Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 1: Immer müde wie ein Siebenschläfer : warum?

Artikel: Wenn Müdigkeit das beherrschende Lebensgefühl ist
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557434

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.08.2025

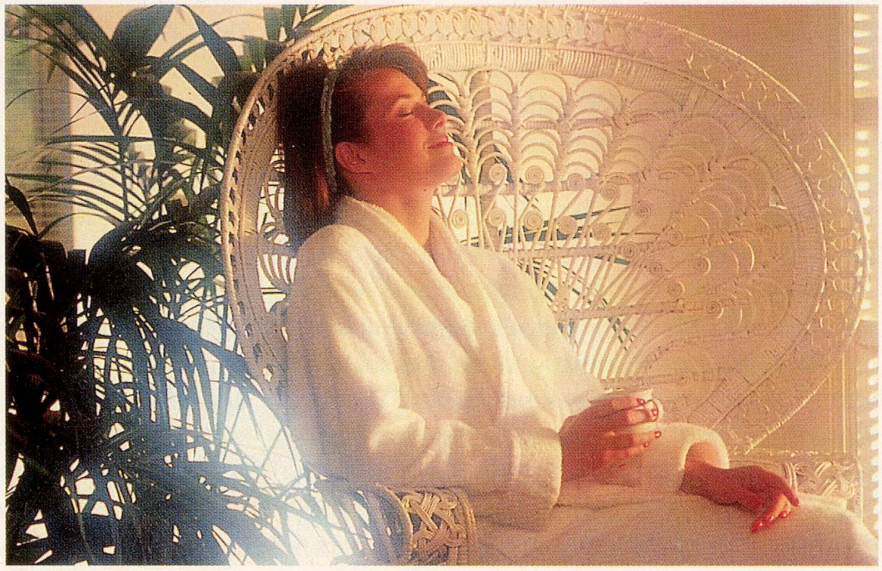
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Wenn Müdigkeit das beherrschende Lebensgefühl ist

Die allgemeine Hektik unserer Zeit zeitigt unter den Menschen nicht nur vermehrte Gereiztheit, Nervosität, Herz- und Kreislaufbeschwerden, sondern auch etwas, was man bis vor kurzem eigentlich gar nicht als Krankheit betrachten konnte (oder wollte). Es ist dieses schleichende Gefühl anhaltender Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung, das auch anhält, nachdem man sich während längerer Zeit ausgeruht hat. Die kleinste Anstrengung übermüdet einen unverhältnismässig stark – man möchte am liebsten nur schlafen, schlafen – und noch mehr schlafen! Das nimmt den Leuten das Selbstwertgefühl, die Freude an sich und ihrer Umwelt, zumal es so rätselhaft ist und man sich sonst eigentlich keiner «wirklichen» Beschwerden bewusst ist. Heute weiss man mehr über dieses sogenannte chronische Müdigkeitssyndrom.

Schon seit Jahren setzen sich Fachärzte in der Schweiz, in Deutschland, aber auch in England und den Vereinigten Staaten mit diesem Phänomen auseinander, nachdem man lange Zeit schwankte zwischen der Anerkennung der chronischen Müdigkeitssymptome als Krankheit und der Ablehnung derselben mit dem Hinweis auf pure Einbildung. In einem ausführlichen Bericht des amerikanischen «Time Magazine» wurden die Anstrengungen der Fachwelt gewürdigt, welche nach einem Krankheitserreger dieser «verheerenden Müdigkeit» fahndeten, der vorerst «einfach nicht zu greifen» sei.

Es war denn auch die amerikanische Gesundheitsbehörde, welche mit dem Ausdruck «Chronic Fatigue Syndrome» (CFS), also: Chronisches Müdigkeitssyndrom, diese Krankheit erstmals offiziell als



Bewusste Entspannungsübungen, z.B. nach körperlicher Aktivität oder einer Massage, können die müden Lebensgeister wieder wecken.

solche anerkannte. In Grossbritannien spricht man demgegenüber mehr von sogenannter Myalgischen Encephalomyelitis (ME), welche die Krankheit in Zusammenhang bringt mit den meistens ebenfalls zu beobachtenden Muskelschmerzen und der Muskelschwäche. Da sich die Störung sehr oft nach heftigen Viruserkrankungen einstellt, wird auch die Bezeichnung Post-Virus-Syndrom verwendet.

Haben wir es nun tatsächlich mit einer Krankheit zu tun? Sprechen wir erst einmal von den eintretenden Symptomen: Die Betroffenen klagen über Trägheit, die ihnen vorher praktisch nie eigen war, anfangs auch Fieber, Schüttelfrost, geschwollene Lymphknoten, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen. Diese können sich im Laufe der Zeit durchaus verflüchtigen oder mal auftreten, mal wieder verschwinden. Aber was bleibt, ist die ständige Müdigkeit und Vergesslichkeit, die dann, wenn der Zustand andauert, leicht übergeht in depressive Zustände, aber auch Gereiztheit, verbunden mit tiefer Erschöpfung, über die man nicht hinwegzukommen glaubt.

Wer ständig müde ist, dem misstraut man mit der Zeit auch am Arbeitsplatz – oft zu Unrecht.

Als Hypochonder belächelt

Jahrelang haben solcherart Leidende anhören müssen, sie seien psychisch angeschlagen und müssten deshalb vor allem psychiatrisch behandelt werden. Es sei doch wohl eher eine «Modekrankheit», müde zu sein ohne Grund. Mit etwas Disziplin und Überwindung sei dem schon beizukommen. Die leicht verächtliche Haltung den betroffenen Menschen gegenüber drückt sich zuweilen, wie man heute noch hört, darin aus, dass sie sogar von gewissen Ärzten als Hypochonder bezeichnet werden, die im Leben vor Arbeit und Verantwortung zurückscheuten. Doch mittlerweile hat dieses Krankheitssymptom auch schon mal Ärzte befallen, und vor kurzem trafen sich im englischen Cambridge Forscher aus aller Welt zum ersten Symposium, das einzig und allein das rätselhafte Müdigkeitssyndrom (englische Abkürzung: CFS) zum Thema hatte.

Es hat aber in der Tat lange gedauert, bis die medizinische Fachwelt zu unterscheiden imstande war zwischen einfacher, durch Anstrengung bedingter Ermüdung – und dem chronischen Ermüdungssyndrom. Am Symposium in Cambridge berichteten Medizinhistoriker von einer CFS-ähnlichen Epidemie, die schon vor über 50 Jahren in Los Angeles auftrat und 1948 allein in Island Tausende von Menschen befiel. 1984 beobachtete man in den USA, in Kanada und

Neuseeland weit über 100 000 Fälle. Eine ähnliche Anzahl wird heute aus England, Deutschland, der Schweiz, Griechenland, Dänemark und Australien gemeldet.

Wo liegt nun aber die Ursache? Forscher «jagen», seit die internationale Diskussion um dieses Müdigkeitssyndrom begonnen hat, die Erreger mit allen möglichen Hilfsmitteln. Doch ein Erfolg ist ihnen bis heute nicht gelungen. Man weiss zwar, dass wahrscheinlich Viren mit im Spiel sind. Laut einer von der englischen Ärztezeitschrift «The Lancet» veröffentlichten Studie, bei der die Immunzellen von 147 CFS-Leidenden über fünf Jahre analysiert und mit der gleichen Anzahl von Kontrollpersonen ohne die Störung verglichen wurden, entdeckte man eine abnormale Immunitätsveränderung. Diese war bei den verglichenen Gesunden nicht vorhanden. Aber der Beweis für einen dafür verantwortlichen Erreger konnte nicht erbracht werden. Allerdings wurde in dem Bericht abschliessend betont, dass bei allen Kranken eine «chronische, übermässige Aktivierung des Immunsystems» vorherrsche.

Nun muss man wissen, dass unser menschliches Immunsystem sogenannte Zytokine freisetzt, welche die eindringenden Viren angreifen und bekämpfen. Sobald dieser «Krieg» jeweils zu Ende ist, werden auch die Zytokine nicht mehr produziert. Die Untersuchungen haben nun ergeben, dass bei CFS-Leidenden eine ständige erhöhte Zytokineproduktion anhält, obwohl der Gegner mit seinen Viren nicht mehr vorhanden ist und deshalb normalerweise keine solchen Zytokine zum «Kampf» bereitgestellt werden müssten. Da sie nun ständig im Körper bleiben, trägt dies langsam zu einer Schädigung des Körpers bzw. einer Schwächung des Immunsystems bei, was sich unter anderem in übermässiger Müdigkeit ausdrücken kann. Dass dabei der in unserer Welt so oft beobachtete übermässige Stress und der Raubbau an Körper und Seele ebenfalls eine Rolle spielen, darf nicht ausser acht gelassen werden.

Das Immunsystem muss wiedererstarken

Manche am chronischen Müdigkeitssyndrom Leidende sind sich sicher, dass bei ihnen schwer schädigende Umwelteinflüsse Mitverursacher sind, so etwa bei Berufsleuten, die übermässig oft mit Farben, Lacken oder Insektiziden zu tun haben. Ebenso tragen der unüberlegte, überlange Gebrauch von Antibiotika (siehe GN Juni 92) und der einseitige, weitgehend auf industriell verarbeitete und denaturierte Ernährung zugeschnittene Speisezettel vieler Menschen (siehe GN Oktober 92) zur Immunschwächung bei. Wohl wäre es einfacher für Arzt und Patient, einen einzigen «Gegner» bekämpfen zu müssen, um diesem Müdigkeitssyndrom Herr zu werden. Doch, wie sooft in unserer Zeit, ist das Syndrom ein Zusammengreifen unterschiedlichster Faktoren, die allesamt das Ihre dazu beitragen, die Immunabwehrkräfte im Körper zusehends abzubauen.

So ist denn auch die Behandlung für einen nicht ganzheitlich denkenden Menschen schwierig zu verstehen. Weil der Schulmedi-

ziner in der Regel vor allem den Symptomen begegnen will, reicht er im einen Fall vielleicht ein chemisches Antidepressivum (das leider so oft zu schwerer Abhängigkeit führt) gegen Schlaflosigkeit und Gemütsschwere, in einem anderen Fall möglicherweise ein Aufputschmittel gegen die bleierne Schwere in Körper und Geist. Immer aber bleibt eine solche Behandlung Stückwerk, denn ihr Ansatz ist symptomorientiert und nicht ursächlich. Und eine anhaltende Besserung wird sich nicht einstellen.

Ursächlich an die Problematik der sich langsam verringernden körpereigenen Abwehrkräfte heranzugehen bedeutet, sich der möglicherweise vorhandenen Begleitumstände, die dazu führen, bewusst zu werden. Tiefe, dumpfe Müdigkeit drückt oft auch Mutlosigkeit und Resignation aus. Man glaubt, ständig von fremden Kräften, sei es in der Beziehung oder am Arbeitsplatz, bestimmt zu werden. Das führt bald einmal zu einem beherrschenden negativen Gefühl, was sich wiederum auch auf die Mechanismen des Körpers auswirkt. Ist ein Mensch dann derart in seine Negativität verstrickt, so verschlimmert sich der Zustand nur noch, wenn wir ihm deswegen Vorwürfe machen. Statt dessen reichen wir ihm behutsam die Hand, indem wir ihn mit den hilfreichen Mitteln der Natur vertraut machen!

Die chronische Müdigkeit ist oft auch verbunden mit innerer Unruhe und Schlaflosigkeit.

Allein schon der Geist kann Berge versetzen. Versuchen Sie einmal, alle Ihre Worte und Gedanken mit einem Schuss Optimismus zu «schmücken». Denn heute weiss man, wieviel Unheil ständige pessimistische Gedanken anrichten können. Sie zehren an der körperlichen und seelischen Substanz. Eine Untersuchung hat nachgewiesen, dass der Prozentsatz an Krebserkrankungen bei geschiedenen oder getrennt von der Familie lebenden Personen weit über demjenigen mit intakten Verhältnissen liegt. Wie bei der chronischen Müdigkeit kann man bei praktisch allen Zivilisationskrankheiten heute nicht mehr von einer einzigen Ursache sprechen. Vielmehr gilt es, das gesamte «Terrain», welches die Voraussetzungen für die Krankheit schafft, zu gesunden.

Aus der Natur: Roter Sonnenhut und Taigawurzel

Als Mittel zur Steigerung der körpereigenen Abwehrkräfte hat sich der Rote Sonnenhut (lat. Echinacea purpurea) seit langem bewährt. Diese Heilpflanze, von der Alfred Vogel nach seinem Aufenthalt bei den Sioux-Indianern im US-Bundesstaat South Dakota Samen mit nach Hause nahm, um sie hierzulande zu kultivieren, dient heute als Prototyp der pflanzlichen Mittel zur allgemeinen Resistenzsteigerung (Echinaforce). Vor allem bei Krankheiten, bei denen wir keine spezifische Therapie kennen, ist diese sogenannte unspe-

Taigawurzel – Hilfe gegen Stress. Auf dem Bild als blühende Pflanze.

zifische Anregung der Körperkräfte das einzige Mittel, das hier weiterhelfen kann. Den Auswirkungen schädlicher Stresswirkung, wie sie auch im Müdigkeitssyndrom Ausdruck finden, wirkt in besonderer Weise das aus der Taigawurzel gewonnene Mittel Eleutherococcus (in Deutschland Eleutheroforce) entgegen, da es hervorragende Eigenschaften zur Verbesserung des Eiweiss-Stoffwechsels enthält. Zur Stärkung der Nerven, bei Einschlafschwierigkeiten und zur Wiedererlangung geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit trägt ausserdem der frische Hafer bei, wie er im Stärkungsmittel Ginsavita enthalten ist.

Die Pflanzenmittel müssen indessen unterstützt werden durch eine Nahrungsumstellung in Richtung vieler Rohkostsalate, darunter besonders die Kressearten (einschliesslich Kapuzinerkresse), gewürzt mit Zitrone statt Essig, frisches Obst, Meerrettich mit geraffeltem Karottensalat und in der Regel Quark statt Milch. Soll die Lebensfreude nach langer «grauer» Zeit wieder einkehren, dann verzichte man ebenso auf Alkohol, Kaffee und Schleckereien. Statt dessen sorge man für ausreichend Vitamin C-haltige Früchte, und mit dem Molkenkonzentrat Molkosan haben wir erst noch einen hervorragenden Durstlöscher nach körperlicher Aktivität, der ausserdem die Darmflora günstig beeinflusst. Denn sehr oft haben müde Menschen einen trägen Darm mit all seinen unangenehmen Begleiterscheinungen.

Indessen muss man sich im klaren sein, dass die Behandlung chronisch Müder langwierig ist und Unterstützung braucht. Nur mit Ausdauer, konsequenter Umstellung und der Hilfe der Natur wird sich die Besserung einstellen. Aber der Einsatz lohnt sich!

Führen Sie Buch über Ihre Gedanken!

Im ganzheitlichen Ansatz des Heilens ist es immer ein Konzert vieler kleiner Dinge, welche dazu beitragen, den Weg zur Gesundheit zurückzufinden. So auch bei der chronischen Müdigkeit, die vielfach auch von negativen Gedanken überlagert ist. Da hat schon oft eine kleine Übung Wunder gewirkt.

Tragen Sie immer ein kleines Notizbuch und einen Bleistift mit sich. Schreiben Sie zwei Wochen lang alle negativen und pessimistischen Gedanken, die Sie befallen, auf und versehen Sie sie mit dem entsprechenden Datum. Seien Sie genau und akribisch! – Während der nächsten zwei Wochen machen Sie es genau umgekehrt. Sie notieren sich alle positiven Gedanken. Nach diesen vier Wochen ziehen Sie Bilanz. Gab es mehr negative Gedanken? Dann gehen Sie diese alle durch, indem Sie sie ins Positive kehren. Etwa: «Wie ärgerlich, dass es heute regnet!» würde dann heissen: «Toll, dieser Regen, nun kann ich meinen neuen Schirm ausprobieren.» Oder: «Nun habe ich endlich Zeit zum Lesen in der guten Stube.»

Dann geht das Spiel in der darauffolgenden Woche weiter. Und wir sind sicher, die Anzahl positiver Gedanken ist diesmal grösser geworden. Dann werden Sie gelernt haben, immer zuerst die positive Seite einer Sache zu sehen!