

Müde?



Dr. Erika Balaicza, Internistin und Komplementärmedizinerin

Das Gefühl von Erschöpfung ist eine normale Reaktion des Körpers auf Belastungssituationen. Er zeigt uns damit, dass eine Überbeanspruchung droht.

Ruhe oder Schlaf bringt die ursprüngliche Leistungsfähigkeit wieder zurück. Bei Menschen, die unter Fatigue (krankhafte Erschöpfung) leiden, versagen diese Erholungsmechanismen.

Typisch sind folgende Merkmale:

- Trotz ausreichender Schlafphasen fühlen sich die Betroffenen den ganzen Tag über abgeschlagen, schwach, benommen.
- Schon geringe Anstrengungen, die zuvor mühelos bewältigt wurden, überfordern.
- Sowohl im Beruf als auch im privaten Umfeld kommt es zu Antriebslosigkeit.

Häufig ziehen sich Fatigue (Müdigkeit)-Patienten von Angehörigen und Freunden zurück. Ihre ständige Müdigkeit erleben sie als Zumutung für die Umwelt. Eine Last für andere zu sein, ist für viele Betroffene eine deprimierende Vorstellung. Doch gerade die Hilfe von Familie und Bekannten ist eines der wichtigsten Elemente zur Bewältigung der Krankheit. Meist kann man den Erkrankten ihre starke Erschöpfung kaum ansehen.

Depressive Verstimmungen sind typische Begleiterscheinungen dieses Krankheitsbildes. Eine Folge der extremen Abgeschlagenheit ist häufig auch eine Verminderung der geistigen Leistungsfähigkeit sein.

Mögliche Auswirkungen können Gedächtnislücken, Denkhemmungen, Bewegungsunsicherheit oder Sprachschwierigkeiten.

Ursachen

Eine große Bedeutung wird den **see-lischen Gründen** (Angst, Unsicherheit, großer Druck, Unzufriedenheit mit sich selbst, Ehe- oder Arbeitsprobleme...) beigemessen.

Vitamin-, Mineralien-, Spurenelementmangel und Blutarmut:

Die Zellen brauchen Vitamine, Mineralien, Aminosäuren und



Leichte sportliche Tätigkeit wirkt sich auf die Leistungsfähigkeit positiv aus

Sauerstoff, um genug Energie herzustellen. Das Gehirn reagiert besonders empfindlich auf eine anhaltende Unterversorgung von Sauerstoff und Energie und verursacht zunächst eine zunehmende Müdigkeit und Benommenheit

Verdauungsstörungen: wird die Nahrung nicht richtig verdaut, können auch lebenswichtige Substanzen nicht richtig aufgenommen werden. Das führt zu Mangelerscheinungen, die Müdigkeit, Kopfschmerzen auslösen können.

Nebennierenschwäche: z. B. durch lange anhaltenden Stress. Dadurch entsteht eine zu geringe Produktion an Hormonen und somit eine geringere Energie. Vor allem das Stresshormon Cortisol steht hierbei im Vordergrund, aber auch Adrenalin und Noradrenalin werden von den Nebennieren weniger hergestellt.

Schilddrüsenunterfunktion: die Schilddrüsenhormone beeinflussen den Zellstoffwechsel. Außer Müdigkeit haben die meisten Patienten Gewichtszunahme, Haarverlust und Verstopfung. Durch das Ersetzen der fehlenden Hormone kann Abhilfe geschaffen werden.

Dysharmonie der Genitalhormone: Manchmal ist auch ein Ungleichgewicht an Östrogen und Progesteron bei Frauen und Testosteron bei Männern die Ursache.

Chronische Entzündungen: dabei bilden sich im Körper Substanzen,

die sich auch auf das Hormonsystem und Nervensystem (besonders auf die Herstellung vom Glückshormon – wie Serotonin) auswirken und Müdigkeit hervorrufen.

Behandlungsmöglichkeiten

Klärende Untersuchungen: das Allerwichtigste ist zu wissen, welche Veränderungen, Störungen zur krankhaften Müdigkeit führen.

Positiv auf die Leistungsfähigkeit kann sich auch ein **leichtes körperliches Training** auswirken. Dabei ist das richtige Gleichgewicht zwischen An- und Überforderung wichtig. Sorgen Sie für **erholsamen Schlaf!** Raumtemperatur, Geräusche, anwesende Personen, Essen können Ihre Einschlafphase beeinträchtigen.

Ernähren Sie sich bewusst! Ihr Körper benötigt ausreichende Mengen an Vitaminen und Spurenelementen, insbesondere die Vitamine C und B12, Folsäure sowie Eisen. Nehmen Sie viel Flüssigkeit (Kräutertees, verdünnte Obstsafts, Wasser) zu sich.

Entspannen Sie sich regelmäßig durch Spaziergänge, Gespräche, Spiele, Tanz...

Von den **komplementärmedizinischen Methoden** können hochdosierte Vitamininfusionen mit Sauerstofftherapie, Hämatogene Sauerstofftherapie, Homöopathika, Akupunktur, Entschlackungskuren, spezielle Massagen (ayurvedische, Lymphdrainage, Aromamassage, Reflexmassage...) helfen.

Praxis für innere und komplementäre Medizin

- Vorsorgeuntersuchungen: DUNKELFELDMIKROSKOPIE nach Enderlein, VOLL-TEST
- Komplexe Behandlung von chronischer MÜDIGKEIT
- IMMUNAUFBAUKUREN
- Komplexe SCHMERZBEHANDLUNG
- Säure-Basen-Balance
- Entschlackungskuren

Dr. Erika Balaicza und Dr. József Tamasi - www.biovital.it
39011 Lana, Bozner Str. 2/4 · Tel. 0473 56 13 00 · 380 34 77 299