



Bad Homburg, den 26. März 2012

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Chancen bei chronischer Müdigkeit

Sie gipfelt im Chronischen Müdigkeitssyndrom - einem Krankheitsbild dessen Ursache bislang unbekannt scheint. Therapieverfahren mit Erfolgsaussichten sind kaum bekannt. Das Leid der Betroffenen kann so schwer sein, dass sie kaum noch in der Lage sind, ihr Bett zu verlassen. Es ist nicht nur die bleierne Müdigkeit auch Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und chronische Schmerzen gehören dazu. Häufig schließt sich eine Depression an. Oft werden die Patienten in die psychiatrische Ecke abgeschoben, schlimmstenfalls als Hypochonder abgetan. Konsequenter für die schulmedizinische Denkweise wird nach einem Virus gesucht, oder ein gestörtes Immunsystem diskutiert. Wobei Untersuchungen des Robert Koch Institutes der viralen Theorie widersprechen.

Lassen Sie uns alle Erschöpfungszustände betrachten. Egal ob es sich um mehr oder weniger starke Müdigkeit, ein Burnout-Syndrom, oder die Zunahme von Depressionen handelt. Allen diesen Krankheitsbildern liegt ein Energiemangel zu Grunde. Zumindest ist er das Leitsymptom, das von all diesen Patienten beschrieben wird: Sie haben keine Kraft mehr, den Alltag zu bewältigen. Die Ursachen dieser Kraftlosigkeit müssen untersucht werden. Denn unsere Energie ist genau das, was unsere Lebensqualität ausmacht. Ohne Energie fühlen wir weder Lebenskraft noch Lebensfreude. Das Denken ist eingeschränkt, Probleme scheinen unlösbar, die Motivation Beruf und Privatleben aktiv zu meistern fehlt.

Wie erzeugt der Mensch seine Energie? Wie kann er mehr herstellen als er verbraucht? Auf der biochemischen Ebene sind es die körpereigenen Heizöfchen, die Mitochondrien in den Zellen, die Energie erzeugen. Je besser sie mit den notwendigen Nährstoffen versorgt sind umso aktiver werden sie, umso mehr Energie produzieren sie. Hinzu kommt die Energieerzeugung auf der biophysikalischen Ebene, die in der westlichen herkömmlichen Medizin noch so gut wie unbekannt ist oder zumindest noch nicht systematisch therapeutisch genutzt wird.



Energiespender sind die Bindegewebe, insbesondere die kristallinen Strukturen der Knochen. Sie wirken wie Piezoelemente, die aufgrund von physikalischem Druck Energie in Form von elektrischer Spannung erzeugen. Bei jeder Bewegung erzeugt der Körper ein Feuerwerk an elektromagnetischen Feldern als Resultat der Knochenbelastung. Professor Warnke hat diese Effekte untersucht und beschrieben. Diese Feldspannungen nutzt der Körper beispielsweise, um die Potentialspannung der Zellwände so einzustellen, dass Nährstoffe gut in die Zellen hinein und Abfallstoffe gut hinausgelangen können.

Grundvoraussetzung für die biochemische und biophysikalische Energieerzeugung ist –wie sollte es anders sein - Körperaktivität, Bewegung. Aber um die Energiebilanz bestmöglich zu gestalten ist nicht nur die Energieerzeugung wichtig, sondern auch die Vermeidung unnötigen Verbrauchs. Alles was den Körper in seinen Stoffwechselprozessen, in seiner Gesundheit stört bedeutet erhöhten Energieaufwand um sich davon zu befreien. Je weniger wir uns also bewegen, je mehr wir ungeeignete Stoffe zuführen, je mehr wir uns Störungen wie zu hohem Stress, Ärger, aber auch Elektrosmog und anderen Belastungen aussetzen, desto schlechter fällt unsere Energiebilanz aus. In diesem Fall nimmt unsere Energie über die Jahre immer mehr ab. Müdigkeit, chronische Müdigkeit, Burnout, Depression und viele solcher Symptome, die dann Krankheiten genannt werden sind die Folge.

Nach einer britischen Studie stellte man „erstaunt“ fest, dass körperliche Aktivierung bei Patienten die unter dem Chronischen Müdigkeitssyndrom leiden die besten Ergebnisse brachte. Resümee: „Dass Sport hilft, entspricht nicht unseren Erfahrungen. Eventuell empfehlen wir Betroffenen, die nicht so schwer erkrankt sind, eine leichte körperliche Belastung zu versuchen.“ Ich erkläre meinen Patienten seit fast 30 Jahren, wie sie sich bewegen und ernähren sollten, damit ihre Energiebilanz bestmöglich ausfällt.

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Woche

Ihre

*Dr. Petra Bracht*