



Erschienen in der Reform-Rundschau 2011.

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Immer müde, müde, müde ...

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Dieser Satz geht mir nicht aus dem Kopf. Ich fühle mich wirklich so – müde, müde, müde. Dabei mache ich doch schon eine ganze Menge. Ich esse viel Obst, mindestens einen Apfel täglich. Ich rauche nicht, trinke wenig Alkohol. Kaffee brauche ich noch, morgens 2-3 , am Nachmittag 1 Tasse, gelegentlich noch zwischendurch etwas. Die Süßigkeiten habe ich stark eingeschränkt. Ich habe gehört, dass dann der Zuckerspiegel stark schwankt und man dadurch leichter müde werden kann.

Mein Schlaf ist eigentlich recht gut. Gelegentlich wache ich nachts auf. Aber morgens fühle ich mich trotzdem oft etwas elend. Deswegen brauche ich auch unbedingt meinen Kaffee zum Frühstück, zumal dann die Verdauung auch besser klappt. Irgendetwas stimmt nicht mit mir.

Kürzlich war ich bei meinem Hausarzt. Dort wurde ich untersucht, eine große Blutuntersuchung mit Leber-, Nieren-, Schilddrüsenwerten und Cholesterin angeordnet, ein EKG sowie eine Ultraschalluntersuchung des Bauches und der Schilddrüse durchgeführt. Alles in Ordnung. Mein Hausarzt meinte, es wäre der Streß und ich sollte einen richtigen Erholungsurlaub machen. Aber der letzte Urlaub hat auch nicht lange angehalten, obwohl er sehr schön war und wir viel erlebt haben. Die Müdigkeit war danach bald wieder da.

Derartige Krankengeschichten hören wir Ärzte in unseren Praxen recht häufig. Oft leiden die Patienten schon seit Jahren und haben eine Vielzahl von Untersuchungen hinter sich gebracht. Selten wird eine Ursache gefunden. Ein kluger Hausarzt spritzt dann Vitamin B 12, gibt vielleicht Vitamin C Infusionen, rät zu Yogakursen oder autogenem Training und empfiehlt einen moderaten Ausdauersport wie Nordic Walking. Meist ist damit sein Therapiespektrum erschöpft.

Wenn er klug ist, dann versucht er, Facharztbesuche zu vermeiden, beim Internisten, beim Psychologen, beim Nervenarzt. Da der Patient aber mit dem Ergebnis selten zufrieden ist und eine Besserung seines Zustandes haben möchte, lassen sich derartige

Überweisungen zu anderen Ärzten oft nicht vermeiden. Aber auch bei deren Untersuchungen wird selten etwas gefunden, ganz nach dem Motto: "Außer Spesen nichts gewesen". Nur dass der Patient selten für den ganzen Ärzte-Aufwand etwas bezahlen muß, weil für schulmedizinische Untersuchungen und Behandlungen in der Regel die Krankenkasse einsteht. Vielleicht wird der Patient sogar in eine psychosomatische Klinik geschickt und zwar gleich für sechs Wochen. Denn solch ein Zeitraum ist der Standard in diesen Kliniken. Und mit einer kürzeren Kurdauer wird meist nicht viel erreicht.

Danach fühlt sich unser Patient auch oft gut erholt, kann wieder richtig arbeiten, ist nicht mehr so launisch, auch nicht mehr so leicht erkältet. Und er glaubt, dass er es endlich geschafft hat und dass die Müdigkeit endgültig verschwunden ist. Aber nach spätestens drei bis vier Monaten merkt er, dass seine Kräfte wieder etwas nachlassen und dass er schon wieder auf den nächsten Urlaub wartet. Denn eine neue Kur bekommt er sowieso erst in vier Jahren. Und auch der Chef ist nicht beglückt, wenn einer seiner wertvollen Mitarbeiter sechs Wochen am Stück fehlt. Denn die Arbeit muß dann von den anderen nebenher erledigt werden. Und der Arbeitsplatz wird durch längeres Fehlen auch nicht sicherer.

Im offiziellen Mediziner-Deutsch spricht man vom „chronischen Müdigkeitssyndrom“ oder international auch vom „chronischen Fatigue-Syndrom“. Eine Ursache konnte man bisher nicht finden. Deswegen geraten solche geplagten Patienten oft in eine diagnostische Tretmühle. Weil man keine Ursache für



die Beschwerden findet, werden oft eine Unmenge verschiedener Untersuchungen durchgeführt. Auch die Gene werden verdächtigt, weil man bei ihnen schwer das Gegenteil beweisen kann.

Zuletzt bleibt man häufig bei dem Krankheitsbild der „Borreliose“ hängen, weil im Blut Hinweise auf einen früheren sog. Borrelienkontakt gefunden wurden. Diese Blutuntersuchung hat nur dann eine Bedeutung, wenn man sich wirklich mit Borrelien infiziert hat und dadurch krank geworden ist. Viele Menschen haben sich zwar durch einen Zeckenbiß mit Borrelien infiziert, haben aber nichts davon gemerkt und sind auch nicht krank geworden. Das Immunsystem hat dann aufgrund dieses unbemerkten Infektes eine Abwehrbarriere mit sog. Antikörpern aufgebaut, die über eine Blutuntersuchung nachgewiesen werden können. Der alleinige Nachweis von Borrelien-Antikörpern im Blut sagt oft nicht viel darüber aus, ob bestimmte Beschwerden wie z.B. chronische Müdigkeit auf eine echte Borreliose-Erkrankung zurückgeführt werden können. In einem der nächsten Berichte in dieser Zeitung will mein Sohn auf diese Zusammenhänge ausführlich eingehen.

Leider gibt es in der Schulmedizin für viele chronische Erkrankungen keine vernünftige Therapie. Die Verabreichung von Medikamenten lindert unter Umständen zeitweise die Beschwerden, ist aber meist mit vielen Nebenwirkungen verbunden. So ist es auch bei der chronischen Müdigkeit. Die meisten auch gutgemeinten Therapien nützen nicht viel. Der Patient bleibt trotzdem weiter müde.

Was ist der Grund? Die Ursache dieser Erkrankung liegt in der Leber. Die Leber ist im Laufe der Jahre überfordert worden und auch müde geworden. Der „Schrei“ der Leber wegen Überforderung ist die Müdigkeit. Dort liegt das Hauptproblem.

Also sagt sich der Laie: Wenn das Problem wirklich so einfach ist, dann liegt doch die Therapie auf der Hand: Ich unterstütze die Leber. Und dieser Laie hat Recht. Die Unterstützung der Leber löst meist einen erheblichen Teil der Probleme.

Jetzt geht der aufgeklärte Laie zu seinem Doktor und erzählt ihm von seinem neuen Wissen. Da bekommt der Doktor einen Lachanfall, wenn er Humor hat. Manch einer bekommt auch einen Wutanfall. Denn der Schulmediziner kennt den Begriff der ermüdeten Leber nicht und er kennt auch keine Therapie, die dann anzuwenden wäre. Denn über die müde Leber gibt es keine wissenschaftlichen Studien, keine Referate auf den großen Kongressen und schon gar keine Professoren, die solche laienhaften Ansichten unterstützen. Denn es handelt sich nur um Erfahrungswissen von Laien und medizinischen Sonderlingen, die mit Naturheilkunde, Homöopathie und Ähnlichem arbeiten. In diese medizinischen Niederungen begibt sich kein hochdotierter Professor. Das ist weit unter seinem Niveau.

Was tut man denn nun bei der müden Leber und auch bei der chronischen Müdigkeit? Man schont die Leber, z.B. durch Fasten (möglichst unter ärztlicher Aufsicht) oder durch eine Mayrkur. Dadurch entlastet man den

Dünndarm, sodass nur noch wenig oder vielleicht gar keine neuen Giftstoffe gebildet werden. Man gönnt der Leber täglich eine Wärmflasche. Man verzichtet auf Alkohol, schränkt den Kaffeegenuß stark ein und versucht mit einer leichten Kost dem Magen, dem Darm und auch der Leber die Verdauungsarbeit einfacher zu machen.

Damit hat man schon eine ganze Menge für die Leber getan, zumindest viel mehr als die meisten Ärzte tun. Nun geht es an die Feinheiten.

Diese können meistens von einem Laien nicht mehr gelöst werden. Dazu muß er zu einem „Müdigkeitsspezialisten“ gehen und das ist in der Regel ein Naturheilkundearzt, oft auch ein Heilpraktiker. Der macht nun alle möglichen Therapien, die der Leber wieder auf die Sprünge helfen sollen. Wenn er sein Geschäft, die Medizin, gut beherrscht, dann schafft er das auch. Man kann mit Homöopathie arbeiten, mit Akupunktur, Elektroakupunktur, Kneipp'schen Güssen, Entgiftungstherapien und vielem mehr.

Wir haben sehr gute Erfahrungen mit unserem umfassenden Konzept, bestehend aus: Fußreflexzonen-therapie, Allergietests auf Nahrungsmittel mit anschließender Behandlung, Darmbädern zur Entlastung des Dickdarms, Beseitigung von Blockaden im Lymphsystem, Unterstützung der Seele durch Bachblüten oder andere Verfahren. Und wir achten sehr auf einen gesunden Schlafplatz. Denn der ist bei diesem Krankheitsbild sehr häufig gestört und muß unbedingt beachtet und gegebenenfalls in Ordnung gebracht werden.

Häufig geben wir auch sog. Aufbauinfusionen mit Vitaminmischungen und Lebermitteln, entlasten den Dünndarm mit Heilerde oder Vulkangestein, unterstützen evtl. das Herz und versuchen unsere Patienten zu einer wirklich gesunden Lebensweise anzuregen.

Ganz wichtig ist in diesem Falle das langsame Essen, wie es in dem Buch von Jürgen Schilling: „Kau Dich gesund“ so hervorragend geschildert wird. Natürlich sollte großer Wert auf ausgereifte biologische Nahrung gelegt werden, damit auch genügend „Biophotonen“ der Leber und allen Körperorganen zur Verfügung gestellt werden. In diesem Zusammenhang sollte man auch den Vitamin D-Spiegel im Blut untersuchen lassen. Denn wir haben festgestellt, dass im Winter ca. 90% unserer Patienten und im Sommer immer noch ca. 70% zu wenig Vitamin D aufwiesen. Vitamin D ist das „Sonnenvitamin“ und zur Erhaltung aller Körperfunktionen unbedingt notwendig. Aufgrund unserer Lebensweise mit fast ständigen Aufenthalt in Gebäuden, im Auto oder anderen Verkehrsmitteln haben wir viel zu wenig Kontakt mit der Sonne. Dazu kommt, dass wir der Industrie glauben und Sonnencremes mit einem hohen Lichtschutzfaktor benutzen, wodurch die Bildung von Vitamin D auch stark vermindert wird. Wenn wir die Leber schonen, darauf achten, dass im Dünndarm nur wenig Giftstoffe





gebildet werden, wenn wir die Verdauung regulieren, den Schlafplatz in Ordnung bringen und weiterhin eine recht große Zahl von anderen Korrekturen durchführen (oder durchführen lassen), dann bedankt sich auch unsere Leber. Die Leistung wird besser, die Müdigkeit lässt nach, wir brauchen weniger Schlaf als früher und sind trotzdem ausgeruht. Plötzlich wird auch unsere Laune besser und wir haben wieder viel mehr Lust am Leben.

Die Diagnose der chronischen Müdigkeit ist einfach. Wir merken, dass wir immer müde und wenig leistungsfähig sind. Die Therapie ist auch einfach, wenn wir in den Mittelpunkt unserer Arbeit die Leber stellen. Die vielen kleinen Korrekturen aber, die wir brauchen, um die Leber wirklich zu entlasten, sind recht schwierig. Die fallen uns nicht in den Schoß. Damit alles Wichtige gefunden wird, muß man schon ein erhebliches Maß an Erfahrung haben. Deswegen ist auch ein Erfolg bei diesem Krankheitsbild gar nicht so selbstverständlich. Je mehr Erfahrung ein Arzt auf dem Gebiet der Naturheilkunde hat, desto eher wird er diese Krankheit ausheilen können. Hier zählt die Erfahrung viel mehr als alle sog. wissenschaftlichen Studien.

Literatur:

1) Jürgen von Rosen: Naturheilkunde für Jeden. Verlag Via Nova, 2010

2) Jürgen Schilling: Kau Dich gesund. Haug-Verlag, 2005

Jürgen von Rosen: zahlreiche Artikel in der Reform-Rundschau über die Leber, die Bauchspeicheldrüse, den Dünndarm, das Lymphsystem, Schritte zur Gesundheit und viele mehr.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gerne:

Schlosspark-Klinik Gersfeld

Fachklinik für ganzheitliche Naturmedizin

Ärztl. Leiter: Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen

Fritz-Stamer-Str. 11 - 36129 Gersfeld/Rhön
Tel. 06654/160 - Fax 06654/166 3

Internet: www.schloss-klinik.de

Email: info@schloss-klinik.de

TIPP: Viele weitere Fachartikel sind nun auch online unter www.schloss-klinik.de abrufbar!

