

Immer müde!

Prävention und Therapie bei Chronischem Müdigkeitssyndrom und Burnout

Das Chronische Müdigkeitssyndrom (CFS von „chronic fatigue syndrome“) und vor allem das Burnout-Syndrom nehmen an Häufigkeit ständig zu. Man schätzt in der Bundesrepublik etwa 1,5 Millionen Erkrankte mit Chronischem Müdigkeitssyndrom, in den USA sind es etwa 7 bis 11 Millionen. Das Burnout-Syndrom betrifft inzwischen 10 Prozent jener Menschen, die in den typischen helfenden Berufen, in denen es bevorzugt auftritt, tätig sind. 20 bis 30 Prozent von ihnen werden als gefährdet eingestuft. Inzwischen hat es aber längst auf die Berufsgruppe der Manager, leitenden Angestellten, Selbstständigen oder auch auf jene Frauen übergegriffen, die in der Rolle der „modernen, emanzipierten Frau“ die Versorgung der Familie und die berufliche Karriere auf einen Nenner bringen wollen.

Typische Krankheiten unserer Zeit

Die Hintergründe der Entwicklung dieser beiden Erkrankungen sind vielfältig und zeigen auf, dass jede Form von negativem Stress, auch Disstress genannt, der ja in Zeiten der Wirtschaftskrise mit dem erlebten oder be-

fürchteten Arbeitsplatzverlust noch einmal enorm zugenommen hat, sich unmittelbar auf zellulärer Ebene niederschlägt und die Hauptquelle für jene schleichende Zerstörung ist, die dann letztlich im Zusammenbruch und in der Entwicklung so genannter Multisystemerkrankungen endet.

CFS und Burnout, die zunächst völlig unterschiedliche Auslösefaktoren und Ursachen aufweisen, sind in ihrem Erscheinungsbild mit der im Vordergrund stehenden völligen Erschöpfung und Ermüdung sehr ähnlich und kaum auseinander zu halten. Zu ihrer komplexen Symptomatik gehören:

- Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit, frühzeitige Erschöpfung, Belastungsunfähigkeit
- Chronische Schmerzen (50 Prozent in Form von Fibromyalgie!)
- Ängstlichkeit, Panikattacken
- Störung der Immunfunktion
- Depression
- Schlafstörungen, „wie gerädert aufwachen“
- Niedriger Blutdruck (bei Burnout eher Bluthochdruck)
- Irritationen des Magen-Darm-Traktes, Reizdarm
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten

- Unterzuckerzustände
- Störungen des Hormonhaushaltes und der Nervenbotenstoffe etc.

Unterschiedliche Hintergründe der beiden Syndrome

Das Chronische Müdigkeitssyndrom ist mittlerweile klar definiert und es gilt als gesichert, dass es einhergeht mit einer Funktionsstörung der Mitochondrien, die man auch Kraftwerke der Zelle nennt. Völlig ungerechtfertigterweise stellen Ärzte es nicht selten als Psychosomatisches Syndrom oder „Somatoforme Störung“ hin.

Im Unterschied zum CFS ist das Burnout-Syndrom eine Erkrankung, die durch eine Überforderung des Einzelnen vor dem Hintergrund spezifischer Persönlichkeitsmerkmale entsteht. Den Boden dafür bereitet eine Gesellschaft, in der 50 Prozent der Beschäftigten unter permanentem Zeit- und Leistungsdruck stehen, 20 Prozent sogar an der Grenze ihrer Leistungsfähigkeit. Während das Chronische Müdigkeitssyndrom relativ abrupt beginnen kann, ist der Zusammenbruch bei Burnout-Erkrankung die Konsequenz einer langjährigen Entwicklung und könnte bei aufmerksamer Beobachtung und



Wer auch nach ausreichendem Schlaf wie gerädert ist, chronisch unter Muskelschmerzen leidet und extreme Schwierigkeiten hat, sich zu konzentrieren, könnte vom Chronischen Müdigkeitssyndrom oder von einem Burnout betroffen sein. Beides sind typische Zivilisationserkrankungen, die auf dem Nährboden von Umweltgiften, Zeit- und Leistungsdruck äußerst gut gedeihen. Haben sie sich erst einmal angesiedelt, können sie Psyche und Biochemie des Körpers oft sehr lange gefangen nehmen. Der Facharzt Dr. Wolfram Kersten zeigt einen Weg aus dieser Krankheitsspirale.

Von Dr. Wolfram Kersten, Bamberg

frühzeitiger Diagnostik schon lange vor dem tatsächlichen „Ausgebranntsein“ erkannt werden.

Auf dem langen Weg zum Burnout-Syndrom

- Hohe Arbeitsbelastung – Distress
- fehlendes oder wenig positives Feedback
- ständige Konfrontation mit Problemen zum Beispiel durch Kunden, Klienten, Schüler, etc.
- keine klare Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben
- zu hohe oder unklare Erwartungen und Zielvorgaben
- mangelhafte Arbeitsorganisation, Strukturen und Rahmenbedingungen
- schlechte Teamarbeit, Konflikte, Kompetenzgerangel
- Überforderung durch zu komplexe oder sich ständig ändernde Aufgaben

- geringer Verdienst und die darin gesendete Botschaft: „*Deine Arbeit ist nicht viel wert!*“
- drohender Arbeitsplatzverlust und vieles mehr

Da es sich beim Burnout-Syndrom aber um eine persönlichkeitsbezogene Erkrankung handelt, bei der sowohl die Einwirkungen der Außen- und die der Innenwelt – man kann sie auch Stressoren nennen – der Patienten von zentraler Bedeutung sind, kommen hier noch charakteristische emotionale, intellektuelle und soziale Symptome hinzu.

Immer steht die Erkrankung in Verbindung mit absoluter oder/und relativer Überforderung! Nach jahrelanger Entwicklung kommt es zu einem Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung und verringerter Leistungsfähigkeit, familiären Belastungen nicht selten ver-

bunden mit Rückzug, Isolation oder völliger Erwerbslosigkeit.

Charakterliche Disposition

Es ist charakteristisch, dass das Burnout-Syndrom meist Menschen betrifft, die äußerst engagiert und motiviert an ihre Arbeit herangehen und etwas erreichen wollen. Meist werden sie dabei aber von inneren Zwängen angetrieben, die ihnen in der Regel nicht bewusst sind. Sie haben hohe Ideale, perfektionistische Ansprüche und zeigen häufig die Unfähigkeit, sich abgrenzen oder Nein sagen zu können.

Hauptantriebsmotor sind dabei eine Vielzahl von Ängsten, die tief im Unbewussten verankert sind und es den Betroffenen nahezu unmöglich machen, sich aus diesem Mühlrad chronischer Überforderung zu befreien. Meist besteht eine Angst vor Kritik, vor Ablehnung, vor Versagen, als Verlierer dazustehen, in der grauen Masse unterzugehen, es nicht zu schaffen, eine Angst, im Chaos zu versinken, eventuell den Arbeitsplatz und damit die existenzielle Sicherheit zu verlieren und besonders die Angst vor dem Gesichtsverlust, wenn das Scheitern von außen erkennbar wird. Diese Menschen wünschen sich Anerkennung, wollen etwas bewirken, es den anderen zeigen, wollen sich beweisen, wollen erfolgreich oder gar die Besten sein.

Negativer Dauerstress endet letztlich im Zusammenbruch und in der Entwicklung von Multisystemerkrankungen.

Die Entstehung von so genannten „Biochemischen Teufelskreisen“



Aus einem über längere Zeit bestehenden Nitrosativem Stress entwickeln sich:

- eine Blockade wichtiger Enzyme in den Mitochondrien (Citratzyklus, Atmungskette), die für die Produktion der Zellenergie (ATP) verantwortlich sind (FeS-haltige und Fe-haltige Enzyme, Aconitase)
- vermehrte intrazelluläre Säurebildung (Laktazidose Typ II) mit weiterer Inaktivierung verschiedener Enzyme und besonders der so genannten Translokator-Proteine, die Adenosintriphosphat

(ATP) aus den Mitochondrien in die Zelle und von dort als Adenosindiphosphat (ADP) in die Mitochondrien zurück transportieren. Die Lähmung dieser Transport-Eiweiße durch chemische Toxine, Umweltgifte und übermäßige Laktat-Produktion (Salz der Milchsäure) führt zu schwerwiegendem Energiemangel

- der Zwang zur Aktivierung der aeroben Glykolyse (Vergärung von Zucker), einem Art „Notstromaggregat“, das allerdings nur 1/16 der üblichen ATP-Menge liefern kann!
- vermehrter Oxidativer Stress (Bildung von Sauerstoffradikalen) mit sekundären Schäden der Zellkern-DNA, mitochondrialen DNA, und anderen Zellbestandteilen und einem deutlich erhöhten Risiko, eine Krebserkrankung zu entwickeln
- Cholesterinerhöhung durch Hemmung eines den Cholesterinstoffwechsel in der Leber regulierenden Enzyms (Hepatische 7 α -Hydroxylase)
- Aktivierung des Immunsystems (proinflammatorische Zytokine) mit sekundären, aseptischen Entzündungen im Bereich der Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder und der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen
- Aktivierung diverser Rezeptoren des Zentralnervensystems (NMDA - und Vanilloid-Rezeptoren) mit sekundären neurologischen, psychischen und vegetativen Symptomen
- Abbau von und dadurch Mangel an diversen Vitaminen (Vitamin C, B1, B2, B5, B6, B12, Vitamin E, Vitamin D, Folsäure,) Mineralien und Spurenelementen (Selen, Magnesium, Zink)
- Hemmung der Synthese von physiologischem, neuronalen und endothelialen NO und Anstieg des asymmetrischen Dimethylarginins, damit erhöhtes Gefäßerkrankungs- und Hypertonierisiko, sowie Störung zentralnervöser Funktionen
- Peroxinitrit nitrosiert aromatische Aminosäuren und oxidiert SH-Gruppen. Es wirkt hochgradig neurotoxisch durch irreversible Hemmung der Mitochondrienfunktion!
- Störungen des Katecholamin-, Melanin-, Serotonin-, Tyrosin-, Tryptophan- und Phenylalaninstoffwechsels mit folgender Minderung der Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, und depressiven Verstimmungen.

So angetrieben, treffen sie dabei aber meist auf äußere Umstände, die diesen Ängsten Nachschub leisten und ihren Idealen und Wünschen im Wege stehen. Sie erkennen nicht, dass Perfektionismus eine ständige Quelle der Frustration ist, da es absolute Perfektion eben nicht geben kann! Sie bewegen sich häufig in einem Umfeld, in dem Bestätigung und Lob unüblich, ständige Kritik aber an der Tagesordnung ist. Anstatt von Kollegen oder Vorgesetzten unterstützt und gefördert zu werden, erleben sie Neid, Intrigen und immer häufiger jene Form von Mobbing, an dem allein viele zerbrechen. Die

Negativität und Unzufriedenheit der Umgebung führt zu innerer Unzufriedenheit, Selbstkritik und Selbstverurteilung. So entsteht ein Teufelskreis aus äußeren und inneren Stressfaktoren, der natürlich auch familiäre Konsequenzen hat und nach jahrelanger Einwirkung im so genannten Burnout, dem völligen Energieverlust, eben dem „Ausgebrannt sein“ endet. Dass derartige chronische Stressbelastungen schon von Beginn an auf zellulärer Ebene übersetzt werden, und damit organische Konsequenzen haben, ist weder den Betroffenen noch den meisten Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten bekannt.

Auslöser von CFS

Das Chronische Müdigkeitssyndrom wird durch kurzfristig einwirkende Stressoren ausgelöst:

- Virale, bakterielle und parasitäre Infektionen (80 Prozent)
- Physische Traumata, besonders im Bereich des Halses (Schleudertrauma) und Kopfes
- Schwere psychische Traumatisierungen (Golf War Syndrome)
- Toxische Belastung mit diversen Umweltgiften und Chemikalien (Insektizide, Pestizide, Lösemittel, Schwermetalle, Farbstoffe und Konservierungsmittel etc.)

Mischformen beider Erkrankungen

Interessanterweise gibt es aber auch Mischformen beider Erkrankungen. So im Falle eines 58-jährigen Patienten, der sich über Jahre selbst chronisch überforderte, neben dem Berufsalltag ein Haus baute, zusätzlich Fitnessstraining und Triathlonsport betrieb, bis er dort eines Tages einen Kreislaufkollaps bekam. Ihm fiel auf, dass er zunehmend Muskelkater hatte, der sich überhaupt nicht mehr zurückbildete. Hinzu kamen Infektanfälligkeiten. Letztlich musste er die sportlichen Aktivitäten aufgeben, weil er schon nach geringer körperlicher Belastung Muskelschmerzen entwickelte, die einer typischen Fibromyalgie entsprachen, wie sie in 50 Prozent der Fälle von CFS vorzufinden sind. Er entwickelte dann eine zunehmende Stress-Intoleranz, nachts wurde er von Angst- und Panikattacken überfallen, immer häufiger litt er unter depressiven Verstimmungen und allergischen Symptomen bis hin zum Asthma bronchiale. Unter dem Druck seiner Krankenkasse wurde der Patient in eine Psychosomatische Klinik eingewiesen. Eine tiefgehende Diagnostik, wie sie notwendig gewesen wäre, unterblieb. Der Patient war nun als psychisch krank abgestempelt, der Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik brachte keinerlei Erfolg. Dies der typische Fall einer Burnout-Persönlichkeit, die sich körperlich, seelisch und geistig extrem

überforderte und bei der dieser Dauerstress zu einem Dauerstress im Stoffwechsel und in den Zellen wurde.

Veränderungen auf zellulärer Ebene

Obwohl diese beiden Erkrankungen immer individuell ausgeprägt sind und deshalb in ihrer Symptomatik und ihrem Erscheinungsbild unterschiedlich eingestuft werden müssen, so hat doch vor allem Dr. Hans Selye, der Vater der Stressforschung, schon in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts aufgezeigt, dass der Organismus auf die unterschiedlichsten Formen von Belastung oder Anforderungen in einer nahezu stets gleichförmigen Art und Weise reagiert. Zwar

gibt es spezifische Varianten, denn es macht einen Unterschied, ob ich einen schweren Virusinfekt durchgemacht habe oder unter beruflichem und familiärem Dauerstress stehe. Im Endeffekt aber sind es auf zellulärer Ebene die nahezu gleichen Reaktionen, die letztendlich so genannte Multisystemerkrankungen auslösen und am Leben erhalten können.

Bei Chronischem Müdigkeitssyndrom und Burnout-Syndrom finden sich dabei folgende charakteristischen Veränderungen:

- Oxidativer und Nitrosativer Stress mit Störungen der Mitochondrienfunktion
- Chronischer Mangel an Stresshormonen und wichtigen Nervenbotenstoffen
- Störung des Kohlenhydratstoffwechsels mit sekundärem ATP Mangel
- Abwehrschwäche mit gehäuften Sekundärerkrankungen
- Neigung zu Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Autoimmunerkrankungen, Entzündungen und vielem mehr!

Nitrosativer Stress

Unter Chronischem, Nitrosativem Stress versteht man die vermehrte Bildung von iNO (induzierbarem Stickoxid) und seinem oxidativen, weit aggressiveren Abbauprodukt Peroxynitrit. Diese Veränderungen führen zu einem biochemischen Circulus vitiosus, dem NO/ONOO⁻-Zyklus wie Prof. Martin L. Pall, ein emeritierter Profes-

sor für Biochemie an der Washington State University, ihn nannte (siehe Kasten). Prof. Pall litt selbst an dem Chronischen Erschöpfungssyndrom, las deshalb umfangreiche Literatur zu diesem Thema und machte den durch Stress ausgelösten Anstieg der Stickoxid(NO)- und Peroxynitrit(ONOO⁻)-Konzentrationen im Blut als Ursache für CFS, aber auch für

viele andere Multisystemerkrankungen aus. Indem er diesen Stoffwechselprozessen gezielt begegnete, erholte er sich innerhalb von eineinhalb Jahren wieder vollständig von seiner Erkrankung.

Ohne therapeutische Maßnahmen ist der biochemische Teufelskreis dagegen nicht zu stoppen, auch wenn seine Auslöser längst nicht mehr direkt wirken. Auf lange Zeit richtet er immer mehr zunehmende Schäden durch den immer größer werdenden Ausfall von Mitochondrialen Enzymen an. Er zieht komplexe, zellschädigende Reaktionen nach sich und führt zu chronisch verlaufenden Erkrankungen, wie zum Beispiel dem Chronischen Müdigkeitssyndrom (CFS), der Fibromyalgie (FM), dem MCS-Syndrom und vielen anderen. So wird verständlich, dass der Nitrosative Stress eines jungen Menschen innerhalb von Jahren seine Leistungsfähigkeit bis hin zur kompletten Erwerbsunfähigkeit mindern kann, wird diese Stoffwechselanomalie nicht frühzeitig diagnostiziert und entsprechend behandelt. Zur Labordiagnostik siehe „Die wahren Ursachen chronischer Krankheiten“, raum&zeit Nr. 163.

CFS und Burnout, die völlig unterschiedliche Auslösefaktoren aufweisen, sind in ihrem Erscheinungsbild kaum auseinander zu halten.

„So deutliche Anstiege des Glutathion-Spiegels lassen sich labortechnisch erst beobachten, seit es Eumetabol® (S-Acetylglutathion) nach Dr. Ohlenschläger gibt.“

Prof. Dr. Dr. Reinhard Geiger
RD Laboratorien GmbH
Postfach 1164
86907 Dießen a. A.
Telefon +49 (0) 8807 9 11 51
Telefax +49 (0) 8807 9 11 53
geiger@fatigue-labor.de
www.fatigue-labor.de

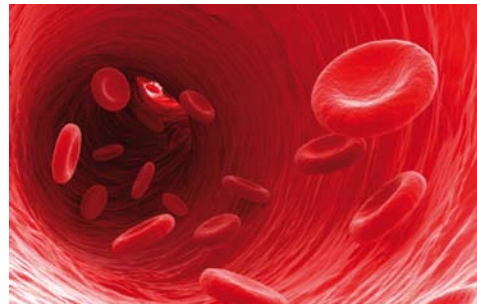
Die Intermittierende Hypoxietherapie – ein Therapieverfahren zur Regeneration von Mitochondrien



Russische Forscher haben in zwanzigjähriger Arbeit die Auswirkungen von Sauerstoffmangel auf den Organismus untersucht. Man kennt es ja von Hochleistungssportlern, dass sie ihre Leistung durch so genanntes Höhenttraining, also den Aufenthalt in einer Sauerstoffatmosphäre, die vielleicht nur noch 9–11 Prozent Sauerstoff enthält, wie man sie in 2500 m Höhe vorfindet, erheblich steigern können. Unter diesen Bedingungen kommt es zu verschiedenen Regulationen und Umstellungen im Organismus, die zu einer vermehrten Produktion von roten Blutkörperchen, zur Ausschüttung verschiedener Hormone, zur Gefäßneubildung und sogar zur Aktivierung von Stammzellen führen können. Wesentlich war dabei die Erkenntnis, dass durch phasenweise Anwendung von sauerstoffarmer Luft, die wiederholt über zum Beispiel fünf Minuten inhaliert werden musste, um dann von sauerstoffreichen Inhalationsphasen abgelöst zu werden, defekte Mitochondrien so geschädigt wurden, dass sie von der Zelle abgebaut und damit beseitigt wurden. Da sich aber intakte Mitochondrien im Rhythmus von 5–10 Tagen teilen, konnte man auf diese Weise mit einer Serie von Behandlungen und spezieller, apparativer Ausgestaltung bei vielen Erkrankungen wesentliche Fortschritte erreichen. Dies betrifft nicht nur das Chronische Müdigkeitssyndrom, sondern auch Herzerkrankungen, das Asthma bronchiale und vor allem Neurologische Systemerkrankungen, bis hin zum Alzheimersyndrom, wo erstaunliche Symptomverbesserungen erzielt werden konnten. In Russland wurde diese Behandlungsform an einer großen Zahl von Menschen und den

unterschiedlichsten Erkrankungen mit teilweise erstaunlichem Erfolg angewandt. Russische Forscher wandten dieses Verfahren bei Asthma bronchiale, Herzgefäßerkrankungen, geschwächtem Immunsystem und Allergien, Rheuma und anderen Autoimmunerkrankungen, Arthrose, Migräne, Verdauungsstörungen, Diabetes mellitus, Hypertonie, Fibromyalgie, Schlaflosigkeit und Depression an. Auch bei Gesunden kann diese Behandlungsform Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit auf körperlicher und geistiger Ebene durch Regeneration der „Kraftwerke“ unserer Zellen, also der Mitochondrien, durch die oben beschriebenen Umstellungsreaktionen des Körpers deutlich steigern.

Es muss allerdings betont werden, dass es zu dieser Therapieform klinische Studien lediglich bei Asthma Patienten und Opfern der Tschernobyl-Katastrophe gibt und hier mit deutlichem Erfolg! Zu anderen Erkrankungsbildern liegen keine ausreichenden Zahlen aus klinischen Studien vor!



Erfahrungsberichte zeigen aber, dass CFS Patienten, die schon so belastungsunfähig waren, dass sie den Tag überwiegend im Bett verbringen mussten, wieder völlig hergestellt werden konnten. Insofern ist diese Therapiemethode ein hoch effektives Verfahren für Patienten mit Chronischem Erschöpfungssyndrom (CFS) und kann genauso sinnvoll und effektiv in der Prävention und Therapie des Burnout-Syndroms eingesetzt werden. Auf keinen Fall dürfen aber dadurch die notwendigen psychotherapeutischen Maßnahmen umgangen oder unterlassen werden, die jeder, der auf dieses „Ausgebranntsein“ zusteuert oder es bereits entwickelt hat, unbedingt unterstützend benötigt.

Auslöser für Nitrosativen Stress

Hier wurden nachgewiesen:

- Virale, bakterielle und parasitäre Infektionen
- Physische Traumata, besonders im Bereich des Halses (Schleudertrauma) und Kopfes
- Schwere psychische Traumatisierungen
- Toxische Belastung mit diversen Umweltgiften und Chemikalien (Insektizide, Pestizide, Lösemittel, toxische Schwermetalle etc.)

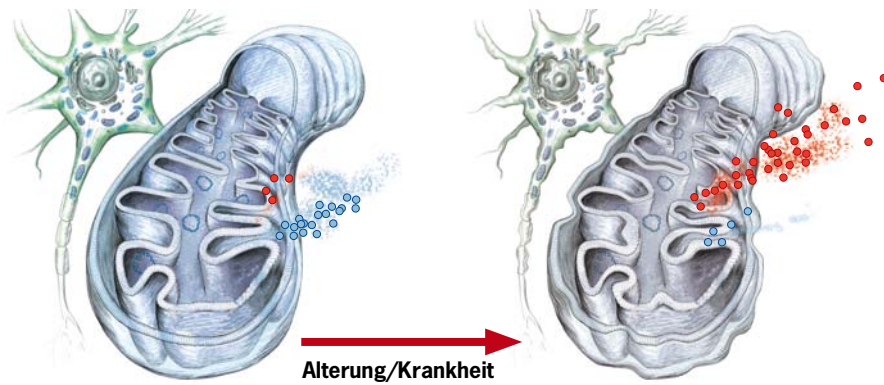
Als verstärkende Faktoren gelten:

- Starke geistige und körperliche Belastung
- Bakterielle und Virale Infekte
- Psychostress!
- Nitratreiche Ernährung (Geräucherte und mit Kunstdünger belastete Nahrungsmittel)
- Medikamente (Antibiotika, Statine, Nitrate, Potenzmittel, Arginin, Herzmittel wie Enalapril etc.)
- Instabilität der HWS
- Kohlenhydratreiche Ernährung
- Elektromagnetische Felder (Mobilfunk, Handy etc.)

Therapie

Nitrosativer Stress, wie er in der Regel sowohl bei chronischem Müdigkeitssyndrom als auch Burnout-Syndrom vorliegt, sollte unbedingt einer konsequenten Therapie zugeführt werden, da die Einwirkung von Peroxinitrit zu irreversiblen Schäden an den Mitochondrien, die maternal (von Müttern auf ihre Kinder) vererbt werden, führt. Die Therapie für Patienten mit chronischem Möglichkeitenzentrum (CFS) sollte zunächst alle Faktoren, die zu einer Steigerung des NO/ONOO⁻-Zyklus führen, vermeiden beziehungsweise ausschalten. Dazu gehören :

- Nitrit- oder Nitrathaltige Nahrungsmittel (Blatt- und Wurzelgemüse aus konventionellem Anbau im Winter, Eisbergsalat und Feldsalat aus konventionellem Anbau als Spitzenreiter!)
- Verunreinigungen in Salzen
- Geräucherte Nahrungsmittel
- Tabak- und Tabakrauch
- Mit Stickstoffdünger belastete Nahrungsmittel – stattdessen solche aus biologisch kontrolliertem Anbau!
- Unverträgliche Nahrungsmittel
- Glutamat und Aspartat als Nahrungsmittelzusätze!
- Kohlenhydratreiche Ernährung; zu empfehlen ist eine LOGI-Kost, die sich aus maximal 20 Prozent Kohlenhydraten, dafür 50–60 Prozent Fett und 20–30 Prozent Proteine zusammensetzt (siehe: Franca Mangiameli und Nikolai Worm: „Logi-Guide“, Systemed, Lünen 2007)
- Kosmetika (die nicht rein biologische Inhaltsstoffe haben)
- Trockenmilch



Nitrosativer Stress macht Mitochondrien zu „Radikal-Kanonen“:

- Medikamente wie: Antibiotika (Tetrazykline, Erythromycin, Amoxicillin, Trimethoprim), Statine, Zytostatika, Platinhaltige Medikamente, Langzeitnitrate, Arginin, Potenzmittel, Cyclosporin, Antihypertonika wie Enalapril und viele mehr!
- Extremer Psychostress
- Körperliche Belastungen – (Jogging oder Fitness-Center sind kontraindiziert!)
- Chronische Herde (Zähne!) sollten unbedingt saniert, Chemikalienbelastungen (Sick-Buildingsyndrom) ausgeschaltet werden.

Neben dem Vermeiden weiteren Stresses für die Zellen sollten verschiedene Therapiemaßnahmen individuell auf den Patienten abgestimmt werden. Häufig müssen Mangelzustände ausgeglichen werden, von Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Fettsäuren oder Aminosäuren (Kalium, Magnesium, Kalzium, Vitamin B1, B2, B3, B5, B6, C, E, D, A – Zink, Selen, Kupfer, Mangan, Omega-3 Fettsäuren, Cystein, Carnitin, Coenzym Q 10, Tryptophan und besonders Glutathion). Parallel dazu sollten gezielt Substanzen angewendet werden, die den NO/ONOO⁻-Zyklus inaktivieren können. Günstig sind auch langfristige entgiftende Massnahmen. Stellt man Nitrosativen Stress, der nach meiner Auffassung aus präventiven Gründen bei jeder Untersu-

chung ausgeschlossen werden sollte, bei einem relativ asymptomatischen Patienten fest, so wird man ihm die Einnahme von hochdosiertem Vitamin B 12, in Form von Methylcobalamin B12 sublingual, sowie das reichliche Trinken von grünem Tee und die Anwendung von Curcumin, gemixt mit schwarzem Pfeffer und Olivenöl, das relativ günstig in der Apotheke oder in ASIA-Läden zu erhalten ist, empfehlen. So kann der Nitrosative Stress in seinem Niveau so stark vermindert werden, dass die oben geschilderten Langzeitschäden nicht eintreten müssen. Aber auch in diesen Fällen sind entsprechende Laborkontrollen etwa drei Monate nach Einleitung einer Therapie unbedingt zu empfehlen.

Liegt schon eine typische Multisystemerkrankung vor, ist die Anwendung diverser Antioxidantien, Pflanzenstoffe und die Ergänzung von in der Regel schweren Mangelzuständen von Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, und Hormonen erforderlich. Der amerikanische Arzt und Forscher Dr. Jacob Teitelbaum, MD, konnte bereits 2002 in einer randomisierten, placebo-kontrollierten Doppelblindstudie die Wirksamkeit dieser Therapie bei Chronischem Müdigkeitssyndrom und Fibromyalgie beweisen.

Es fällt auf, dass so behandelte Patienten, abhängig vom Schweregrad

Das Burnout-Syndrom betrifft meist Menschen, die äußerst engagiert und motiviert an ihre Arbeit herangehen.

S-Acetylglutathion

Das Ergebnis
aus 30 Jahren
Glutathion-
forschung durch
Dr. med. Gerhard
Ohlenschläger®

S-Acetylglutathion ist ein pharmazeutischer Wirkstoff in Pulverform zur Herstellung eines Apothekenrezeptur-Arzneimittels
(Pharmazentralnummer 215 2004).

Seit vielen Jahren wird die pharmazeutische Substanz S-Acetylglutathion als Apothekenrezeptur-Arzneimittel hergestellt.

Das einzig Komplizierte an diesem Medikament war seine Bezeichnung: S-Acetylglutathion, das geht wirklich nicht leicht über die Lippen. Daher hat S-Acetylglutathion jetzt einen freundlichen Namen erhalten: **Eumetabol®**.

Mehr zu Eumetabol® sowie einem Bezugsquellennachweis finden Sie im Internet unter www.eumetabol.de

EUMETABOL®

**30 Jahre Glutathionerfahrung –
Dr. med. Gerhard Ohlenschläger®
S-Acetylglutathion** Die logische
Konsequenz bei Glutathionmangel

Paramedica GmbH
Postfach 2201
61292 Bad Homburg

ihrer Erkrankung, schon sehr bald eine deutliche Besserung ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, einen Rückgang ihrer Muskel- und Gelenkschmerzen, eine verminderte Infektanfälligkeit und eine deutliche Verbesserung ihrer Stimmung registrieren. Etwa nach 3-4 Monaten, allerdings individuell sehr unterschiedlich, lässt sich eine deutliche Verminderung des Nitrosativen Stresses auch im Blut und Urin nachweisen.

Eine bei uns noch unbekanntere Methode ist die intermittierende Hypoxietherapie, die nach ersten Studien sehr effektiv die Regeneration von Mitochondrien unterstützen kann (siehe Kasten).

Entspannung für die Seele

Für Patienten mit Burnout Syndrom für die in der Regel die oben aufgelisteten therapeutischen Empfehlungen ebenso gelten oder für Patienten mit biochemischen Vorboten, die auf die Entwicklung eines möglichen Burnout hinweisen, wird dringend empfohlen, sich mit den persönlichkeitsbezogenen Aspekten ihrer Erkrankung intensiv auseinanderzusetzen und sobald als möglich therapeutische Hilfe von erfahrenen Burnout-Therapeuten in Anspruch zu nehmen.

Es muss ausdrücklich hervorgehoben werden, dass für die große Gruppe der so Gefährdeten oder Erkrankten eine alleinige medikamentöse Therapie völlig unzureichend ist, weil ihnen, wie oben erläutert, die eigentlichen Hintergründe ihres Ausgebranntseins nicht im geringsten bewusst sind und

sie aufgrund ihrer typischen Persönlichkeitsstrukturen leider auch Angst vor der Konfrontation mit ihren inneren Zwängen, Ängsten und Nöten haben. Denn dies vermittelt ihnen ja wiederum das Bild der Unzulänglichkeit, der vermeintlichen Schwäche und des „Versagens“, vor dem sie in der Regel seit Jahren, aber eben unbewusst (!), davonrennen.

Für eine erste Orientierung ist das äußerst informative und leicht zu lesende kleine Buch des Psychologen Frank. H. Berndt: „30 min gegen Burnout“ (Gabal Verlag, Offenbach 2008) geeignet, das ich jedem aus der betroffenen Personen- oder Berufsgruppe, der sich gefährdet fühlt oder unter extremem Druck steht, wärmstens ans Herz lege.

Wiederherstellung der Gesundheit

Inwieweit die körperliche, geistige und seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei einem CFS-Patienten wieder hergestellt werden kann, ist davon abhängig, wie groß der Anteil von Mitochondrien ist, die irreversibel geschädigt sind. Dies lässt sich zu Beginn der Therapie nicht vorhersagen, da die mitochondrialen Enzymkomplexe auch in reversibler Form durch Stickoxid blockiert werden können.

Beim Burnout-Syndrom kommt es auf die Fähigkeit an, sich unter kompetenter therapeutischer Hilfe von den alten Mustern und Zwängen zu befreien, gegebenenfalls den Arbeitsplatz zu wechseln und eventuell völlig neue Wege zu gehen.

Menschen mit CFS oder Burnout-Syndrom brauchen ein unterstützendes Umfeld, Freunde, Bekannte und Familienangehörige, die sie wachsam und einfühlsam nicht nur unterstützen, sondern auch aufrütteln, wenn sie wieder in alte Muster zurückfallen, die den nächsten Burnout geradezu vorprogrammieren. Nicht wenige, besonders wenn es an innerer Disziplin, dem unbedingten Willen zur Gesundung und vor allem an der notwendigen Bewusstheit mangelt, scheitern an dieser nicht geringen Herausforderung.

Sie scheitern aber auch an einer Gesellschaft und deren Führung in Politik, Wirtschaft und Kultur, die sich diesem existentiellen Thema bisher viel zu wenig gewidmet und geöffnet hat.

Zusammenfassung

Es gibt hinreichende wissenschaftliche Grundlagenarbeiten, die die Bedeutung des Nitrosativen und Oxidativen Stresses für die Entwicklung des Chronischen Müdigkeitssyndroms und auch das Burnout-Syndroms untermauern. Diese Erkenntnisse haben leider den medizinischen Alltag noch nicht erreicht und werden teilweise auch ganz gezielt blockiert, weil sie an den Grundpfeilern eines symptomorientierten, auf finanziellen Profit ausgerichteten Gesundheitssystems rütteln würden.

Richtig diagnostiziert, kann sowohl präventiv als auch therapeutisch mit Erfolg durch Anwendung natürlicher Substanzen und damit weitgehend nebenwirkungsfrei eingegriffen werden. Bei schon bestehender Erkrankung durch Nitrosativen Stress können the-

— Anzeige —

Deutschlands großes Internetportal
Gesundheit – Spiritualität – Bewusstsein

VitalGeno
 www.VitalGeno.de

Sind Sie Autor?
 Schreiben Sie gemeinsam mit **Frank Seifrieder** auf Deutschlands großes Internetportal für Gesundheit – Spiritualität – Bewusstsein.
 Informationen unter: www.VitalGeno.de/autor-werben

Adventskalender Gewinnspiel
 01. - 24.12.2010
 Alle Gewinne und Teilnahme unter www.VitalGeno.de

publinteract via

	Cecile Schreyer 01.12. - 04.12.2010
	VitalGeno - Natürlich wahr danken 07.12. - 12.12.2010
	Anna Metzger 13.12. - 18.12.2010
	Robert Beck 19.12. - 24.12.2010

rapeutische Maßnahmen das Fortschreiten der Krankheit stoppen und teilweise sogar eine Rückentwicklung hin zum Gesunden in Gang bringen. Man muss leider konstatieren, dass unser Gesundheitswesen die herausragenden Möglichkeiten, Chronische Zivilisationserkrankungen an der Wurzel anzupacken und durch entsprechende präventive Maßnahmen zu verhindern, aus oben genannten Gründen so gut wie nicht nutzt. Hier ist der Einzelne aufgerufen, sich zu informieren und durch eine Änderung seines Lebensstils, seiner Ernährung und durch die leider in westlichen Zivilisationen nach meiner Auffassung zwingend erforderliche zusätzliche Einnahme von Antioxidantien seine Gesundheit zu erhalten, beziehungsweise wieder zu verbessern. Es ist deshalb eine vordergründige Aufgabe, die Betroffenen wie auch die Ärzteschaft auf allen möglichen Ebenen über diese Zusammenhänge zu informieren und jeden Einzelnen dazu aufzurufen, sich gegen eine solche „Gesundheitspolitik“, die der Bevölkerung diese so wichtigen und



Der Autor

Dr. med. Wolfram Kersten,
geb. 21.12.1947. in Frankfurt/Main, Staatsexamen 1976 an der Universität Erlangen; 1977–1985 Facharzt Ausbildung Innere Medizin, 1986 Promotion; seit 1986 Tätigkeit als niedergelassener Arzt, seit 2008 Privatpraxis für Innere Medizin in Bamberg mit Schwerpunkt Prävention und Therapie Chronischer Zivilisationskrankheiten; Publikationen (siehe Homepage des Autors): „Paradigmenwechsel im Verständnis Chronischer Zivilisationserkrankungen“, „Prävention und Therapie der Makuladegeneration“, „Prävention und Therapie des Parkinson-Syndroms“, www.dr-kersten.com.

hilfreichen Möglichkeiten in der Prävention und Therapie vorenthält, zu wehren. Dies betrifft nicht nur das Chronische Müdigkeitssyndrom oder das Burnout-Syndrom, sondern letztlich nahezu alle Chronischen Zivilisationskrankheiten. Unverändert fehlt es in dieser Leistungs- und Profitgesellschaft an der Auseinandersetzung mit der eigentlichen Sinnhaftigkeit des Lebens, die das Menschsein wieder in den Vordergrund stellt. Dies muss auf allen Ebenen der Gesellschaft, beginnend im Kindergarten, aber auch in der Schule, der Familie, der Politik, der Wirtschaft und den Medi-

en endlich angemessen wahrgenommen und diskutiert werden. Es gibt leider noch zu viele Kräfte, die einer derartigen Bewusstseinsentwicklung gezielt entgegenwirken, denn in der Konsequenz würde eine globale Neuorientierung in Gesellschaft, Politik, Wirtschaft, Kultur und Religion, die seit Jahrzehnten überfällig ist, zum Nachteil derer sein, die sich aus ihrem egoistischen Streben nach Macht und Profit über nahezu alles hinwegsetzen, selbst dann, wenn es die Gesundheit, Lebensqualität und Lebenserwartung der überwiegenden Mehrheit der Bevölkerung schädigt beziehungsweise reduziert. ■

— Anzeigen —

Biete

Gemeinschaften: Beratung Suche/Gründung, Festivals 5.–11.8. + 28.12.–1.1. www.gemeinschaften.de 07764.933999
Feuerbestattung?
Was für die Seele besser ist erzählt Jakob Lorber! Wollen Sie seine Offenbarung kennenlernen? Dann kostenlose Leseprobe oder Hörbuch anfordern: Helmut Betsch, Bleiche 22/15, 74343 Sachsenheim. Sie verpflichten sich zu nichts!

Cellsymbiosistherapie
Werden Sie Anwender/Kooperationspartner in unserem Netzwerk! www.selbstheilung-online.com

Entschlacken - Entspannen - Ausheilen - Wohlfühlen
Fasten-Wanderungen
500 Angebote in Deutschland und Europa. Eine Woche ab 300,- €
Fasten-Wander-Zentrale. PF 2869. 67616 Kaiserslautern. T.+F. 0631/ 47472

Sauerstoffkonzentratoren und Ozongeneratoren
für ein starkes Immunsystem und zur Desinfektion
Info: R+D Hager, 85221 Dachau,
Gröbenzeller Str. 8, Tel.: 08131-78932

Biohagie® Bioenergie-Systeme erhöhen die Selbstheilungskräfte des Menschen
Sensationeller Feldversuch: Mit unseren Biohagie®-Systemen (sog. **Elektromog, Erdstrahlen**) haben wir einen erfolgreichen **Feldversuch** an einer Schule im Wetteraukreis mit Unterstützung des Hessischen Kultusministeriums durchgeführt und dort den **Energietau** aufgehoben und somit u.a. die **gesundheitlichen Belastungen** minimiert.
Hermann Stoll | D – 61197 Florstadt | Tel: 06035/6727 www.druidenstein.com

Lebensberater(DUL)®,
Wochenend-Ausbildung in
D/Ö/S, 5–7 x je 50,-€
www.gib-es-weiter.de

www.geld-sucht-Grund.de
Kauf u. Verkauf Landhäuser, Agrar-,
Geldanlagen, Nachfolgerregelungen.
über Klaus Rundt, Ges. f. B & V mbH
Tel. (0049) (0) 4188 8930-0
E-Mail: Info@Geld-sucht-Grund.de

Ganzheitliche Zahnarztpraxis zu verkaufen.
Liebevolle Wohlfühlpraxis (auch für andere Heilberufe geeignet),
ca. 120 qm, ab Jan. 2011 abzugeben.
Landschaftlich idyllische Lage (Südsachsen),
an Heilbehandlungen interessierter Patientenkreis.
Tel. 0162/4357447 oder 0160/91884135

In Teilaufgaben dieser Ausgabe
liegen Beilagen
vom Kopp Verlag,
Roman Schmitt Verlag und von
Greenpower b.v. bei.
Wir bitten um freundliche Beachtung

Anzeigenschluss
für die
nächste Ausgabe
raum&zeit
Nr. 170
März/April,
ist der
20. Januar 2011

NEU Lebensfragen, Schicksal
Weltlage, Gesundheit, Zukunft **NEU**
GOTTES
Botschaften heute
1950 – kostenlos bei: – 2010
Andreas Naturforum
Grabenstraße 59 • D-97295 Waldbrunn
Tel. 0 93 06 / 17 84 • Fax 0 93 06 / 27 84
www.andreas-naturforum.de

**Besuchen Sie uns
auch im Internet:**
www.raum-und-zeit.com