

Mediziner:innen klären auf: Auf **gesund24.at** haben **Leser:innen** die Möglichkeit, Fragen an **Gesund-Profis** zu stellen. Einige davon werden hier beantwortet.

SPRECHSTUNDE



**PRIM^A DR.^{IN} JASMIN
KEČVAR**
FÄ für Neurologie,
Wien, neurospa.at

STÄNDIG MÜDE: WAS HILFT?

Seit einer hartnäckigen Virusinfektion im Mai bin ich immer noch häufig müde, antriebslos und beim Sport rasch erschöpft. Kann das eine Folge davon sein?

ANTWORT: Chronische Müdigkeit nach einer Virusinfektion ist durchaus möglich, sollte aber von einem Neurologen genau abgeklärt werden. Dazu ist u. a. ein Bluttest erforderlich, der Entzündungswerte, Eisen-, Vitamin-, und immunologischen Status sowie die Viruslast erhebt. Gibt es Auffälligkeiten, sind diese zu behandeln. Oft benötigt es neben der klinisch-neurologischen Untersuchung eine apparative Diagnostik wie EEG, Messung der Nervenleitgeschwindigkeit und eine zerebrale Bildgebung. Sollte sich bei Ihnen ein chronisches Erschöpfungssyndrom bestätigen, so gibt es zahlreiche gute medikamentöse Behandlungen. Chronische Erschöpfung ist ganzheitlich zu behandeln. Hilfreich zur Unterstützung sind gesunde Ernährung, gezielte Entspannungstechniken zur Steigerung der Schlafqualität, individuelle Verhaltenstherapie sowie Pacing, ein sanftes Aufbautraining unter Anleitung. Sportliche Aktivitäten bitte sehr langsam und nach Rücksprache mit Ihrem Neurologen angehen.



**ÖÄ DR.^{IN} ESZTER
DEVENYI**
FÄ für Innere Medizin
am Evang. KH in Wien,
internistin1090.at

ATEMNOT BEIM MOUNTAINBIKING

Ich betreibe viel Sport, aber beim Mountainbiking hatte ich (48) heuer erstmals rasch Atemnot. Ich war sogar manchmal schwindlig. Es war damals sehr heiß, kann das der Grund sein?"

ANTWORT: Tritt bei sportlichen Aktivitäten Atemnot in bisher nicht gewohnter Form auf, empfehle ich, dies vorsichtshalber beim Internisten abklären zu lassen. Denn es kann dafür unterschiedliche Ursachen geben: Blutarmut, Herzschwäche, eine Herzrhythmusstörung, eine Lungenkrankheit oder eine Schilddrüsen-Überfunktion. Einiges lässt sich bereits über ein Blutbild erkennen. Ob ein Herzproblem vorliegt, kann mit einem Herzultraschall oder einem Belastungs-EKG festgestellt werden. Generell sollte man auch als sportlich Geübter bei sehr hohen Temperaturen alle sehr anstrengenden Aktivitäten auf Sparflamme betreiben. Vermehrtes Schwitzen führt rasch zu Wasser- und somit zu Elektrolytverlust. Dieser Mangel äußert sich dann oft in Schwindel, Muskelkrämpfen und Übelkeit und kann zu Atemnot führen. Bitte achten Sie auch auf ausreichenden Sonnenschutz.

So funktioniert es: Stellen Sie Ihre persönliche Frage an Expert:innen auf

gesund24.at