

Chronische Müdigkeit beheben

Stefan Bogdanov



Die chronische Müdigkeit hat viele Gesichter und viele Ursachen

Die chronische Müdigkeit (Chronic Fatigue, CF) ist eine weitverbreiterte gesundheitliche Störung. Zirka 10 % der Bevölkerung ist davon befallen. Eingeschlossen im CF-CFS Kontinuum sind auch Krankheiten wie Fibromyalgie, Borreliose, Multiple Chemische Sensitivität (MCS) und zuletzt auch Long Covid. Da bei all diesen Krankheiten klare klinische Kriterien fehlen, werden die Betroffenen oft als psychisch krank abgetan. Zudem werden diese Störungen von der Invalidenversicherung in der Schweiz und in Deutschland nur in seltenen Fällen anerkannt.

Etwa 1 % der Bevölkerung, ist vom chronischen Müdigkeitssyndrom betroffen, genannt CFS/ME (ME - myalgische enzephalomyelitis): eine besonders schwere Form der chronischen Müdigkeit. Es gibt auch vergleichbare schwere Formen von Long Covid.

Nach Definition dauert die CF mindestens 6 Monate, CFS dauert in der Regel viel länger, in der Regel mehrere Jahre. Beide Formen sind multikausal und sind schwer zu behandeln. In klinischen Studien mit CFS Betroffenen erzielten durchschnittlich 40% der Patienten im Verlauf der Behandlung eine Verbesserung (Bereich 8%-63%); Nur 8%-30% konnten Ihre Arbeit wiederaufnehmen.

Das Ursachenspektrum der verschiedenen Formen der chronischen Müdigkeit ist das gleiche, die spezifischen Ursachen der Müdigkeit sind individuell verschieden. Der hier präsentierte Plan zur Behebung der chronischen Müdigkeit gilt prinzipiell für alle oben beschriebenen Formen der chronischen Müdigkeit. Er basiert auf die Erfahrung von [Dr. Hirsch](#) USA mit Tausenden von Patienten mit chronischer Müdigkeit. Ich wende diese Methode an bei meiner Arbeit an: Das Vorgehen ist je nach Patient individuell weil bei jedem Patienten sind die Ursachen der Müdigkeit verschieden sind.

Long Covid

Während der Corona Pandämie wurden ca. 5 bis 20 % der Covid-19 Erkrankten von Long Covid befallen. Die Häufigkeit dieser Erkrankung hängt von der Virenvarianten ab. Bei der schweren Deltavariante ist die Long Covid Häufigkeit höher und liegt zwischen 10 und 20 %, während diese bei der Omicron Variante eher bei 5 % liegt. Long Covid gehört zum CF und ME/CFS Spektrum. Die Dauer von Long Covid ist verschieden, mache Betroffene erholen sich innerhalb 3 Monaten, bei anderen dauert die Müdigkeit länger, ähnlich lang wie CF. Long Covid kann auch schwere Formen annehmen, ähnlich wie ME/CFS. Gegenwärtig gibt es viel weniger neue Fälle von Long Covid (Stand Dezember 2024).

Der Vier-Stufen-Plan zur Behebung der chronischen Müdigkeit

Der Vier-Stufen-Plan besteht aus vier Elementen:

1. Ursachen für die chronische Müdigkeit identifizieren

2. Optimale Lebensstilgewohnheiten etablieren: Diät, Entspannung, Schlaf und Bewegung

2. Mängel an Nährstoffen, Hormonen, Energieproduktion beheben

3. Schadstoffe durch Aktivierung des Stoffwechsels und der Nieren-, Leber- und Lymph-Entgiftungswege eliminieren.

4. Infektionen beseitigen

1. Die Ursachen für die chronische Müdigkeit identifizieren

An erster Stelle werden die Ursachen für die chronische Müdigkeit diagnostiziert.

- Einige Diagnosen werden auf Grund der Symptome gestellt, die mit Labortests bestätigt werden.
- Andere Diagnosen werden eher auf Grund von Tests gestellt
- Einige Diagnosen werden eher auf Grund der Symptome gestellt, denn die Tests sind unsicher.

Die Verursacher der chronischen Müdigkeit werden in zwei Kategorien unterteilt:

- **Defizite**
- **Toxische Einflüsse**

1. Defizite

- Diät
- Vitalstoffe:
 - Vitamine: Vit B12, Vit D, Vit. C, Folsäure,
 - Mineralstoffe: Mg, Ca, Fe, Se, Mn, Li
 - Andere : CoQ10, Glutathion, Omega-3 Säuren, L-Carnitin etc.
- Wasserhaushalt
- Hormone (Nebenniere, Schilddrüse, Sexhormone) und Neurotransmitter
- Mitochondrien
- Schlaf
- Bewegung
- **Trauma, Stress**

Trauma und Stress sind sehr wichtig bei der Entstehung und Heilung der chronischen Müdigkeit. Eine erfolgreiche Therapie ist abhängig von der Lösung der Stressproblematik.

2. Toxische Einflüsse

- Verstopfung
- Schimmelpilze
- Schwermetalle
- Chemikalien -
- Tarn-Infektionen (Borrelia, Ehrlichia, Anaplasma, Babesia Bartonella)
- Epstein-Barr-Virus und andere Viren
- Sinus-Infektionen
- Darminfektionen
- Zahn/Mund Infektionen
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten
- Eingeatmete Unverträglichkeiten
- Elektro-magnetischer Smog

Die Toxizität-Liste ist sehr lang. Deshalb kann der Heilungsprozess lang und mühsam sein. Er braucht unbedingt eine grosse Motivation und Ausdauer seitens des Betroffenen.

Weil die Toxizität eine grosse Rolle bei der chronischen Müdigkeit spielt, ist am Anfang der Behandlung eine Entgiftung in Form von Einlauf vom Vorteil. In der optimalen Diät (Abschnitt Mängel) sind auch Entgiftungselemente enthalten.

Defizite ausgleichen

1. Diät und Vitalstoffe

1. Diät optimieren

Es gibt keine allgemeingültige Diät, die für alle Menschen geeignet ist. Sie muss aber die Grundstoffe enthalten, die wir für ein gesundes Leben brauchen. Dazu gehören Makronährstoffe wie hochwertige Eiweiße, Fette und Kohlenhydrate sowie Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Enzyme und Wasser. Fertigprodukte enthalten ungesunde Zusatzstoffe und sollten nicht verzehrt werden. Alle Lebensmittel sollten möglichst naturbelassen und unverarbeitet sein.

Die Basis unserer Ernährung sollten ca. 500-600 g Gemüse pro Tag sein. Vor allem grünes Blattgemüse ist sehr wichtig, da es besonders viele Antioxidantien und gesundheitsfördernde Substanzen, so genannte sekundäre Pflanzenstoffe, enthält. Entgiftendes Gemüse (Brokkoli und andere Kohlarten) sollte regelmäßig verzehrt werden. Leider enthalten heute viele Lebensmittel Schadstoffe.

Mikrobiom und Darmgesundheit

Sie werden Ihre Müdigkeit nicht los, wenn Sie Lebensmittel essen, die Ihre Darmgesundheit und Ihr Mikrobiom schädigen. (siehe [Abschnitt Verdauung](#)) Alle unverträglichen Nahrungsmittel müssen aus der Ernährung eliminiert werden. Das Mikrobiom und die Darmgesundheit werden durch eine Stuhl-Mikrobiom-Analyse untersucht.

Wasserhaushalt

Die Trinkmenge ist ein wichtiger Faktor für den Energiehaushalt. Wenn Sie zu wenig Wasser trinken, können Giftstoffe nicht ausgeschieden werden und Sie werden müde. Wenn Sie beispielsweise 70 kg wiegen, sollten Sie täglich 2,1 Liter Wasser trinken. Wenn Sie jedoch Probleme mit den Nieren haben, sollten Sie 25 % mehr Wasser pro Tag trinken (d. h. ca. 2,7 l für eine 70 kg schwere Person).

2. Vitalstoffe optimieren

Eine Vitalstoffanalyse gibt Aufschluss über mögliche Defizite. Die Blutwerte müssen im optimalen Bereich liegen, am wichtigsten sind Vitamin B12, D, Folsäure, Magnesium, Eisen, aber auch andere Vitalstoffe müssen berücksichtigt werden.

3. Hormone optimieren

Defizite im Hormonhaushalt verursachen ebenfalls Müdigkeit. Folgende Hormone müssen berücksichtigt werden:

- Nebennierenmüdigkeit: Die Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin werden durch Ermüdungsstress abgebaut.
- Die Schilddrüsenhormone geraten aus dem Gleichgewicht. Häufig liegt eine Unterfunktion der Schilddrüse vor, die zu Müdigkeit führt.
- Sexualhormone

3. Neurotransmitter optimieren

Die Konzentrationen der Neurotransmitter sind erniedrigt. Serotonin-, GABA-, Glutamat- und Dopamindefizite sind mit chronischer Müdigkeit verbunden.

4. Mitochondrien optimieren

Bei Leuten mit chronischer Müdigkeit funktionieren die Mitochondrien mangelhaft. Die Körperenergie wird zum grossen Teil von den Mitochondrien geliefert. Nach Prof. Naviaux, USA, spielen die Mitochondrien eine zentrale Bedeutung für die Entstehung des CFS. Danach bewirken die Entzündungen und die Toxine im Körper, eine Änderung der Mitochondrien von Energie- in den Körperabwehr-Modus (Cell Danger Response), mit dem Resultat dass die Mitochondrien nur noch wenig Energie produzieren können

2. Optimierung des Lebensstils

Stress

Stress ist eine sehr wichtige Ursache für viele chronische Krankheiten. Dies gilt insbesondere für chronische Müdigkeit. Bei vielen Betroffenen beginnt die Müdigkeit nach einer Periode von großem Stress. Chronische Müdigkeit wiederum verursacht zusätzlichen psychischen Stress.

Es gibt verschiedene Methoden, die helfen können, Stress abzubauen: Verhaltenstherapie, Entspannungstechniken wie Achtsamkeitsmeditation, Yoga, Autogenes Training, Hypnose etc. Methoden zur Stressreduktion haben eine zentrale Bedeutung im Heilungsprozess bei chronischer Müdigkeit.

Schlaf

Ausreichender Schlaf ist einer der 6 wichtigsten Gesundheitsfaktoren. Zu wenig oder schlechter Schlaf führt zu Müdigkeit. Die Optimierung des Schlafs muss daher oberste Priorität haben.

Bewegung

Auch wenn Sie unter Müdigkeit leiden, können Sie ihr mit angepasster Bewegung entgegenwirken. Um die Energie zu steigern, kann die Intensität der Bewegung erhöht werden. Menschen mit ME/CFS müssen ein sehr sanftes Bewegungsprogramm durchführen, um einen Energieabfall zu vermeiden.

3. Ausscheidung von Schadstoffen durch Aktivierung des Stoffwechsels und der Entgiftungswege Niere, Leber und Lymphe

1. Schadstoffe der Verstopfung

Bei Verstopfung bleiben Abfallprodukte, die den Körper verlassen wollen, leider im Magen-Darm-Trakt stecken und werden wieder in den Blutkreislauf aufgenommen. Verstopfung ist ein Zeichen für einen verlangsamten Stoffwechsel. Der Stoffwechsel kann durch folgende Maßnahmen beschleunigt werden: Beseitigung von Entzündungen und Ungleichgewichten im Darm; mehr Bewegung; bessere Versorgung mit Ballaststoffen und Magnesium; Bekämpfung von Dehydrierung und Stress.

2) Feste Schadstoffe

Schwermetalle und andere Schadstoffe verursachen Entzündungen und schädigen die Energiegewinnung. Belastende Schwermetalle müssen ausgeschieden und ihre Aufnahme verhindert werden. Es gibt viele weitere Schadstoffe, die wir über Lebensmittel und Kosmetika aufnehmen: Lebensmittelzusatzstoffe, Geschmacksverstärker, Aromastoffe, Pestizide etc.

4. eingeatmete Schadstoffe

Auch die eingeatmete Luft kann Schadstoffe enthalten, die chronische Müdigkeit verursachen. Die Schadstoffe können aus der Außenluft (Industrieemissionen, Pollen) oder aus der Innenluft (Farben, chemische Behandlungsmittel im Haus) stammen.

5. Schimmelpilzgifte

Schimmelpilzgifte werden von Schimmelpilzen gebildet. Lebensmittel werden heute gründlich auf Schimmelpilzgifte untersucht. Vermeiden Sie den Verzehr verdorbener Lebensmittel. Schimmelpilzgifte können sich auch an feuchten, verschimmelten Wänden (meist Holz) bilden und eingeatmet werden. Die Sanierung von Hausschimmel, aber auch die Entgiftung von eingeatmeten Schimmelpilzgiften ist schwierig.

5. Elektromog

Wir leben heute in einer Welt voller elektromagnetischer Frequenzen (EMF). EMF werden von allem erzeugt, was elektrisch oder batteriebetrieben ist: Computer, Mobiltelefone und -antennen, Elektroautos, Stromleitungen, Licht, Kühlschranksmotoren, Ihre Armbanduhr und all die unsichtbaren Frequenzen wie Wi-Fi, Bluetooth, Infrarot, intelligente Zähler und Radio. Die Belastung der Bevölkerung durch elektromagnetische Strahlung hat in den letzten drei Jahrzehnten dramatisch zugenommen. Elektromagnetischer Smog kommt zu anderen Belastungen hinzu und wird auch mit chronischer Müdigkeit in Verbindung gebracht.

Therapie

1. Schadstoffe eliminieren

2. Entgiftungswege aktivieren: Niere, Leber und Lymphe

3. Entgiftungsmittel verwenden.

- Aktivierung der Nieren durch vermehrtes Trinken von Wasser.
- Leberentgiftung aktivieren: durch bestimmte Nahrungsmittel: Brokkoli, Blumenkohl, Kohl, Artischocken, Knoblauch.
- Aktivierung der lymphatischen Entgiftungswege durch manuelle Lymphdrainage
- spezifische Mittel wie Chlorela und

4. Infektionen

1. Zecken-Infektionen

Viele Bakterien (Borrelien, Ehrlichien, Anaplasmen, Babesien, Bartonellen) werden durch Zeckenbisse übertragen. Die Bisse bleiben oft unbemerkt. Die Bakterien nisten sich in den Zellen ein (Tarnung) und verursachen von dort aus Entzündungen, z.B. Borreliose oder Neuroborreliose. Neben chronischer Müdigkeit leiden die Betroffenen häufig unter Glieder- und Kopfschmerzen.

2. Virale Infektionen

Retroviren wie das Epstein-Barr-Virus (Verursacher des Pfeiffer'schen Drüsenfiebers) und das Zytomegalievirus kommen bei allen Menschen vor. Bei Menschen mit chronischer Müdigkeit sind diese Viren jedoch aktiv und tragen zu Entzündungen und Müdigkeit bei. Sie können mit antiviral wirksamen pflanzlichen Produkten bekämpft werden.

Schwere Virusinfektionen wie das Covid 19-Virus schädigen die meisten Organsysteme, vor allem Lunge, Herz-Kreislauf, Nieren und Gehirn. Diese Schäden. Sie wirken sich langfristig auch auf das Immunsystem aus.

3. Sinusitis-Infektionen

Nasennebenhöhlenentzündungen gehen häufig mit chronischer Müdigkeit einher. Sie verursachen Kopfschmerzen. Die häufigsten Infektionen der Nasennebenhöhlen werden durch Schimmelpilze, Hefepilze und "multiple antibiotikaresistente coagulase negative Staphylokokken" verursacht. Sie alle können Müdigkeit verursachen oder begünstigen. Die Infektionen sind von einem «Virusfilm» überzogen und somit «getarnt» und für das Immunsystem und antivirale Medikamente schwer zu bekämpfen.

4. Darminfektionen

Darminfektionen können durch Bakterien, Hefepilze und Parasiten verursacht werden und im gesamten Darmtrakt auftreten, einschließlich Mund, Magen, Dünn- und Dickdarm. Infektionen im Darm führen zu Entzündungen, Funktionsstörungen und schließlich zu einer erhöhten Durchlässigkeit des Darms oder "Leaky Gut». Die Folge ist eine ständige stille Entzündung im Organismus, verbunden mit Müdigkeit.

5. Zahn-/Mundinfektionen

In den letzten Jahren hat die Forschung gezeigt, dass Infektionen im Mundraum das Risiko für chronische Krankheiten und auch für Müdigkeit erhöhen. Deshalb sollte die Pflege der Zähne und der Mundhöhle eine tägliche Priorität sein. Mit einer guten Zahnbürste und einer natürlichen Mundhygiene können Infektionen des Zahnfleisches und der Mundhöhle in Schach gehalten werden.

Mein Coaching

gründet auf dem Integrativen Model für die Behandlung der chronischen Müdigkeit. Es basiert auf die Erfahrungen, die ich bei der Betreuung von Leuten mit chronischer Müdigkeit gewonnen habe, sowie auf die Absolvierung des Programms «Fix Your Fatigue» des amerikanischen Arztes und Chronic Fatigue Spezialisten Dr. Evan Hirsch, www.fixyourfatigue.com

Ich habe eine Ausbildung in der Anwendung der IFM in der klinischen Praxis. Angewendet auf die chronische Müdigkeit versucht [der Approach der IFM](#) die Wurzelursachen für die gesundheitliche Störung zu finden und sie zu eliminieren.

Bücher

Deutsch

1. ME - Myalgische Enzephalomyelitis vs. Chronic Fatigue Syndrom: Fakten Hintergründe Forschung, Katharina Voss, 2015
2. Lyme-Borreliose natürlich heilen: Borreliose und ihre Koinfektionen Chlamydiose und Rickettsiose. Die Buhner-Protokolle, November 2017
3. Naturheilkunde bei muskulären und neuromuskulären Erkrankungen: Fibromyalgie, (Spät) Borreliose, Restless-legs-Syndrom und Polyneuropathie, Oliver Ploss, 2013
4. Long Covid – Wege zu neuer Stärke: Symptome, Behandlungswege, Hilfe zur Selbsthilfe, Dr. C. Ellert 2022
5. Entschuldigen Sie bitte, dass ich störe, aber wir müssen über Long Covid und Me/Cfs reden: Aufklärungsbuch einer betroffenen Ärztin, Dr. Natalie Grams, 2024

Englisch

1. E. Hirsch, Fix Your Fatigue: The four step process to resolving chronic fatigue, achieving abundant energy and reclaiming your life!, 2017
2. The Diagnosis and Treatment of Chronic Fatigue Syndrome, Myalgic Encephalitis and Long Covid, Third Edition: It's Mitochondria, Not Hypochondria, Dr S. Myhill, C. Robinson, 2024
3. Dan Neuffer, CFS Unravalled, Get well by treating the cause, not just the symptoms, 2017
4. William Rawls, Unlocking Lyme, 2017
5. You Can Heal from Long COVID: A Clinically Proven Program to Regain Your Health, J. Teitelbaum und M. Shomon, 2024

www.dergesundheitscoach.ch