

## Leseprobe:

Alexandra Nau

Projekt ganzheitliche Gesundheit

Entdecke die Ursachen deiner Beschwerden

ISBN: 978-3-96174-159-5

VK: 16,95 €

Paperback, Format 14,8 x 21 cm, 324 Seiten

Edition Paashaas Verlag, [www.verlag-epv.de](http://www.verlag-epv.de)

Februar 2025



## Ausschnitte aus dem Buch:

Ich habe in den letzten Jahren viel dazugelernt, viel gelesen, mir Beipackzettel angesehen, mir Studien durchgelesen, Vorträge gestaltet, selbst getestet, ich habe Patienten zugehört und so erfahren, was sie gerne wissen wollte, was sie interessiert. Auf Basis dessen ist dieses Buch entstanden.

In der Praxis versuche ich täglich, mögliche Ursachen diverser Symptome zu entlarven. Es gleicht ein wenig der Detektivarbeit, was ich da mache. Mit Hilfe eines 10-seitigen Fragebogens gehen wir von Kopf bis Fuß den ganzen Körper einmal durch. In der Regel dauert das mindestens 1 - 1,5 Stunden. Nach entsprechenden Anhaltspunkten versuche ich dann Untersuchungen einzuleiten – Blutuntersuchungen, Stuhluntersuchungen, Urinanalysen, Speichelanalysen.

Mit diesem Buch möchte ich mehr auf die Ursachen diverser Erkrankungen aufmerksam machen. Nicht immer ist es sinnvoll, Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken. Das Verständnis dafür, dass hinter jeder Krankheit eine Ursache steckt, ist noch viel zu klein. Ich habe die Hoffnung, dass ich mit meinem Buch etwas in diese Richtung bewirken kann.

Gleichzeitig ist es mir wichtig zu betonen, dass die Behandlung akuter Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe der Schulmedizin extrem wichtig und unverzichtbar ist. Der Einsatz diverser Medikamente ist im Akutfall, wie bei stark erhöhtem Blutdruck, stark erhöhten Langzeitblutzuckerwerten, einem akuten Herzinfarkt oder einer Lungenembolie, von großer Bedeutung und kann lebensrettend sein. Auch wenn viele dieser Erkrankungen durch frühzeitige Intervention hätten vermieden werden können, ist die Akutversorgung unerlässlich, um das Leben und die Gesundheit der Betroffenen zu schützen. Schulmedizin und alternative Ansätze können und sollten sich ergänzen, um sowohl akute als auch chronische Erkrankungen bestmöglich zu behandeln.

Je mehr ich weiß, umso mehr weiß ich, dass ich eigentlich nichts weiß – am Ende des Buches wird es vermutlich einigen so gehen wie mir.

## Chronische Müdigkeit und Erschöpfung

Müdigkeit und Erschöpfung sind zwei Themen, die in meiner Praxis sehr häufig vorkommen. Viele verspüren eine permanente Müdigkeit und Erschöpfung und nehmen diese oft auch als normal wahr.

Müdigkeit und Erschöpfung sind komplexe Symptome, die durch eine Vielzahl von Faktoren hervorgerufen werden können. Sie betreffen Menschen weltweit und können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Die Ursachen für diese Zustände sind oft multifaktoriell und umfassen eine Mischung aus hormonellen Dysbalancen, Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil, psychischen Faktoren und medizinischen Zuständen. In diesem Artikel werden die wichtigsten Ursachen für Müdigkeit und

Erschöpfung detailliert beschrieben, einschließlich der Rolle von Hormonen, Histamin, der Schilddrüse, den Nebennieren, Ernährung und Blutzuckerschwankungen, Schlafstörungen, Medienkonsum, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, dem Immunsystem, dem Darm, Nährstoffmängeln, chronischen Entzündungen, der Trinkmenge und Medikamenten.

## **Hormonelle Dysbalancen**

Hormone spielen eine zentrale Rolle bei der Regulierung vieler Körperfunktionen, einschließlich des Energiehaushalts. Eine Dysbalance in Hormonen wie Kortisol, Melatonin, Schilddrüsenhormonen und Insulin kann zu anhaltender Müdigkeit führen.

Die Schilddrüse produziert Hormone, die den Stoffwechsel regulieren. Eine Unterfunktion der Schilddrüse, bekannt als Hypothyreose, führt zu einem verlangsamten Stoffwechsel, was Müdigkeit, Gewichtszunahme, Depressionen und Kälteempfindlichkeit zur Folge haben kann. Menschen mit Hypothyreose fühlen sich oft erschöpft, da ihr Körper nicht genügend Schilddrüsenhormone produziert, um den Stoffwechsel auf einem normalen Niveau zu halten.

Die Nebennieren produzieren Kortisol, ein Hormon, das bei der Stressbewältigung hilft und den Blutzuckerspiegel reguliert. Chronischer Stress kann zu einer Überproduktion von Kortisol führen, was langfristig die Nebennieren erschöpfen kann, ein Zustand, der als Nebennierenschwäche bezeichnet wird. Dies kann zu anhaltender Müdigkeit, Schlafstörungen und einer beeinträchtigten Fähigkeit zur Stressbewältigung führen.

## **Histamin und Müdigkeit**

Histamin ist ein Neurotransmitter, der eine Schlüsselrolle im Immunsystem und bei allergischen Reaktionen spielt. Einige Menschen haben jedoch eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin, die zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verdauungsproblemen und Hautausschlägen führen kann. Eine erhöhte Histaminproduktion oder eine verringerte Fähigkeit, Histamin abzubauen, kann zur Erschöpfung beitragen, insbesondere wenn das Enzym Diaminoxidase (DAO), das für den Abbau von Histamin verantwortlich ist, nicht ausreichend vorhanden ist.

## **Blutzuckerschwankungen und Ernährung**

Die Ernährung und die Stabilität des Blutzuckerspiegels haben einen erheblichen Einfluss auf den Energielevel. Ein unausgeglichener Blutzuckerspiegel verursacht durch den Konsum von zuckerreichen Lebensmitteln und einfachen Kohlenhydraten, kann zu schnellen Blutzuckerspitzen und -abfällen führen. Diese Schwankungen können plötzliche Energieeinbrüche und das Bedürfnis nach einem "Zuckerhoch" verursachen, gefolgt von einem "Zuckertief", was Müdigkeit und Erschöpfung verstärkt.

Darüber hinaus können bestimmte Nährstoffmängel wie Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D zu Anämie und Muskelermüdung führen, was die Müdigkeit weiter verschlimmert. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist, ist daher essenziell für die Aufrechterhaltung eines stabilen Energielevels.

...

# Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten bei Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen

## Adaptogene

sind pflanzliche Stoffe, die dem Körper helfen, Stress besser zu bewältigen und die Energie zu steigern.

- **Ashwagandha** (*Withania somnifera*): Fördert die Stressresistenz und unterstützt die Nebennierenfunktion.
  - Dosierung: 300 - 500 mg pro Tag als Extrakt.
- **Rhodiola Rosea**: Verbessert die Energie, reduziert Müdigkeit und stärkt die Widerstandskraft gegen Stress.
  - Dosierung: 200 - 400 mg pro Tag als Extrakt.
- **Ginseng** (*Panax ginseng*): Erhöht die Energie und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
  - Dosierung: 200 - 400 mg pro Tag als Extrakt.

## Vitamine

Ein Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen kann zu Müdigkeit und Erschöpfung führen. Die Ergänzung dieser Nährstoffe kann helfen, das Energieniveau zu verbessern.

- **Vitamin B-Komplex**: Besonders B12 und B6 sind wichtig für die Energieproduktion und das Nervensystem.
  - Dosierung: Ein hochdosierter B-Komplex mit 50 -100 mg der meisten B-Vitamine pro Tag.
- **Vitamin D**: Wichtig für die allgemeine Gesundheit und kann Müdigkeit reduzieren, insbesondere bei einem Mangel.
  - Dosierung: 1.000 - 2.000 IE pro Tag, abhängig vom aktuellen Vitamin-D-Spiegel.
- **Eisen**: Ein Eisenmangel kann zu Anämie und damit zu Müdigkeit führen.
  - Dosierung: 15 - 30 mg pro Tag, abhängig vom aktuellen Eisenspiegel im Blut.
- **Magnesium**: Unterstützt die Energieproduktion und das Nervensystem.
  - Dosierung: 200 - 400 mg pro Tag, vorzugsweise abends eingenommen.

## Kräuter

Bestimmte Kräuter können helfen, die Energie zu steigern und Müdigkeit zu bekämpfen.

- **Maca-Wurzel** (*Lepidium meyenii*): Bekannt für ihre energierhöhenden Eigenschaften und Unterstützung der Hormonbalance.
  - Dosierung: 1.500 - 3.000 mg pro Tag.
- **Schisandra** (*Schisandra chinensis*): Verbessert die Energie und unterstützt die Nebennierenfunktion.
  - Dosierung: 500 - 1.000 mg pro Tag als Extrakt.

- **Brahmi** (Bacopa monnieri): Fördert die geistige Klarheit und kann helfen, geistige Ermüdung zu reduzieren.
- Dosierung: 300 mg pro Tag als Extrakt.

## Omega3-Fettsäuren

spielen eine wichtige Rolle bei der Reduzierung von Entzündungen und können helfen, die Energie zu verbessern.

- **Fischöl oder Algenöl:** Reich an EPA und DHA, zwei wichtigen Omega3-Fettsäuren.
- Dosierung: 1.000–2.000 mg EPA und DHA pro Tag.

## Aminosäuren

wie L-Tyrosin und L-Carnitin können zur Steigerung der Energie und der kognitiven Funktion beitragen.

- **L-Tyrosin:** Unterstützt die Produktion von Neurotransmittern wie Dopamin und Noradrenalin.
- Dosierung: 500 - 1.000 mg pro Tag.
- **L-Carnitin:** Hilft bei der Energieproduktion in den Zellen und kann Müdigkeit reduzieren.
- Dosierung: 500 - 2.000 mg pro Tag.

## Aromatherapie

Ätherische Öle wie Rosmarin, Pfefferminze und Zitrone können durch Inhalation oder Auftragen auf die Haut die Wachsamkeit und Energie steigern.

## Akupunktur und Akupressur

Diese traditionellen chinesischen Praktiken können helfen, die Energieflüsse im Körper auszugleichen und Müdigkeit zu lindern.

## Hydrotherapie

Wechselbäder oder Wechselduschen können die Durchblutung fördern und den Stoffwechsel anregen, was zu einer Verbesserung der Energie führen kann.

Es ist wichtig, dass vor der Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln oder pflanzlichen Präparaten Rücksprache mit einem erfahrenen Heilpraktiker oder ganzheitlich agierenden Arzt gehalten wird, insbesondere wenn bereits bestehende Gesundheitsprobleme oder Medikamenteneinnahmen vorliegen. Dies ist notwendig, um Wechselwirkungen zu vermeiden und die richtige Dosierung für die individuellen Bedürfnisse sicherzustellen.

...