

# Gesundheitsbrief

aus Ihrer Praxis

Ausgabe 48

**Für Sie zum Mitnehmen**

Liebe Patienten,

Sie wissen: Gesundheitsvorsorge wird immer notwendiger. Denn nicht nur die Rentenkassen werden stärker beansprucht, sondern auch bei den Krankenkassen unterliegen die zur Verfügung stehenden Mittel einer großen Schwankungsbreite.

Wie gut, dass Sie durch bewusstes Denken und Handeln etwas über den Tellerrand hinaus schauen, indem Sie sich um Alternativen kümmern und Ihre Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen. Um Ihnen dabei zu helfen, informieren wir Sie mit unserem aktuellen Gesundheitsbrief.

Scheuen Sie sich nicht, uns bei auftauchenden Fragen anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Gesunde und herzliche Grüße

Ihr Praxisteam

**Präventologische Praxis**

**Christian Schulze**

Präventologe®

Fuchsweg 22 • 37431 Bad Lauterberg im Harz

Tel. 0171 55 15 395 • Mail: [info@jck-schulze.de](mailto:info@jck-schulze.de)

Praxisstempel

## Müdigkeit, Erschöpfung und Chronic Fatigue Die Ursachen und was man dagegen tun kann

Nach körperlicher sowie auch geistiger Anstrengung ist Müdigkeit normal. Viele Menschen leiden jedoch unter ständiger, d. h. chronischer Müdigkeit und Erschöpfung, und Schlaf und Erholung bringen dann keine Besserung. Dies kann viele Ursachen haben – (emotionaler) Stress, ungünstige Lebensumstände, Schlafstörungen, Müdigkeit als Begleiterscheinung von Krankheiten. Um diesen Zustand der ständigen Müdigkeit zu vermeiden bzw. um wieder zu Kräften zu kommen, ist eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung von wesentlicher Bedeutung. So sollte unbedingt darauf geachtet werden, ausreichend Vitamine und Wirkstoffe aufzunehmen, die der Müdigkeit gezielt entgegensteuern. Ideale Vitalstoff-Lieferanten sind beispielsweise Enzym-Hefezellen. Sie unterstützen die Zellatmung und schützen die sogenannten Mitochondrien, deren wichtigste Aufgabe es ist, Energie bereitzustellen, vor oxidativem Stress. Dadurch wird eine stabile Mitochondrien-Funktion gewährleistet, die die Basis für die Wiederherstellung von Gesundheit und Lebensenergie ist. Weitere wichtige Substanzen für (wieder) mehr Energie sind daneben u. a. B-Vitamine, Vitamin C, Zink, Enzyme und Anti-Stress-Pflanzen wie Safran und Rhodiola.





Müdigkeit ist ein subjektives Erleben von Abgeschlagenheit und Kraftlosigkeit und geht mit einem gesteigerten körperlichen oder geistigen Bedürfnis nach Erholung und Schlaf einher.

## Es gibt verschiedene Formen von Müdigkeit

### Kurzzeitige Müdigkeit

Körperliche Abgeschlagenheit oder geistige Erschöpfung nach einer anstrengenden Tätigkeit, die sich durch eine Schlaf- oder Erholungsphase wieder legt.

### Abnorme Tagesmüdigkeit

Zeichen für eine schlechte nächtliche Schlafqualität, z. B. bei Ein- und Durchschlafstörungen.

### Chronische Müdigkeit

Darunter versteht man ständige Müdigkeit bzw. rasche Erschöpfung, die den Alltag und die Lebensqualität beeinträchtigen kann. Ursachen können „Energiefresser“ wie langanhaltender Stress, Ängste und Probleme oder Mikronährstoffmangel sein. Chronische Müdigkeit kann aber auch eine Folge von psychischen sowie körperlichen Erkrankungen und deren Behandlungen (z. B. Chemotherapie) sein. Chronische Müdigkeit betrifft 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung und ist somit weit verbreitet.

### Chronic Fatigue

#### Nur noch ein Bruchteil der Energie

Auch das Chronische Müdigkeitssyndrom (Chronic Fatigue Syndrom, CFS) geht mit lähmender Erschöpfung einher. Davon spricht man, wenn die geistige und körperliche Ermüdung länger als sechs Monate besteht und keine andere Krankheit die Ursache ist.

**Das Chronische Müdigkeitssyndrom wird häufig mit psychischen Erkrankungen verwechselt, obwohl es sich um ein eigenständiges neurologisches Krankheitsbild handelt.**

Verwandte Erkrankungen sind das Fibromyalgie-Syndrom, die Vielfache Chemikalienunverträglichkeit (Multiple Chemical Sensitivity, MCS) sowie das Sick Building Syndrome.

Bei CFS entwickelt sich eine lähmende geistige und körperliche Erschöpfung über einen Zeitraum von mindestens

## Sonderfall Frühjahrs Müdigkeit

Die Frühlingssonne und mehr Helligkeit am Abend kurbeln die Lebensgeister an. Dennoch leiden viele Menschen zu Beginn des Frühlings an der Frühjahrs Müdigkeit statt vor Energie zu strotzen. So sind über 50 Prozent der Männer und ca. 60 Prozent der Frauen davon betroffen. Ein Grund für dieses Phänomen ist, dass der Organismus von Winter auf Sommer umstellt. Der Körper erwacht quasi aus einer Art Winterschlaf. Weil die Tage länger werden und die Nächte kürzer, muss sich der Körper erst wieder an einen neuen Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen. Typische Symptome sind Schlaptheit, ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis, Wetterfühligkeit, Schwindel und Kreislaufprobleme. Außerdem essen viele Menschen im Winter zu wenig frisches Obst und Gemüse, dadurch fehlen dem Körper wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Die Frühjahrs Müdigkeit ist saisonal begrenzt und dauert meist von Mitte März bis Mitte April.

sechs Monaten. Auch in Ruhephasen ist die Symptomatik ausgeprägt. Müdigkeit und Erschöpfung sind jedoch nicht die einzigen Merkmale. Vielmehr handelt es sich um einen Beschwerdekomples, der durch weitere, individuell unterschiedliche Symptome charakterisiert ist. Die Erkrankung beginnt häufig wie eine Grippe mit Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen. Manche Patienten leiden an Fieber, Schwindel, Benommenheit und Sehstörungen. Hinzu kommen zahlreiche andere Symptome wie Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen, Depressionen und Allergien. Auch ausreichend Schlaf bringt keine Erholung. Experten gehen davon aus, dass in Deutschland rund 300.000 Menschen am Chronischen Fatigue Syndrom leiden. CFS ist daher keine seltene Erkrankung.

### Kriterien für Chronic Fatigue:

Folgenden Kriterien müssen über einen Zeitraum von sechs Monaten vorliegen, um das Chronische Müdigkeitssyndrom von anderen Erschöpfungszuständen abzugrenzen:

- Die Fähigkeit, alltägliche, soziale und berufliche Aktivitäten durchzuführen ist aufgrund einer starken Müdigkeit deutlich beeinträchtigt, wobei die Müdigkeit nicht auf übermäßiger

Anstrengung beruht und auch nicht durch Ruhephasen aufgehoben werden kann. Die Belastbarkeit ist gering.

- Nach Anstrengung kommt es zu einer Zustandsverschlechterung bzw. zu Unwohlsein.
- Keine Erholung durch Schlaf
- Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, evtl. auch Wortfindungs- und Lesestörungen

Warnzeichen können auch das plötzliche Auftreten von Migräne oder einer anderen neuen Form von Kopfschmerzen sein, ebenso eine Überempfindlichkeit gegenüber Medikamenten und Chemikalien oder ständig wechselnde Allergien. Auch Stimmungsschwankungen, Ängste und Panikattacken werden beobachtet.

## Unterschied zu Burnout und Depressionen

Das Chronic Fatigue Syndrom beginnt häufig schlagartig und wird in der Regel chronisch – im Gegensatz zum Burnout-Syndrom. Chronische Müdigkeit ist also kein Burnout – und auch keine Depression. Eine Depression entwickelt sich im Gegensatz zur Chronic Fatigue meist schleichend und verbessert sich durch regelmäßige körperliche oder geistige Aktivität oft deutlich, während sich das Chronische Müdigkeitssyndrom eher verschlechtert. Wer unter einer Depression leidet, neigt dazu, sich zurückzuziehen und zu resignieren, Menschen mit Chronic Fatigue suchen dagegen meist aktiv Hilfe.

## Der Sache auf den Grund gehen

### Warum bin ich dauernd müde?

Es gibt demzufolge zahlreiche Faktoren und Einflüsse, die mit Müdigkeit einhergehen. Müdigkeit kann unterschiedlich ausgeprägt sein und wird individuell entsprechend auch unterschiedlich empfunden, sodass es schwierig sein kann, das zugrunde liegende Krankheitsbild eindeutig zuzuordnen.

Folgende körperliche Erkrankungen und seelische Probleme können ebenfalls mit abnormer Müdigkeit einhergehen:

- Schlafstörungen, Schnarchen mit Atemstörungen (sogenannte Schlafapnoe)
- Blutarmut durch Eisenmangel
- Herzschwäche



- Chronische Lungenerkrankungen
- Chronische Infektionskrankheiten
- Niedriger Blutdruck
- Schilddrüsenunterfunktion
- Krebserkrankungen
- Diabetes mellitus
- Nebenwirkungen von Medikamenten
- Psychische Krankheiten wie die bereits genannte Depression
- Stress, Unter- und Überforderung, Sorgen

### Wann zum Arzt?

Gelegentliche Müdigkeit beispielsweise durch zu wenig Schlaf, nach einem anstrengenden Tag, nach körperlicher oder geistiger Anstrengung oder auch nach einer psychisch belastenden Situation ist normal und kann durch ausreichende Schlaf- und Erholungsphasen wieder ausgeglichen werden. Anhaltende Müdigkeit über Tage und Wochen sollte aber immer ärztlich abgeklärt werden, insbesondere dann, wenn weitere Beschwerden hinzukommen. Wird Diabetes oder eine Schilddrüsenenerkrankung festgestellt, werden diese Erkrankungen natürlich leitliniengemäß behandelt.

### Für „Brennstoff“ sorgen

**Was man selbst gegen Müdigkeit tun kann und warum unsere körpereigenen Kraftwerke so wichtig sind**

Zahlreiche Erkrankungen, auch das Chronische Müdigkeitssyndrom, werden mit dem Sauerstoffmangelsyndrom, einer sogenannten mitochondrialen Dysfunktion, in Verbindung gebracht.

Dazu ist es wichtig zu wissen, was Mitochondrien eigentlich sind: Mitochondrien sind kleinste Bestandteile der Zellen, die auch als Kraftwerke des Körpers bezeichnet werden, denn ihre Hauptaufgabe besteht darin, rund um die Uhr Energie bereitzustellen. Die Energie, die wir z. B. in Form von Ernährung zuführen, muss in ATP (Adenosintriphosphat) umgewandelt werden, damit der Körper sie nutzen kann. Adenosintriphosphat hält als Kraftstoff sämtliche Lebensprozesse aufrecht. ATP ist somit die Form der unmittelbar verfügbaren Energie jeder Körperzelle, sozusagen das Batteriemolekül bzw. der Brennstoff des Körpers und damit ein wichtiger Regulator energieliefernder Prozesse.

Die Mitochondrien produzieren täglich bis zu 60 Kilogramm Adenosintriphosphat, das vom Körper sofort wieder für alle Organsysteme verbraucht wird.

### Gut funktionierende Zellatmung

#### Voraussetzung für Gesundheit und Energie

Die Stoffwechselprozesse, die dem Energiegewinn der Zellen dienen, werden als Zellatmung oder innere Atmung bezeichnet. Der Energiegewinn durch die Zellatmung ist überlebenswichtig. Ohne Zellatmung wird kein ATP gebildet und ohne ATP wird es keine Atmung geben. Alle biologischen Reaktionen des Körpers werden von diesem einzigartigen Prozess angetrieben.

Die Arbeit der Energieerzeuger, also der Mitochondrien, kann jedoch geschwächt werden, beispielsweise durch pathogene (krankmachende) Mikroorganismen oder Giftstoffe (Toxine), die über die Umwelt (Luft, Wasser) und mit dem Essen – wie z. B. Industriezucker –, aufgenommen werden, und zu Zellschädigungen führen. Auch Stress stört die Zellatmung. So belasten Multimedia, Hektik und Sorgen die Funktionsweise der Mitochondrien ebenfalls.

Dies alles führt dazu, dass toxische „freie Radikale“ entstehen. Sie schädigen die Membranen der Mitochondrien, die Enzyme und die Atemkette und vermindern somit die Bildung von ATP. Dieser Schaden wird durch nicht in ausreichender Menge vorhandene Mikronährstoffe, wie Vitamin A, E, K, C, Zink, Kupfer, Selen, Mangan und viele andere, noch weiter verstärkt. Denn diese Substanzen schützen die Zellen vor den freien Radikalen, wirken also antioxidativ.

Folge: Wenn die Mitochondrien nicht mehr vernünftig arbeiten, ist die Zellatmung unzureichend, und es entsteht oxidativer Stress. Aufgrund der mitochondrialen Dysfunktion kommt es dann zu Erkältungen, Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Konzentrationsstörungen, und der Schlaf ist nicht mehr erholsam. Erschöpfung und Müdigkeit sind somit letztendlich ein Mangel an Energie, da zu wenig ATP produziert wird.

Umgekehrt verbessert die Erhöhung der Zellenergie den Antrieb, die Stimmung, die Motivation und das Durchhaltevermögen spürbar – und wirkt also Müdigkeit und Erschöpfung entgegen. Hier kommt die gesundheitsfördernde Bedeutung von Hefe ins Spiel.

### Ideale Energie-Lieferanten

#### Enzym-Hefezellen unterstützen die Zellatmung

Mitochondrien sind also grundsätzlich verwundbar und anfällig für Umweltschäden und folglich in besonderem Maße auf einen speziellen antioxidativen Schutz angewiesen. Um die Mitochondrien zu stärken, spielt Hefe eine sehr wichtige Rolle. Das Besondere der Hefezellen: Sie sind der menschlichen Zelle sehr ähnlich. Deshalb kann die Hefezelle die menschliche Zelle auch mit allen Enzymen und Vitalstoffen versorgen, die sie benötigt.



Konzentrate mit Enzym-Hefezellen verhelfen zu mehr Energie

Damit die Hefe ihr ganzes Potenzial entfalten kann, darf sie aber nicht in Pulver- oder Tablettenform vorliegen, sondern muss zu sogenannten „Enzym-Hefezellen“ verarbeitet werden. Diese werden in einem mehrtägigen Verfahren mit Frucht- und Gemüsesäften unter Sauerstoffzufuhr gezüchtet. Da sie nicht erhitzt oder chemisch behandelt werden und keine Konservierungsstoffe enthalten, bleiben alle Enzyme, Vitamine, Spurenelemente und Aminosäuren in ihrer natürlichen Form enthalten. Die Enzym-Hefezellen haben die zugeführten Vitalstoffe durch die spezielle Sauerstoff-Enzym-Fermentation verdaut und fungieren so als bioaktiver Träger einer Fülle von Vitalstoffen. Sie sind in dieser Form in hohem Maße bioverfügbar und sie können vom menschlichen Körper gut aufgenommen und verwertet werden.



Enzym-Hefezellen versorgen den Körper dadurch mit einer Vielzahl an Mikronährstoffen für die Zellatmung sowie von Antioxidantien, die die Zellen vor schädigenden Sauerstoffradikalen schützen. Es wird auf diese Weise mehr ATP und damit mehr Energie produziert, sodass die Enzym-Hefezellen maßgeblich zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen (z. B. Zell Oxygen® plus). Die Enzym-Hefezellen bleiben biologisch hoch aktiv, und überstehen Magen- und Gallensäure unbeschadet.

### Lebenselixier und Power hoch zwei

#### Gelée Royale plus Enzym-Hefezellen

In Kombination mit Enzym-Hefezellen ist Gelée Royale, der Futtersaft der Bienenkönigin, wegen der Fülle an Vitalstoffen ebenfalls ein wertvolles Aufbaupräparat (z.B. Zell Oxygen® + Gelée Royale von Dr. Wolz). Eine solche Kombination ist sozusagen ein Lebenselixier für die Mitochondrien und ein höchst wirkungsvolles Aufbau- und Kräftigungsmittel, das Abwehrkräfte stärkt und Wohlbefinden sowie Leistungsfähigkeit von seelisch und kör-



Gelée Royale gilt als Muntermacher



Safran hat antidepressive Effekte



Rosenwurz (Rhodiola rosea) gilt als „Anti-Stresspflanze“

perlich stark beanspruchten Menschen deutlich verbessert. Einsatzgebiete von Zell Oxygen® + Gelée Royale sind daher Erschöpfung, Mattigkeit, Antriebs- und Lustlosigkeit und das Chronische Müdigkeitssyndrom.

### Mikronährstoffe für mehr Vitalität

Bei chronischer Müdigkeit liegt oft ein Defizit an Nährstoffen und Spurenelementen zugrunde. Bereits der Mangel an einer einzelnen Substanz kann Symptome verursachen oder verstärken. Leichte, frische und vitaminreiche Kost wirkt sich positiv aus und verbessert die Energieübertragung in die Zellen. Mit gezielten Mikronährstoffergänzungen kann Müdigkeit zudem vorgebeugt werden. Wichtig für den gesundheitsfördernden Aspekt ist die Kombination möglichst vieler verschiedener Gemüse- und Obstsorten. Denn die Wirkung der Pflanzenstoffe beruht nicht auf Einzelsubstanzen, sondern auf dem Zusammenspiel der unterschiedlichen Stoffe.

Pro Tag werden drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst empfohlen. Eine Portion entspricht dabei der Menge, die in eine Hand passt. Obwohl hierzulande mittlerweile das ganze Jahr über eine Fülle an Obst und Gemüse im Angebot ist, essen immer noch weit mehr als die Hälfte der Deutschen deutlich weniger Obst und Gemüse als empfohlen. Entsprechend werden auch nicht genügend sekundäre Pflanzenstoffe verzehrt. Dieser chronischen Unterversorgung mit Mikronährstoffen kann mit einem hochwertigen Vitalkomplex entgegengewirkt werden, der sich durch einen besonders hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen auszeichnet (z. B. Vitalkomplex Dr. Wolz).

### Müdigkeit durch Stress und psychische Belastung

#### Safran und Rhodiola als Anti-Stresspflanzen

Safran und Rhodiola (Rhodiola rosea) können die Psyche unterstützen und einem geistigen Leistungsabfall entgegenwirken. In verschiedenen Studien konnten die Wirksamkeit von Safranextrakten bereits nachgewiesen werden. Auch Rosenwurz als „Anti-Stresspflanze“ wird schon seit langem bei Überlastungssituationen empfohlen. Die wiederholte Gabe von Extrakten

### Selbsthilfe gegen Müdigkeit

#### Mit einem gesunden Lebensstil der Müdigkeit begegnen:

- Mit einem geregelter Tagesablauf mit festen Mahlzeiten sowie ausreichenden Phasen für Aktivität und Erholung
- Größere Mahlzeiten vor dem Schlafen gehen und Alkoholgenuss vermeiden, sie können den Schlaf empfindlich stören
- Auf eine vollwertige und ausgewogene Ernährung mit viel Obst und Gemüse achten (Unterstützen können wertvolle Konzentrate wie z.B. Vitalkomplex Dr. Wolz oder Zell Oxygen®)
- Viel und regelmäßig trinken (Wasser, ungesüßten Kräutertee...)
- Negativen Stress und „Energiefresser“ wie langanhaltender Stress, Ängste und Probleme vermeiden
- Eine positive Lebenseinstellung ist ein stark unterschätzter Energiebooster
- Viel frische Luft und Tageslicht, am besten eine halbe Stunde täglich (mit Sonnenschutz), auch bei vermeintlich schlechtem Wetter, um die Vitamin D3-Produktion im Körper anzuregen
- Bewegung ohne Überanstrengung – leichter Ausdauersport, Tanzen, Aerobic, Nordic Walking, Fahrrad, spazieren gehen ...
- Wechselduschen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen

aus Safran und Rhodiola hat bei erwachsenen Patienten mit Chronic Fatigue einen „Anti-Ermüdungseffekt“, erhöht die geistige Leistungsfähigkeit, insbesondere die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, und verringert Stress.

### Tipps für das Selbstmanagement

Wer unter chronischer Müdigkeit leidet, sollte seinen Lebensstil und den Tagesablauf überprüfen und ggf. ändern, indem die eigenen Leistungsgrenzen ausgetestet werden, um das persönliche Gleichgewicht zwischen Leistungsfähigkeit und Entspannung zu finden. Wichtig sind realistische Ziele und Geduld, denn es braucht Zeit, um neue Abläufe zu verinnerlichen.

*Und vor allem: Nicht so streng mit sich sein!*

#### IMPRESSUM

Der „Gesundheitsbrief“ erscheint in regelmäßigen Abständen und liegt in Ihrer Praxis aus. Interessierte Praxen wenden sich bitte an:

#### PACs Verlag GmbH

Gewerbestraße 5 • 79238 Ehrenkirchen  
Tel. 0 76 33/9 33 20-0 • Fax 9 33 20-20  
pacs@pacs-online.com • www.pacs-online.com

#### Verantwortlich für den Inhalt:

Dr. Astrid Heinel

Abbildungen ©: Dmitriy Shironosov/123RF; gpointstudio/stock.adobe.com; Richard Blaker, Marco Speranza, FomaA /Fotolia