Chrischta Ganz

Therapiekonzepte bei Erschöpfung

Keine Energie mehr

Das Leben in den Industrieländern wird einerseits von einer umfassenden medizinischen Versorgung geprägt, andererseits aber auch von grossen Belastungen für das Nervensystem, insbesondere durch immer schnellere Zeitrhythmen, steigende Anforderungen in einer modernen, global funktionierenden Arbeitswelt und eine zunehmende Informationsüberflutung bedingt. Auch wenn die Menschen heute mehr Zeit haben denn je, hat die subjektiv verfügbare Zeit des Einzelnen abgenommen. Die komplexen und kaum überschaubaren Wirkungen auf das Nervensystem können verschiedenste Erkrankungen hervorrufen – an erster Stelle die Erschöpfung.

Verdrängen («Das ist halt eine kleine Frühjahrsmüdigkeit, der November-Blues, eine Winterdepression ...») und Weitermachen (womöglich noch mit Genuss- und Suchtmitteln stimuliert) ist für die Betroffenen oft die gewählte Strategie – «bis dann gar nichts mehr geht».

Unsere leistungsorientierte Welt begünstigt Erschöpfungstendenzen. Ebenso nagen Versagensängste, Misserfolge, Unzufriedenheit im beruflichen wie auch im privaten Bereich, Demütigungen oder Gefühle der Sinnlosigkeit an der vitalen Lage eines Menschen. Dem modernen Menschen wird unermüdlich Leistung abverlangt, doch die Frage, wie die Energiereserven wieder aufgefüllt werden können, wird oft vergessen. Gesundheit im Sinne einer Homöostase zwischen von aussen einströmenden Reizen und darauffolgenden inneren Reaktionen ist abhängig von einem Gleichgewicht zwischen Anspannung

und Entspannung, zwischen sympathikotoner und parasympathikotoner Aktivität.

Direkten Einfluss auf den Energiehaushalt, seine Ausbeutung oder seine Regeneration haben Aspekte wie Körper- und Gesundheitsbewusstsein (Essen/Trinken, Schlafen/Entspannung, Rhythmus, Bewegung usw.), Partnerschaft, familiäres Umfeld, Eingebettetsein im Freundeskreis, die Arbeitssituation (Existenzsicherung, Erfolg, Anerkennung) sowie Lebenssinn, Persönlichkeitsentwicklung und geistig-literarischer, kreativer und spiritueller Ausdruck. Selbstverständlich spielt immer auch die individuelle Konstitution, das persönliche Verständnis von Gesundheit/Krankheit sowie der Umgang mit Krisen und Stolpersteinen eine Rolle.

Das vegetative Nervensystem ist das oberste und wichtigste Steuerungsorgan im menschlichen Organismus. Wird es über längere Zeit mit mehreren schädigenden Einflüssen belastet, ermüdet es. Das Erschöpfungssyndrom entsteht über einen längeren Zeitraum hinweg durch das Zusammentreffen mehrerer Ursachen (Multikausalität). Eine Therapie soll darum auch verschiedene Ansätze haben und im Idealfall ein Zusammenspiel von Schul- und Komplementärmedizin sein.

Typische Symptome einer Erschöpfung sind [1]:

- Starke Müdigkeit, Antriebsmangel
- Schlafstörungen
- Angstträume
- Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit
- Depressive Verstimmung
- Ständiges Frieren (ohne offensichtlichen Grund)
- Mangeldurchblutung der Extremitäten (Ameisenlaufen, Kribbeln)

- Muskelzucken, anhaltendes Unterlidzucken
- Grundloses Schwitzen
- Schleimhauttrockenheit
- Chronische Verstopfung oder dauerhaft schmieriger und breiiger Stuhl
- Starke Infektanfälligkeit
- Ständige Nervosität und Reizbarkeit
- Funktionelle Erkrankungen sämtlicher Organsysteme

Lang anhaltende Erschöpfung ist auf jeden Fall ein Warnzeichen und soll ernst genommen werden, denn der Erschöpfung kann eine andere Krankheit zugrunde liegen (Differentialdiagnose: Depression, chronische Erkrankungen, Tumorerkrankungen, Fokus, nicht überwundene virale Infektion, Anämie usw.).

Lebenskraft

Menschen mit einem hohen Energiehaushalt, die voller Tatendrang und selbstsicher durch ihr Leben schreiten, haben eine hohe energetische Kraft, die sie ausstrahlen. Diese Energie ist nicht messbar, auch wenn ein guter Arzt oder ein guter Therapeut sofort wahrnimmt, wie es um die Vitalität des Patienten steht.

Die Lebenskraft ist das Urprinzip aller Vitalprozesse eines lebendigen Organismus. Dieses immaterielle Prinzip, das den belebten Körper zusätzlich zu seinen chemisch-physikalischen Grundlagen ausstattet, ist der Ausgangspunkt des individuellen Selbstverständnisses, aller Ressourcen und Selbstheilungskräfte sowie der kausale Faktor bei Energiemangel.

«Die Lebenskraft ist der unübersehbare und nicht negierbare Unter-

schied zwischen einem lebendigen und einem toten Wesen. Sie ist nicht messbar und tritt nicht direkt in Erscheinung, sondern nur durch ihre Auswirkungen im lebenden Organismus» [2].

Dies ist einer der bedeutendsten Unterschiede zwischen dem modernen materialistischen Weltbild von Descartes und der Ganzheitsmedizin.

Die Leber

Im Zentrum des Energiestoffwechsels steht auf der Ebene der Organe die Leber. Eines der wichtigsten Symptome einer überlasteten Leber ist die Müdigkeit, wie schon der Volksmund sagt: «Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit».

Oftmals sind die klinisch messbaren Leberwerte noch im grünen Bereich. Dennoch reagiert der Energiehaushalt, und der Mensch wird müde und erschöpft. In einem ganzheitlichen Behandlungskonzept bei Erschöpfung ist somit die Stärkung der Leber ein wichtiger Teil der Therapie. Die Leber kann über verschiedene Therapiemethoden entlastet und gestärkt werden (Ernährung, Vitalstofftherapie, Heilpflanzenkunde, Reflexzonentherapie, Akupunktur, Schröpftherapie, Leberwickel usw.).

Heilpflanzenkunde

Im Schatz der phytotherapeutischen Arzneimittel gibt es einige Pflanzen, die sich in der Therapie von Erschöpfungszuständen bewährt haben. In diesem Beitrag werden diejenigen Pflanzen herausgegriffen, die in den nachfolgend vorgestellten Fallbeispielen zum Einsatz kamen.

Hafer

Hafer (*Avena sativa*) stellt dem Menschen als Getreide eine Vielfalt an neuroeffektiven Inhaltsstoffen bereit:

Kohlenhydrate, Fette, Eiweisse, Polysaccharide, Phosphor, Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Kupfer, Selen, Beta-Glukane, B-Vitamine, Vitamin E sowie wichtige essenzielle und semiessenzielle Aminosäuren, ausserdem Phytosterine, Alkaloide, Avenanthramide, Kieselsäure und Linolsäure [3]. Haferbrei gilt als warm und trocken im ersten Grad [4], weshalb sich Haferbrei als sanfter Stimulus bewährt. Im Vergleich mit anderen Getreidearten hat Hafer den höchsten Mineralstoff- und Fettsäuregehalt, was ihn zu einer Kraftnahrung (Pferdekraft), aber eben auch zu einer vorzüglichen Nervennahrung macht. Je nach Region wird er Porridge, Kascha oder einfach Haferbrei genannt.

Das Wesen des Hafers zeigt «Belastbarkeit, Auffangen von Erschütterungen und Stabilisierung von Rhythmen» [5].

Auch die Tinktur und der Tee gelten als nervenstärkend; darauf wird aber im Rahmen dieses Artikels nicht weiter eingegangen.

Baldrian

Baldrian (*Valeriana officinalis*) (Abb. 1) wird bei Unruhe, Erregungs-, Erschöpfungs-, Angst- und Spannungszuständen usw. eingesetzt. In der Mythologie der nordischen Völker spielte Baldrian eine wichtige Rolle und wurde zur «Abwehr des Bösen» eingesetzt. Baldrian enthält ätherisches Öl, Valerensäuren, Valepotriate sowie Spuren von Alkaloiden und gilt als erwärmend, trocknend und auflösend [3]. Baldrian erdet den Menschen [5].

Mariendistel

Silymarin, der bedeutendste Inhaltsstoff der Mariendistel (*Silybum marianum*), regeneriert das Leberparenchym durch die Stimulierung der Bildung ribosomaler RNA, stabilisiert die Lipidmembranen, die das Ein-

Abb. 1. Baldrian (*Valeriana officinalis*).

dringen hepatotoxischer Verbindungen verhindern und wirkt als effektives Antioxidans [3]. Mariendistel gilt als warm und trocken im zweiten Grad und hat eine erwärmende, trocknende und zusammenziehende Qualität [4]. Mariendistel gilt als *das* Leberregenerationsmittel. Die Signatur der Pflanze zeigt eine deutliche Thematik von «Abgrenzung, Schutz und Individualität» [5].

Passionsblume

Die Inhaltsstoffe des Krauts der Passionsblume (*Passiflora incarnata*) sind Flavonoide (unter anderem herzwirksam), Cumarinderivate sowie Spuren von ätherischem Öl und cyanogenen Glykosiden (Abb. 2). Das Passionsblumenkraut zeigt eine positive Wirkung bei nervösen Zuständen und leichten Einschlafstörungen, wirkt krampflösend und leicht anxiolytisch, aber auch ausgleichend und beruhigend bei vegetativer Nervosität und funktionellen Herzbeschwerden. Passionsblumenextrakt löst eine papaverinähnliche Spasmolyse aus und reduziert die motorische Aktivität [3].

Abb. 2. Passionsblume (*Passiflora incarnata*).

Abb. 3. Storchenschnabel (*Geranium robertianum*).

Storchenschnabel

Storchenschnabel (*Geranium robertianum*; Herba/Radix) (Abb. 3) wirkt stoffwechselanregend, lymphflussfördernd, immunmodulatorisch und antioxidativ. Die in der Volksheilkunde schon lange eingesetzte Pflanze enthält Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavanoide, Phenolcarbonsäuren, ätherische Öle und Carbonsäuren [3].

Taigawurzel/Sibirischer Ginseng

Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) enthält Phenylpropanderivate, Lignane, Cumarine, β -Sitosterolglucosid, Saponine, Sterole und Polysaccharide, steigert die mentale und physische Leistungsfähigkeit und wirkt adaptogen, stressreduzierend sowie immunstimulierend durch eine Steigerung der Anzahl T-Lymphozyten [3].

Orthomolekulare Medizin

B-Vitamine gelten seit jeher als Nervenvitamine. Untersuchungen zufolge haben depressive und erschöpfte Patienten meist einen unzureichenden Folsäure- wie auch Vitamin-B12-Status. Bei der Synthese und Regulation von Neurotransmittern nehmen beide eine zentrale Stellung ein. Die S-Adenosyl-Methionin-abhängige Methylierung im Nervensystem ist bei einem Mangel an Folsäure und Vitamin B12 gestört, was als Folge die Verfügbarkeit von Serotonin und Noradrenalin beeinträchtigt. Auch das Ansteigen des Homocysteinspiegels unter Folsäure- und Vitamin-B12-Mangel scheint neuropsychiatrische Phänomene nachteilig zu beeinflussen [6].

Folsäure

Wird mit der Nahrung zu wenig Folsäure aufgenommen, können in- nert kürzester Zeit Mangelerscheinungen auftreten, denn der menschliche Körper kann nur kleine Mengen an Folsäure speichern (Tab. 1). Der grösste Teil der Folsäure, die der Mensch über die Nahrung aufnimmt, wird im Körper in Tetrahydrofolat, die aktive Form der Folsäure, verwandelt.

Besonders wichtig ist die Folsäure im Zusammenhang mit Erschöpfung [7] für:

- den Proteinmetabolismus: Folsäure-abhängige Kofaktoren beeinflussen wichtige Enzymreaktionen in der Synthese von Funktions- wie auch Strukturzymen und bei der Umwandlung bestimmter Aminosäuren (z.B. bei der Entgiftung von Homocystein).
- das Zellwachstum: Beim Zellwachstum im ganzen Körper spielen Folsäure-haltige Koenzyme eine wichtige Rolle, insbesondere bei sich schnell erneuernden Zellen wie Blut-, Darmwand- und Lungenzellen.

Mangelscheinungen [7] können wie folgt auftreten:

- Mangelnde Zufuhr: Moderne, industriell verarbeitete Nahrung enthält wenig Folsäure, sodass Folsäuremangel zu den häufigsten Vitamin-Mangelscheinungen gehört. Zu beachten ist, dass ein Vitamin-C-Mangel mehr Folsäure «verbraucht» und dass eine hohe Folsäure-Zufuhr auch einen bestehenden Vitamin-B12-Mangel kassieren kann [8].
- Medikamente: Diverse weit verbreitete Medikamente (Aspirin, magensäurebindende Präparate, orale

Tab. 1. Folsäure in der Nahrung und Empfehlungen der täglichen Zufuhr [6, 7]

Folsäure in der Nahrung ^{a,b}		
Weizenkeime	100 g enthalten	270 mg Folsäure
Weizenkleie	100 g	160 mg
Spinat	100 g	134 mg
Brokkoli	100 g	105 mg
Hühnerrei	1 mittelgrosses	100 mg
Sojabohnen	100 g	95 mg
Randen/rote Beete	100 g	75 mg
Empfehlungen der täglichen Folsäure-Zufuhr		
Prävention		
Männer	400 µg (DACH)	400 µg (US AI)
Frauen	400 µg (DACH)	400 µg (US AI)
Schwangere	800 µg	
Stillende	400 µg	
Therapeutische Dosierung		
Männer	400–800 µg (Pauling)	400–2000 µg (Werbach)
Frauen	400–800 µg (Pauling)	400–2000 µg (Werbach)

^aTypische Folsäure-reiche Nahrungsmittel sind Gemüse und Vollkorn.

^bBei oraler Substitution ist es am effektivsten, die Folsäure-Gaben mit den Mahlzeiten zu verordnen, am besten auf mehrere Einzeldosen über den Tag verteilt.

- Kontrazeptiva, Antibiotika) verändern den Folsäure-Status negativ.
- Rauchen senkt den Folsäure-Status.
 - Viele chronische Krankheiten erhöhen den Folsäure-Bedarf (Psoriasis, Anämie, Entzündungen im Magen-Darm-Bereich, Erkrankungen der Atemwege, Tumorerkrankungen).
 - Schnelles Wachstum von Gewebe, typischerweise in Schwangerschaft, Kindheit, Jugend.
 - Hoher Alkoholkonsum: Die Resorption und die Umwandlung von Folsäure in Tetrahydrofolat wird bei hohem Alkoholkonsum beeinträchtigt.

Vitamin B12

Vitamin B12, auch Cobalamin genannt, wird eine Gruppe von ähnlichen Molekülverbindungen mit einem zentralen Cobalt-Atom genannt. Vitamin B12 kann erst resorbiert werden, wenn es mit dem Intrinsic Factor, einem Protein, das im Magen ausgeschüttet wird, eine Verbindung eingeht (Tab. 2). Der menschliche Körper speichert ca. 2–5 mg Vitamin B12, davon 50–90% in der Leber. Hydroxycobalamin und Cyanocobalamin, die synthetischen Formen von Vitamin

B12, müssen im Körper zu Methylcobalamin und 5-Desoxyadenosylcobalamin umgeformt werden, um im Metabolismus aktiv zu sein.

Besonders wichtig ist Vitamin B12 in Zusammenhang mit Erschöpfung für [7]:

- den Aminosäuren- und Fettsäurenstoffwechsel: Einerseits ist Vitamin B12 für die Umwandlung von Homocystein zu Methionin essenziell. Andererseits sind viele Prozesse des Fettmetabolismus im Zellinneren abhängig von Vitamin B12.
- den Folsäure-Stoffwechsel: Erst Vitamin B12 ermöglicht die Umwandlung von Folsäure in Tetrahydrofolat, die aktive Form von Folsäure. Bei Vitamin-B12-Mangel verbleibt Folsäure in aktiver Form im Gewebe, sodass daraus ein Mangel an funktionsfähiger Folsäure resultiert.
- die Nervenzellen: Für die Synthese von Myelin ist Vitamin B12 nötig.
- die Zellentwicklung: Die Synthetisierung von DNA ist abhängig von Folsäure und Vitamin B12. Mangelerscheinungen treten auf bei [7]:
- mangelnder Zufuhr: Insbesondere bei strikt vegetarischer Ernährung bzw. Kost mit sehr wenig tierischen Produkten. Gut informierten Ve-

getariern ist dieser Aspekt ihrer Ernährungsform aber bewusst, so dass sich einige selber aktiv um eine Supplementierung bemühen.

- hohem Alter: 50% der über 65-Jährigen entwickeln eine Malsekretion des Intrinsic Factors aufgrund einer Zellschwäche der Magenschleimhaut, was die Bioverfügbarkeit von Vitamin B12 massiv verschlechtert.
- Lebererkrankungen: 50–90% des Vitamins B12 wird in der Leber gespeichert.
- Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts: Morbus Crohn, chronische Enteritis oder Diarrhö sowie Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse.
- hohem Alkoholkonsum: Erhöhte Gefahr von Vitamin-B12-Mangel aufgrund einer Schädigung von Leber und Magenwand.
- Rauchen beeinträchtigt den Vitamin-B12-Stoffwechsel.
- Medikamente: Diverse Medikamente (unter anderem orale Kontrazeptiva) erhöhen die Gefahr eines Mangelzustands.

Fallberichte

Patientin A

32 Jahre, Single-Haushalt, arbeitet an ihrer Dissertation:

- Nervlich überreizt;
- seit Längerem sehr erschöpft;
- schlechter Schlaf mit Angstzuständen und teilweise nächtliches Herzklopfen (ohne Befund);
- Konzentrationsschwierigkeiten;
- Abgrenzungsthematik;
- lymphatische Konstitution.

Therapiekonzept

- Phytotherapie: i) tagsüber: Passionsblume, Storchenschnabel, Mariendistel, Taigawurzel (als Tinktur aa ad 100); ii) abends: zusätzlich Baldrian-Tropfen.
- Manuelle Lymphdrainage mit stark parasympathikotoner Wirkung

Tab. 2. Vitamin B12 in der Nahrung und Empfehlungen der täglichen Zufuhr [6]

Vitamin B12 in der Nahrung ^{a,b}		
Kalbsleber	100 g enthalten	60 µg Vitamin B12
Lachs	100 g	3 µg
Rindfleisch, Filet	100 g	2 µg
Hühnerei	1 mittelgrosses	1 µg
Emmentaler Käse	30 g	0,6 µg
Vollmilch	1 dl	0,4 µg
Empfehlungen der täglichen Zufuhr an Vitamin B12		
Prävention		
Männer	3 µg (DACH)	2,4 µg (US AI)
Frauen	3 µg (DACH)	2,4 µg (US AI)
Schwangere	3–5 µg	
Stillende	5 µg	
Therapeutische Dosierung		
Männer	100–200 µg (Pauling)	10–1000 µg (Werbach)
Frauen	100–200 µg (Pauling)	10–1000 µg (Werbach)

^aReich an Vitamin B12 sind tierische Produkte.

^bBei oraler Substitution ist es am effektivsten, die Gabe an Vitamin B12 mit den Mahlzeiten zu verordnen, am besten auf mehrere Einzeldosen über den Tag verteilt. Vitamin B12 wird aber mit grösserem Effekt intramuskulär injiziert.

Abb. 4. Spaziergänge in der Natur zur Regeneration.

- Ordnungstherapie: täglich halbstündiger Spaziergang im Freien nach der Arbeit (Abendritual mit parasympathikotoner sowie Leberregenerierender Wirkung). Patientin ging früher täglich joggen, hat heute jedoch nicht mehr die Kraft dazu (Abb. 4).

Therapieverlauf

- Nach 2 Wochen:
 - deutliche Besserung des Schlafs, keine Angstzustände mehr;
 - noch müde, aber nicht mehr erschöpft;
 - Therapie wird fortgesetzt;
 - zusätzliche Verordnung morgendlicher Kneippgüsse (kalter Wadenguss [9]).
- Nach 2 Monaten:
 - deutlich bessere Konzentrationsleistung;
 - Baldrian wird abgesetzt, restliche Medikation wird beibehalten, Therapie wird fortgesetzt.
- Nach 6 Monaten:
 - deutlich spürbare Vitalität, bessere Trennung von Arbeit und Freizeit;

- Heilpflanzentinktur wird ausgeschlichen;
- manuelle Lymphdrainage wird beendet;
- Kneippgüsse und Spaziergänge werden langfristig beibehalten.

Patientin B

52 Jahre, Geschäftsfrau, verheiratet, Mutter zweier erwachsener Kinder:

- starke Erschöpfungszustände mit depressiver Verstimmung und Weinerlichkeit;
- vegetative Dystonie nach immer stärkerer Wettbewerbssituation im Berufsalltag;
- nahm vor/nach Schwangerschaften orale Kontrazeptiva (ca. 20 Jahre lang), seit dem 38. Lebensjahr in Menopause;
- hoher Alkoholkonsum, 10–15 Zigaretten pro Tag;
- Nahrung wechselhaft, oft Fertig- und Halbfertigprodukte, viel Kaffee;
- starke funktionelle Verdauungsbeschwerden;
- tiefe Risse in der Zunge (Substanzverlust).

Therapiekonzept

- Darmaufbau (Symbiolact)
- Haferbrei, generell langsame Ernährungsumstellung zu basischer Mischkost (ohne Rohkost)
- Vitalstoffsupplementierung: Basispräparat tief dosiert, Vitamin-B-Komplex
 - Multivitamin Cela Burgerstein: Woche 1: 1 Tabl. morgens, 1 Tabl. mittags; Woche 2–4: 1 Tabl. morgens, 1 Tabl. mittags; Woche 5–16: 1 Tabl. morgens
 - Vitamin-B-Komplex Burgerstein: Woche 1: 1 Tabl. mittags, 1 Tabl. abends; Woche 2–4: 1 Tabl. abends; Woche 5–16: 1 Tabl. abends
- Reflexzonentherapie mit Schröpfgläsern auf Leberzone nach Putt-

kammer [2], anfangs 3 × wöchentlich, später 1 × wöchentlich
 → Leberwickel [10]; täglich, später 2–3 × wöchentlich (macht Patientin selber zuhause)

Therapieverlauf

- Nach 2 Wochen:
 - Verdauungsbeschwerden deutlich besser
 - Symbiolact wird abgesetzt, restliche Therapie wird fortgesetzt
 - zusätzlich Reduktion von Koffein, Alkohol und Nikotin
- Nach 2 Monaten:
 - Patientin fühlt sich weniger erschöpft, Verdauung hat sich erholt
 - Therapie wird fortgesetzt
- Nach 4 Monaten:
 - vollständige Erholung, Patientin reagiert aber sehr empfindlich auf Schlafmangel
 - Therapie wird beendet
 - Nahrungsumstellung sowie Reduktion von Koffein, Alkohol und Nikotin wird beibehalten

Literatur

- 1 Karl J: Neue Therapiekonzepte für die Praxis der Naturheilkunde. München, Pflaum, 1995.
- 2 Raimann C, Ganz C, Garvelmann F, Bertschi-Stahl HD, Fehr-Streule R: Grundlagen der traditionellen europäischen Naturheilkunde. Schiedlberg, Bacopa, 2012.
- 3 Bühring U: Praxis-Lehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde. Stuttgart, Sonntag, 2005.
- 4 Garvelmann F: Pflanzenheilkunde in der Humoralmedizin. München, Pflaum, 2000.
- 5 Kalbermatten R: Wesen und Signatur der Heilpflanzen. Aarau, AT, 2002.
- 6 Gröber U: Antidepressiva und Folsäure. OM Zeitschrift für orthomolekulare Medizin 2008;3:26.
- 7 Burgerstein L: Burgersteins Handbuch der Nährstoffe. Stuttgart, Haug, 2002.
- 8 Zimmermann M: Mikronährstoffe in der Medizin. Heidelberg, Haug, 1999.
- 9 Mauer R: Praktische Kneipp-Anwendungen. Bern, Schweizerischer Kneippverband, 2000.
- 10 Thüler M: Wohltuende Wickel. Worb, Maya Thüler, 1986.