protein Getränk ein Produkt an, das Menschen dabei unterstützt, sich weniger erschöpft zu fühlen.^{1,2}

Wiesbaden, 11. November 2019 -- Zum Jahresabschluss gilt es oftmals besonders viele Dinge unter einen Hut zu bringen und dafür noch einmal alle Kraftreserven zu mobilisieren. Doch laut einer aktuellen Umfrage des Gesundheitsunternehmens Abbott fühlten sich in Deutschland 41% der Menschen ab 18 Jahren innerhalb der zurückliegenden 12 Monate langanhaltend müde.

Die von Abbott initiierte und vom Meinungsforschungsunternehmen Opinium Research durchgeführte repräsentative Umfrage unter 2.002 Personen ab 18 Jahren in Deutschland hat ergeben, dass aufgrund von Müdigkeit und Erschöpfung vor allem Aktivitäten wie Zeit mit Freunden verbringen (27 %), Sport treiben (27 %) und die Konzentration auf das eigene Wohlbefinden (22 %) auf der Strecke bleiben. Als häufigste Faktoren für ein ständiges Müdigkeitsgefühl gaben die Teilnehmer Schlafmangel (35 %), zu wenig Zeit für Entspannung (23 %) sowie das Gefühl, „Always on“ zu sein (20 %) an.

„Für Menschen, die in Beruf, Familie und Freizeit alles geben möchten, werden die individuellen Regenerationsphasen häufig immer kürzer. Das liegt unter anderem an unserem rastlosen Lebensstil, der geprägt ist von hoher Flexibilität, ständiger Erreichbarkeit und dem Trend zur Selbstoptimierung“ sagt Dr. Michaela Gschweidl, Medical Key Account Manager bei Abbott. „Ein weiterer, wichtiger Grund liegt jedoch auch in der Biologie des Menschen. Bereits ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir zunehmend an Muskelkraft – und zwar bis zu 8 % je Lebensjahrzehnt.“^{3,4} Auch deshalb fühlen sich Menschen mit zunehmendem Alter antriebsloser. Die Summe aus persönlichem Lebensstil und menschlicher Biologie kann ein dauerhaftes Müdigkeitsgefühl sein, das die Erledigung der zahlreichen, täglichen Aufgaben erschwert.

Müdigkeitsgefühl wirkt sich auf soziales Leben aus

Fast zwei Drittel (63 %) der Befragten mit Kindern gaben an, sie wünschten sich mehr Energie, um mit ihrem Nachwuchs zu spielen. 53 % betonten sogar, sie seien manchmal zu müde, um Spaß mit Familie und Freunden zu haben. Mit mehr Energie würden die Studienteilnehmer vor allem zusätzliche Zeit mit der Familie verbringen (44 %), sich stärker auf ihr persönliches Wohlbefinden konzentrieren (42 %) sowie bestehende Hobbies pflegen und mehr Zeit in eine gesündere Ernährung investieren (jeweils 39 %). Viele Befragte suchen deshalb nach Lösungen, um sich weniger erschöpft zu fühlen und das Leben besser auskosten zu können.

Muskelschwäche kann zu Müdigkeit führen⁵

Menschen, die in Beruf, Familie und Freizeit alles geben möchten, benötigen ausreichend Nährstoffe die ihnen die Energie liefern, um aktiv zu bleiben, sich weniger müde zu fühlen und das Leben in vollen Zügen genießen zu können. Besonders wichtig ist es dabei, dem eigenen Energiehaushalt Beachtung zu schenken. Diesbezüglich gaben 89 % der Befragten an, dass es für sie sehr wichtig bzw. wichtig ist, das eigene Energielevel im Blick zu behalten. Mehr als die Hälfte der Teilnehmer (55 %) wusste, dass Muskelschwäche ein Grund ist, der zu Müdigkeit führt. Immerhin 30 % versuchen deshalb, ihrer anhaltenden Müdigkeit mit regelmäßigem Sport entgegenzuwirken.

„Muskelkraft, Energiehaushalt und Erschöpfungsgefühl stehen in einem starken Abhängigkeitsverhältnis zueinander: Proteine liefern Energie in Form von Aminosäuren und dienen den Muskeln als wertvolle Baustoffe. Sinkt die Leistungsfähigkeit der Muskeln, können Menschen müde und kraftlos werden“⁵, erklärt Dr. Michaela Gschweidl.

Müdigkeit ist deshalb auch ein Anzeichen von Muskelschwund.⁶ Für gesunde Erwachsene gilt: eine ausgewogene, gesunde Ernährung hilft, Müdigkeit entgegenzuwirken, die eigenen Energietanks aufzuladen und von morgens bis abends leistungsfähig zu bleiben. Protein ist dabei nicht nur etwas für Fitnessstudiotgänger, sondern für alle Athleten des Alltags, die viele Dinge unter einen Hut bringen müssen. „In Kombination mit kontinuierlicher Bewegung hilft der gezielte Verzehr von Protein, dass Muskeln stark bleiben, wir mehr Energie haben und uns weniger müde fühlen“, betont die Abbott-Expertin für wissenschaftliche Ernährung.

Weniger Müdigkeitsgefühle

Speziell für diese Alltags-Athleten hat Abbott das Nahrungsergänzungsmittel Ensure Max Protein entwickelt. Es unterstützt Menschen dabei, mehr zu erreichen und das Beste aus ihrem Tag herauszuholen. Jeder Drink enthält 30 Gramm Protein inklusive aller essentiellen Aminosäuren sowie 26 Vitamine und Mineralstoffe. Mikronährstoffe tragen zu mehr Muskelmasse sowie zum Erhalt der Knochenstärke bei. Das trinkfertige Produkt mit Schokoladengeschmack ist zuckerarm, kalorienarm, fettarm, laktose- und glutenfrei. Ensure Max Protein reduziert bei regelmäßigem Verzehr innerhalb von 14 Tagen das Müdigkeits- und Erschöpfungsgefühl und hilft, dass Menschen aktiv und vital bleiben. Das Produkt ist in Deutschland exklusiv beim Onlinehändler Amazon erhältlich.

Über die Umfrage

Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage des Marktforschungsunternehmens Opinium Research, an der 2.002 Personen (m: 981, w: 1.021) zwischen dem 14.10.2019 und 17.10.2019 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren. Beauftragt wurde die Umfrage vom global tätigen Gesundheitsunternehmen Abbott. Grundlage für die Erhebung war ein strukturierter Fragebogen mit offenen sowie geschlossenen Fragen. Ziel der Umfrage war es, auf Grundlage der Erhebungsergebnisse valide Zielgruppensaussagen bezüglich ausgewählter Themen wie z. B. Herausforderungen bei der Bewältigung des Alltags und daraus resultierende Verhaltensweisen zu erhalten sowie das Verständnis der Befragten zu bestimmten Faktoren, z. B. Kenntnis von Ursachen für Müdigkeit, zu untersuchen.

Über Abbott

Abbott ist ein weltweit führendes Gesundheitsunternehmen, das Menschen in allen Lebensphasen zu einem vitaleren, gesünderen Leben verhilft. Daran arbeiten täglich mehr als 103.000 Mitarbeiter in 160 Ländern. Das Portfolio umfasst lebensverändernde Technologien aus den Bereichen Diagnostik, Medizinprodukte, Ernährung und Markengenerika.

In Deutschland ist Abbott seit mehr als 50 Jahren mit einer breiten Palette an Gesundheitstechnologie-Produkten und -Dienstleistungen vertreten, unter anderem in den Bereichen Diagnostika und Medizinprodukte. Das Unternehmen beschäftigt deutschlandweit mehr als 3.000 Mitarbeiter an acht Standorten.

Über Abbott Nutrition

Eine ausgewogene Ernährung ist eine Grundlage dafür, ein gesundes Leben führen zu können. Darum entwickeln wir bei Abbott Nutrition seit mehr als 90 Jahren wissenschaftlich fundierte Ernährungsprodukte für Menschen aller Altersklassen. Diese helfen Kindern beim Aufwachsen, halten den Körper von Erwachsenen fit und aktiv und erfüllen die spezifischen Ernährungsanforderungen von Menschen mit chronischen Erkrankungen. Millionen Menschen weltweit verlassen sich auf unsere führenden Produktmarken um die notwendigen Nährstoffe für ein gesundes Leben zu erhalten.

Weitere Informationen finden Sie unter www.de.abbott, auf LinkedIn unter www.linkedin.com/company/abbott-/, auf Facebook unter www.facebook.com/Abbott und auf Twitter [@AbbottNews](https://twitter.com/AbbottNews) und [@AbbottGlobal](https://twitter.com/AbbottGlobal).

Abbott Media:

Astrid Tinnemans, astrid.tinnemans@abbott.com, +49 6122 58 3036

Quellen:

1. Abbott Laboratories. June 2019. Ensure Max Protein - Home Use Claims Test of 452 new users
2. British Nutrition Foundation. Nutrition, Food and Ingredients. 2018. www.nutrition.org.uk/nutritionscience/nutrients-food-and-ingredients
3. Holloszy JO. The biology of aging. Mayo Clin Proc. 2000;75 (Suppl):S3-S8. [PubMed] [Google Scholar]
4. Melton LJ, III, Khosla S, Crowson CS, et al. Epidemiology of sarcopenia. J Am Geriatr Soc. 2000;48:625-630. [PubMed] [Google Scholar]
5. Morley, JE. et al. Sarcopenia in the elderly, Family Practice, 2012; 29: i44-i48
6. Powers SK, et al. Disease-Induced Skeletal Muscle Atrophy and Fatigue. Med Sci Sports Exerc. 2016;48(11):2307-2319.

###