

Dr. med. CHRISTIAN THUILE

ENERGIE GELADEN STATT AUSGELAUGT



Ursachen und Hilfe
bei anhaltender
Müdigkeit und
Erschöpfung



ATHESIA

DR. MED. CHRISTIAN THUILE

ENERGIE GELADEN STATT AUSGELAUGT

Ursachen und Hilfe
bei anhaltender Müdigkeit und Erschöpfung



ATHESIAVERLAG

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

2021

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Mitarbeit: Heike Torggler, Brigitta Willeit

Illustrationen: Gerd Pircher

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Cierre Grafica, Caselle di Sommacampagna

ISBN 978-88-6839-564-3

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it



Für Gloria,
meine Kleinste, die sich diese Widmung schon so
lange wünscht. Und natürlich für meine ganze
Familie und meine guten Freunde – ihr seid meine
unerschöpflichen Energiequellen.

Ich widme dieses Buch auch Ihnen, liebe Leser,
die Sie die Erschöpfung in Ihrem Leben kennen,
und wünsche Ihnen, dass diese Seiten Ihnen helfen,
wieder zu neuer Energie zu finden.

Der Körper spricht aus,
was Worte nicht vermögen.

Katharina von Siena

INHALT

AUF DEN SPUREN DER ERSCHÖPFUNG	11
Warum uns manchmal die Kraft ausgeht	11
Wie viel Erschöpfung ist noch normal?	16
Wie Erschöpfung und Lebenslust zusammenhängen	20
Erschöpfung: die neue Volkskrankheit?	23
Corona: die gefährliche Erschöpfungsfalle	26
Chronische Erschöpfung, Burn-out oder Depression?	36
Welche ärztlichen Untersuchungen wichtig sind	49
LEBENSWICHTIGE ENERGIEQUELLEN IM KÖRPER	52
Warum Gesundheit von unseren Zellen ausgeht	52
Wie unser Nervensystem uns im Gleichgewicht hält	56
Wie Hormone uns antreiben	63
Warum unser Blut uns Kraft verleiht	70
Warum Unbeschwertheit und Glück auch im Darm liegen	78
Wieso wir reichlich guten Schlaf brauchen	82
Was in unseren Erbanlagen steckt	86

DIE HÄUFIGSTEN ENERGIEKILLER	87
Immer unter Strom: Welche Rolle spielt Stress?	87
Stressreiche Erfahrungen mit Nachwirkung	93
Falsches Atmen erschöpft	95
101 Prozent Leistung immerzu und jederzeit	98
Zu viel, zu wenig oder die falsche Ernährung	101
Was uns süchtig macht	105
Medikamente, die uns auspowern	110
Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten	112
Die moderne Technik und ihre Tücken	115
Warum Bewegung guttut, Sport aber auch schaden kann	117
Wenn die Jahreszeit und das Wetter schlauchen	119

ERSCHÖPFUNG ALS FOLGE VON ERKRANKUNGEN UND MANGELERSCHEINUNGEN	123
Infektionskrankheiten	125
Lungenerkrankungen	128
Krebserkrankungen	129
Herzkrankungen	131
Autoimmunkrankheiten	133
Seelische Erkrankungen	134
Fibromyalgie	136

Schilddrüsenunterfunktion	137
Nebennierenschwäche	139
Eisenmangel und Blutarmut (Anämie)	141
Niedriger Blutdruck	143
WIE WIR WIEDER GESUND WERDEN	145
Wann ärztliche Begleitung ratsam ist	148
Die persönlichen Energieräuber aufspüren	150
Raus aus dem Stress-Hamsterrad	154
Innere Ruhe statt ständig auf Nadeln	158
Erholsam schlafen	162
Genussvoll, gesund und ausgewogen essen und trinken	166
Meine Top 5 der Energiebringer zum Essen	167
Hormone ins Gleichgewicht bringen	172
Die richtige Dosis an Bewegung und Erholung finden	174
Die Kraft von Liebe, Freundschaft und Humor	177
Die beste Medizin: Was mir wichtig ist	181
REGISTER	190

AUF DEN SPUREN DER ERSCHÖPFUNG

Warum uns manchmal die Kraft ausgeht

Fix und fertig, total am Ende – wer kennt das nicht? Jeder von uns ist manchmal todmüde und fällt nach einem anstrengenden Tag völlig erledigt ins Bett. In diesem Fall sind Anzeichen von Erschöpfung richtig wertvoll. Unser Körper fordert sein gutes Recht ein: Er braucht Erholung! Müdigkeit ist deshalb für uns Menschen grundsätzlich etwas Lebensnotwendiges. Sie zwingt Körper und Geist zur Regeneration, und das brauchen wir. Das Gehirn räumt im Schlaf seine Zellen auf, verarbeitet Erlebtes, speichert Gelerntes und erlaubt sich Träume. Das Immunsystem fährt die Abwehr hoch und eliminiert gefährliche Eindringlinge. Unser Kreislauf fährt herunter, die Muskulatur und der Bewegungsapparat erholen sich, genauso wie unsere Organe und das Hormonsystem. Dass wir manchmal tagsüber einen Durchhänger verspüren, ist ebenso normal und gehört zum Alltag von uns Menschen. Immerhin haben wir auch einiges zu leisten. Der Stress nimmt immer mehr zu, und wir verlangen von unserem Gehirn und Körper Höchstleistungen. Sei es am Schreibtisch vor dem Computer, auf der Baustelle bei schwerer körperlicher Arbeit oder bei anstrengenden Gesprächen und Meetings, selbst in unserer Freizeit, wenn wir intensiv Sport betreiben. Dann verlangt unser Körper eine Pause, damit er sich erholen kann und zu Kräften kommt.

Mit einer ordentlichen Portion Schlaf sind wir in der Regel schnell wieder fit. Am nächsten Morgen strotzen wir schon wieder vor Energie und neuer Tatkraft. Wie schnell sich der Körper im Schlaf regeneriert, ist dabei von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Manche

Zeitgenossen sind bereits nach sechs Stunden ausgeschlafen, andere brauchen dafür bis zu zehn Stunden. Dabei kommt es natürlich nicht nur auf die Schlafstunden an, sondern auch auf die Schlaftiefe. Die für die körperliche und geistige Erholung wertvollste Schlafphase ist nämlich der Tiefschlaf, das ist jene Zeit, in der wir am schwersten aufzuwecken sind.

Nicht immer ist das aber so einfach: Es gibt Phasen im Leben, in denen der Schlaf zu kurz kommt. Frischgebackene Eltern kennen das, aber nicht nur sie. Die allermeisten von uns kommen schwerer zur Ruhe, wenn sie vor großen Herausforderungen stehen oder Aufwühlendes erlebt haben. Auch frisch Verliebte schlafen weniger, merken aufgrund des hormonellen Höhenflugs aber wenig von Müdigkeit. Besonders betroffen von Schlaflosigkeit sind Menschen, die krank sind oder an Schmerzen leiden. Ebenso wälzen sich die Älteren unter uns nachts manchmal stundenlang wach im Bett herum. Zieht sich der Schlafmangel über Wochen oder gar Monate hin, dann fühlen sich die meisten ausgelaugt. Das passiert auch bei Menschen, die ständig unter Strom stehen oder fast rund um die Uhr arbeiten. Dazu gehören nicht nur Top-Manager, sondern auch Hausfrauen und Mütter. Denn die Pflege von Kindern oder alten Menschen ist ein 24-h-Job! Die Erschöpfung kann dann schnell zur ständigen Begleiterin werden, was nicht ohne gesundheitliche Folgen bleibt.

Der Treibstoff, der uns antreibt

Erholung ist das eine, wir brauchen aber auch Energie. Wenn uns sprichwörtlich der Saft ausgeht, brauchen wir dringend neuen Treibstoff. Irgendwelchen x-beliebigen Treibstoff? Nein, idealerweise richtig dosiert und in bester Qualität. Stellen Sie sich vor, Sie müssten

einen hohen Berg besteigen – ohne Proviant oder nur mit einer leeren Semmel im Rucksack. Sehr rasch würde Ihnen die Kraft ausgehen. Nun besteigen wir zwar nicht jeden Tag hohe Berge, trotzdem kommen wir ohne die richtige Nahrung nicht weit. Ein ganz wesentliches Kernstück unserer Lebenskraft ist eine ausgewogene Ernährung. Mangelt es uns an bestimmten lebenswichtigen Elementen, fehlen ganz konkrete Zutaten im Sprit, und wir klappen früher oder später erschöpft zusammen.

Das Problem ist, dass wir keine Tankanzeige haben, die uns auf bestimmte Mängel hinweist. So begegnen mir in meiner Praxis fast täglich Menschen mit akuten Mangelerscheinungen. Die meisten sind völlig ahnungslos, wie leer geräumt ihre Vorratsspeicher sind. Mangelerscheinungen machen sich nämlich oft erst nach Jahren bemerkbar, gehen aber schon vorher an die Substanz, weil sie an unseren Kräften zehren. Sogar bei Sportlern, sonst fit und durchtrainiert, kommt es häufig vor, dass sie nicht richtig und rechtzeitig auftanken.

AUS DER PRAXIS

So wie **Maria**, eine Ausdauersportlerin, die zu mir in die Praxis kam und über massive Erschöpfung und Muskelschmerzen klagte. Sie sei komplett fertig, praktisch auf den Felgen. Sogar Treppensteigen bereite ihr Mühe. Bald kamen wir ihrer Erschöpfung auf die Spur: Es war zum einen eine zu hohe Trainingsbelastung, die sie an ihre Grenzen brachte, zum anderen aber auch ein starker Zink- und Eisenmangel. Es fehlte nicht mehr viel und sie hätte ernsthafte gesundheitliche Probleme davongetragen.

Nicht nur Spitzensportler brauchen reichlich Energie und die richtige Nährstoffzufuhr, sondern wir alle. In bestimmten Lebenslagen sollten wir darauf noch besser achten, um Mängeln vorzubeugen. Frauen in der Schwangerschaft oder in der Stillzeit haben beispielsweise einen höheren Energiebedarf als alle anderen. Was wir im Einzelfall brauchen, hängt in erster Linie von unserer Konstitution, unserem Stoffwechsel und unserem Lebensstil ab. Jemand, der den ganzen Tag körperlich auf Hochtouren im Einsatz ist, hat freilich eine andere Energiebilanz als ein Büroangestellter, der den Tag auf dem Stuhl sitzend verbringt. Selbst dann, wenn der Büroarbeiter abends noch eine Runde joggen geht.

Was uns ermüdet und schwächt

Ein wahrer Energieräuber ist übermäßiger Stress – und das in jeglicher Hinsicht, wie wir noch feststellen werden (siehe Seite 87). Es ist natürlich ein Unterschied, ob wir für ein Projekt mal einige Nachtschichten einlegen oder ob wir jahrelang Überstunden gemacht und uns für andere aufgeopfert haben. Ebenso ist es nicht dasselbe, ob wir am Sonntagabend nach einer langen Wanderung müde sind oder über Monate zu viel gesportelt haben und daher komplett ausgepowert sind. Und gewiss muss auch unterschieden werden, ob wir Freude an unseren Aufgaben haben oder einer Arbeit nachgehen, die uns wenig erfüllt, bei der wir ständig kritisiert werden und selten ein anerkennendes Wort hören. Negativer Stress geht auf lange Sicht an die Substanz, zermürbt und schwächt – Körper und Geist.

AUS DER PRAXIS

Warum uns manchmal die Kraft ausgeht, kann aber auch ganz andere Gründe haben. Ich erinnere mich an einen jungen Patienten, **Thomas**, Mitte 20. Er klagte über starke Müdigkeit und Erschöpfung. Sogar im Gespräch hatte er sichtlich Mühe, die Augen offen zu halten, und das, obwohl er sagte, täglich über zehn Stunden zu schlafen. Es stellte sich heraus, dass sein natürlicher Schlaf-Wach-Rhythmus nicht mit seiner Schichtarbeit zusammenpasste. Außerdem hatte sich sein Zustand deutlich verschlechtert, seitdem er ein neues Medikament gegen seine Allergien einnahm. Hier setzten wir an: Mit einer anderen Form der Allergiebehandlung und neuen Arbeitszeiten legte sich die Erschöpfung binnen weniger Wochen. Das zeigt: Es gibt selten nur einen Grund für den Energieverlust, was Diagnose und Behandlung nicht einfach macht.

Als Arzt habe ich mehrfach festgestellt, dass die Ursachen von Erschöpfung und Müdigkeit so vielfältig sind, wie bei kaum einer anderen Erkrankung. Sie reichen von der falschen Ernährung und dem oft nicht idealen Lebensstil über irgendwelche verborgenen und schwer herauszufindenden Krankheiten und Mangelerscheinungen bis hin zu Stressbelastungen, die sich massiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden auswirken können. Auch die Krankheit, die uns weltweit zuletzt am meisten beschäftigt hat, nämlich die Coronainfektion bzw. Covid-19, kann ein Auslöser für chronische Müdigkeit sein und zu ähnlichen Symptomen und Beschwerden führen, wie man sie bisher vom chronischen Erschöpfungssyndrom CFS bzw. ME kannte.

Auf den folgenden Seiten nehme ich Sie mit auf die Suche nach den Ursachen für die Müdigkeit. Sie werden erfahren, dass sie oft nahe-
liegende Gründe hat, nämlich ganz einfach Schlafmangel oder feh-
lende Erholungszeiten, häufig aber ein Warnsignal ist, dass in Ihrem
Körper etwas nicht stimmt. Das muss nicht immer eine schlimme
Krankheit sein, die in Ihnen schlummert, kann jedoch Ihre Lebens-
qualität enorm beeinträchtigen und Folgebeschwerden nach sich zie-
hen, die Sie oft als noch einschränkender und unangenehmer emp-
finden als die Müdigkeit an sich. Natürlich möchte ich mit diesem
Buch auch Anregungen geben, wie man wieder fitter und wacher
wird, indem man neue Lebenskraft tankt.

Wie viel Erschöpfung ist noch normal?

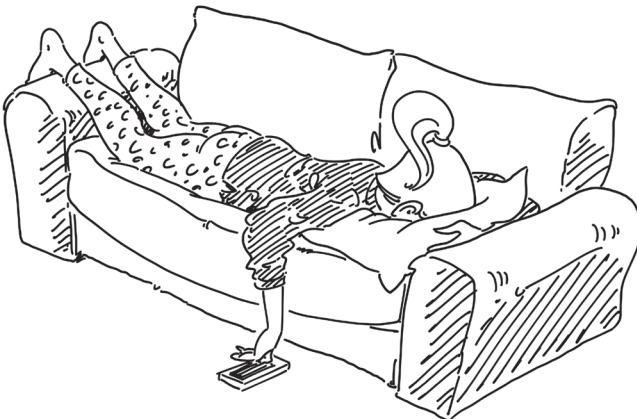
Erschöpfung kann viele Gesichter haben. Außerdem kann sie ganz
unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Ob wir nur vorübergehend fix
und fertig sind oder schon an chronischer Erschöpfung leiden, er-
kennen wir nicht immer auf den ersten Blick. Der Übergang zwischen
engagiertem Tun und sich bis zur Erschöpfung auspowern ist oft flie-
ßend. Und so schleicht sich die Erschöpfung manchmal langsam in
das Leben – fast heimlich könnte man sagen. Mit der Zeit finden wir es
dann normal, ständig gestresst, dauernd müde und am Limit zu sein.

Grundsätzlich kann man zwischen körperlicher und mentaler Er-
schöpfung unterscheiden, auch wenn sie in der Regel zusammen-
wirken. Bei der körperlichen Ermüdung geht der Zustand meist von
der Muskulatur aus. Vielleicht waren Sie am Berg, den ganzen Tag
mit dem Rad unterwegs oder haben viel im Garten gearbeitet. Dann
sind Sie am Abend k. o. Sehr viele von uns empfinden diese Art der
Erschöpfung sogar als etwas Angenehmes. Wenn die Erschöpfung

nicht zu stark ist, haben wir einfach nur dieses zufriedenstellende Gefühl, uns ordentlich körperlich betätigt zu haben. Sind wir ansonsten wohlauf und gesund, erholen wir uns mit einem guten Essen und einer Mütze voll Schlaf.

Mentale Erschöpfung entsteht hingegen durch psychische Belastung und Stress. Immer dann, wenn die Anforderungen, die das Leben an uns stellt, drohen zu viel zu werden, entsteht Stress. Das Erleben von Stress löst eine Reaktion im Nervensystem aus, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Dies wiederum kostet Energie. Sie kennen die Tage, an denen nichts wie geplant läuft, Sie mit Arbeit und Anliegen überhäuft werden und ständig unter Druck sind – das stresst! Aber sogar von einem solchen Tag erholen wir uns normalerweise rasch wieder.

Kritisch wird es, wenn die körperliche oder mentale Beanspruchung länger andauert oder ein gewisses Maß überschreitet; wenn die Erschöpfung zum Dauerzustand wird, jede Aktivität übermenschliche Anstrengung erfordert, die Energielosigkeit den Alltag bestimmt und die Lebensqualität darunter leidet.



Nicht (mehr) erholsame Erholung

Was Erschöpfung von einer vorübergehenden Müdigkeit unterscheidet, ist die Tatsache, dass Erholungsphasen wie der Schlaf nicht mehr erholsam sind: Obwohl wir acht bis zehn Stunden geschlafen haben, fühlen wir uns am nächsten Tag wie gerädert. Das ist ein erstes Warnsignal des Körpers. Irgendwann reichen dann auch Wochenenden nicht mehr, um sich von anstrengenden Tagen zu erholen. Man schleppt sich also am Montag wieder müde zur Arbeit und ist nicht frisch und munter, sondern einfach nur fertig. Richtig kritisch wird es, wenn selbst der Urlaub nichts mehr bewirkt. Die allermeisten können sich in einer, zwei oder drei Wochen Ferien wunderbar erholen und, wieder daheim, die Anstrengungen des Alltags problemlos bewältigen. Wer chronisch erschöpft ist, lädt die Batterien im Urlaub nur minimal oder gar nicht mehr auf, manchmal ist selbst der Urlaub nur noch Stress. Wenn Erschöpfung chronisch geworden ist, reichen Erholungsphasen nicht mehr aus.

Sobald Sie das bei sich oder anderen bemerken, ist jedenfalls der Zeitpunkt gekommen, etwas dagegen zu unternehmen. Sehr oft sind wir selbst unser bester Arzt und haben ein feines Gespür dafür, wie viel uns noch guttut und wie wir uns am besten erholen.

Warnsignale, die Sie ernst nehmen sollten:

- **Müdigkeit:** Sie sind ständig müde und erholen sich auch mit ausreichend Schlaf nicht mehr richtig.
- **Antriebslosigkeit:** Ihre Tatkraft lässt nach, Sie müssen sich zunehmend aufraffen, Dinge zu tun, die sie sonst mit Leichtigkeit erledigt haben.

- **Körperliche Schwäche:** Sie fühlen sich schlapp; jede kleinste körperliche Betätigung strengt Sie an.
- **Energierlosigkeit:** Ihre Motivation und Ihre Energie, die Sie sonst an den Tag legen, ist verschwunden.
- **Leistungsabfall:** Sie und auch andere merken, dass Sie nicht mehr die Leistung bringen, die Sie und andere von Ihnen gewohnt sind.
- **Konzentrationsprobleme:** Sie haben zunehmend Schwierigkeiten, sich voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren oder sich Dinge zu merken.
- **Schlafstörungen:** Sie schlafen schlecht ein, wachen ständig auf und liegen dann lange wach im Bett; morgens stehen Sie nicht erholt, sondern gerädert auf.
- **Appetitlosigkeit oder Heißhunger – beides ist möglich:** Sie verspüren kaum noch Hunger oder bekommen zwischendurch richtige Heißhungerattacken.
- **Reizbarkeit, Ungeduld und schlechte Laune:** Ihre Stimmung schwankt, Sie sind gereizt, mitunter zunehmend aggressiv und werden immer niedergeschlagener.
- **Überempfindlichkeit:** Ihre Sinne werden empfindlicher, was Gehör, Gerüche oder Temperaturen angeht.
- **Kältegefühl:** Sie frieren ständig, auch wenn es gar nicht kalt ist.
- **Körperliche Beschwerden:** Die Muskeln sind verspannt, Nacken, Kopf und Rücken schmerzen, Verdauungsprobleme stellen sich ein.
- **Infektanfälligkeit:** Unter der Belastung in körperlicher und/oder mentaler Hinsicht leidet auch Ihr Immunsystem. Die Abwehrkräfte sind geschwächt, Erkältungen und andere Infekte haben leichtes Spiel.

- **Weitere Stresssymptome:** nächtliches Zähneknirschen, die Augenlider zucken, die Gliedmaßen schlafen ein, Zittern im Körper oder nächtliche Schweißausbrüche.

Wenn bei Ihnen einzelne oder mehrere dieser Warnsignale auftauchen, sollten Sie sie ernst nehmen und für Erholung sorgen. Am besten ist, tägliche Auszeiten einzuplanen, in denen Sie wirklich abschalten können. Verbessert sich Ihr Zustand nicht, sollten Sie mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Dazu rate ich Ihnen vor allem dann, wenn die Müdigkeit bereits länger anhält, ohne nachvollziehbaren Grund aufgetreten ist, Ihr berufliches und privates Leben einschränkt oder Sie körperliche Beschwerden haben, die zunehmend schlimmer werden.

Wie Erschöpfung und Lebenslust zusammenhängen

Waren Sie schon einmal völlig erschöpft und gleichzeitig sehr gut gelaunt? Falls ja, dann gehören Sie zu den großen Ausnahmen. Natürlich kommt es vor, dass wir nach einem Tag, an dem wir besonders viel geleistet haben, zwar völlig erschöpft, aber höchstzufrieden ins Bett fallen. In diesem Fall sprechen wir noch von einem gesunden Maß an Erschöpfung. Vor allem, wenn wir bereits am nächsten oder spätestens übernächsten Tag wieder erholt sind. Idealerweise gönnen wir uns etwas Ruhe und tanken wieder neue Energie. Das Gefühl, dauerhaft erschöpft zu sein, schlägt hingegen stark auf die Stimmung und die Lebensfreude. Ganz oft macht sich eine innere Leere breit und das Gefühl, dass einem alles zu viel wird. Selbst Besuche von Freunden oder kleinste Aufgaben zu Hause können dann zu einem unbewältigbar scheinenden Kraftakt werden. So war es auch bei Rosa, einer Patientin, die ich sonst als Frohnatur kannte.

AUS DER PRAXIS

Rosa (52) wirkte sehr niedergeschlagen, als sie diesmal in meine Praxis kam. Sie sei seit Kurzem in Pension, der Nachwuchs aus dem Haus und sie selbst außer sich. Sie erkenne sich nicht mehr wieder, klagte sie. Nichts bringe sie mehr auf die Reihe, nur mit Mühe und Not schaffe sie das Allernotwendigste im Haushalt. Ihr Mann sei beruflich noch sehr eingebunden und käme abends oft erst spät nach Hause. Trotzdem habe sie sich auf die Pensionierung gefreut. Die letzten Jahre in der Schule seien anstrengend gewesen, immer wieder habe sie sich ausgemalt, wie sie sich als Rentnerin dem Töpfern und all den anderen schönen Dingen widmen würde. Und jetzt komme sie nicht in die Gänge und frage sich, ob das schon depressiv oder gar psychisch krank sei.

Um zu verstehen, was zu ihrer Antriebslosigkeit und Müdigkeit geführt hat, wollte ich wissen, ob sie festmachen könne, seit wann es ihr so gehe. „Es war wohl um die Zeit, als die Kinder der Reihe nach ausgezogen sind – und ich in die Wechseljahre kam. Ich schleppte mich oft todmüde in die Schule und weiß gar nicht, wie ich bis zum Ende des Schuljahres ausgehalten habe“, erzählt sie. Die Pensionierung sehnte sie herbei, dann würde alles besser werden. Zu Hause, ohne die Kinder, nicht mehr so viel Arbeit, kein Schulstress mehr. Stattdessen fühle sie sich jetzt aber erschöpfter als je zuvor, stelle an schlechten Tagen den Lebenssinn infrage und habe auch schon zu Antidepressiva gegriffen – vergebens.

Rosa war bereits länger meine Patientin, ich kannte ihre Krankengeschichte, was die Ursachenforschung erleichterte. Schnell stand fest, dass die Medikamente wegen ihrer Schilddrüsenunterfunktion neu dosiert und ihr niedriger Blutdruck therapiert werden müssen. Schon nach kurzer Zeit fühlte sie sich vitaler und litt nicht

mehr unter so starken Stimmungsschwankungen. Was Rosa zudem half, war ein neu strukturierter Tagesablauf. Sie plante dabei nicht nur ihre Tätigkeiten im Haushalt und kleinere Verpflichtungen ein, sondern auch ihre genussorientierte Freizeit. Sie ging mehr nach draußen und unternahm vieles mit ihren Freundinnen. Sie begann, wieder mehr die Sonnenseiten des Lebens auszukosten, und engagierte sich außerdem ehrenamtlich. Sie fühlte sich wieder gebraucht und strahlte bedeutend mehr Lebenszufriedenheit aus.

Dieses Beispiel zeigt, wie sehr unser Wohlbefinden vom reibungslosen Zusammenspiel aller einzelnen Teilchen in unserem Organismus abhängt. Deswegen ist es wichtig, diese komplexen Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen. Wie in einem Orchester müssen alle Körperebenen richtig aufeinander abgestimmt sein. So wie gute Stimmung unser Immunsystem nachweislich positiv beeinflusst, ist es auch umgekehrt. Sind Energiespeicher im Körper erschöpft, kann uns das lustlos, niedergeschlagen und betrübt machen. Natürlich sind wir nicht immerzu gut drauf. Wir sind keine Gutelaunroboter. Auch von Krankheiten und Krisen bleibt niemand von uns verschont. Trotzdem können wir selbst viel dazu beitragen, dass es uns besser geht. Ebenso und vor allem, wenn wir an zunehmender Erschöpfung leiden.

Meist bewirkt eine bessere Pflege unserer Grundbedürfnisse schon viel. Unsere Zimmer- und Gartenpflanzen tragen eher Früchte, wenn wir sie hegen und pflegen, statt sie verdorren zu lassen. Warum also nicht auch uns selbst hegen und pflegen? Erfüllende Beziehungen zu haben, ist dabei genauso wichtig, wie sich ausgewogen zu ernähren, sich im richtigen Maße zu bewegen und reichlich zu schlafen. Je



mehr Sie auf Ihren Körper und Ihre Gesundheit achten, umso lebenswerter und weniger ermüdend wird der Alltag. Wer will nicht gerne im hohen Alter zufrieden auf sein Leben zurückblicken, mit dem Gefühl, es sinnvoll gestaltet und richtig auskosten zu haben? Und das Leben auskosten können wir nur mit genug Energie.

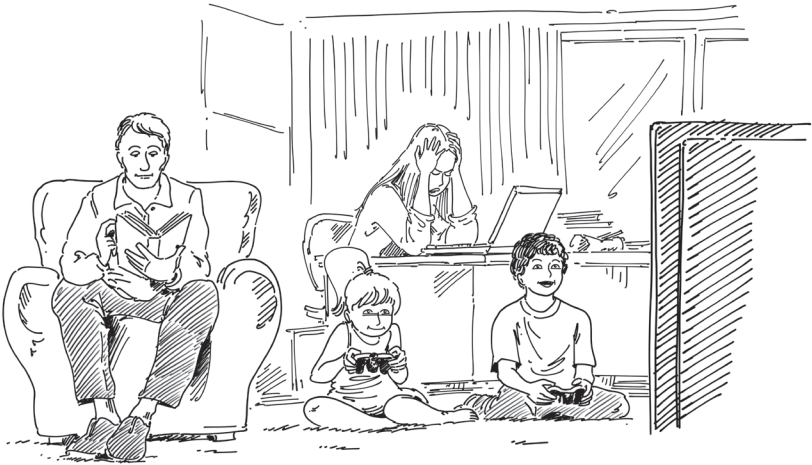
Erschöpfung: die neue Volkskrankheit?

Müdigkeit, Erschöpfung und Burn-out sind gerade rasant im Zunehmen. Auch Depressionen, Angsterkrankungen und Essstörungen häufen sich seit Beginn der Coronapandemie. Diese Entwicklung ist besorgniserregend. Bislang waren Erschöpfungszustände in erster Linie ein Spiegel unserer Schnelllebigkeit und Leistungsgesellschaft. Nun zeigt sich, dass mangelnde soziale Kontakte, steigender

Medienkonsum und Zukunftsängste – die seelischen Folgen der aktuellen Krisenzeit – zu den größten Energieräubern gehören. Der durch die Coronapandemie notwendig gewordene Lockdown bzw. die häufigen Einschränkungen im sozialen Leben zermürben viele Menschen, führen häufig in depressive Verstimmungen, die dem Körper und der Seele jede Kraft rauben. Die Einsamkeit und die Isolation wiegen für viele tonnenschwer, fühlen sich an wie Blei an ihren Füßen. Alltägliche Aufgaben fallen immer schwerer, viele verlassen schon aus diesem Grund die Wohnung und das Haus kaum noch.

Zudem kommt für viele noch ein Techno-Stress hinzu: Die vielen digitalen Technologien, die uns Arbeit und Schule – generell das Leben – in Zeiten von Coronalockdowns ermöglicht und erleichtert haben, überfordern oft wegen ihrer Komplexität. Die Informationsüberlastung und die ständige Erreichbarkeit zehren zusätzlich an den Nerven. Forscher der Stanford-Universität in Kalifornien haben herausgefunden, dass uns Videokonferenzen viel mehr schlauchen als echte Treffen von Angesicht zu Angesicht. Sie erschöpfen und machen müde – Frauen mehr als Männer. „Zoom-Fatigue“ nannten die Forscher diese „Krankheit“ bereits: eine Wortkombination aus dem häufig genutzten Programm für Video-Telefonie und dem Müdigkeits-Syndrom Fatigue.

Während einige bis zur Erschöpfung arbeiten, leiden andere unter Arbeitslosigkeit und fürchten um ihre Existenz. Viele haben Wochen zu Hause auf engstem Raum in Quarantäne verbracht. Was für einige eine genussvolle Auszeit mit der Familie ist, grenzt für andere an Wahnsinn. Sehr viele haben das Gefühl, in einem völlig falschen Film zu leben. Die Realität raubt Kraft.



Nicht zu vergessen die vielen, die an Covid-19 erkrankt sind und zuerst eine oft kräftezehrende Infektion durchgemacht haben und/oder an den Spätfolgen leiden, die sich häufig in einer chronischen, nicht enden wollenden Müdigkeit und Erschöpfung zeigen (siehe Seite 125).

Im Grunde zeichnet sich gerade eine gesellschaftliche Erschöpfung ab. Der Schweregrad der Erschöpfung ist aber unterschiedlich von Mensch zu Mensch. Manche reagieren erstaunlich gelassen in Krisensituationen, bleiben optimistisch und sind kaum unterzukriegen. Andere fallen in ein tiefes seelisches Loch. Dabei spielen neben der Veranlagung auch persönliche Erfahrungen eine wichtige Rolle.

Wenn wir es einmal andersherum betrachten: Was ist das Geheimnis der Menschen, die von Erschöpfungszuständen weitgehend verschont bleiben? Es gibt innere und äußere Faktoren, die zusammenwirken. Wenn Sie einen guten familiären Rückhalt haben, Menschen um sich, denen Sie vertrauen können und sich keine existenziellen

Sorgen machen müssen, dann sollte die Welt doch in Ordnung sein – möchte man zumindest meinen. Doch sogar unter solchen Bedingungen bleiben die wenigsten von uns lebenslänglich von Erschöpfung oder seelischen Tiefs verschont. Natürlich ist es hilfreich, sich auf das Schöne im Leben zu konzentrieren. Wie wir aber bereits gesehen haben, ist es nicht nur Einstellungssache. Das gesamte Zusammenspiel im Körperorchester muss in Harmonie sein, damit es uns gut geht. Menschen, die gut für sich selbst sorgen, bei guter Gesundheit sind und die rechte Dosis an Perfektionismus an den Tag legen, sind im Vorteil. Sie wissen nicht nur, wie sie Kraft und Energie tanken, sondern sie tun es auch.

Corona: die gefährliche Erschöpfungsfalle

„Corona Virus Disease 2019“, abgekürzt Covid-19, ist eine Infektionskrankheit, die Ende 2019 erstmals in China aufgetreten ist und die Welt seither in Atem hält. Sie wird durch das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 ausgelöst, das vorwiegend über Tröpfcheninfektion – Atmen, Sprechen, Husten und Niesen – von Mensch zu Mensch übertragen wird. Auf diese Weise breitete sich die Krankheit schnell über den ganzen Erdball aus und bescherte uns Lockdowns, soziale Distanzierungsmaßnahmen und Hygieneregeln, die die meisten Länder der Welt vorher noch nicht erlebt hatten.

Covid-19 ist durch verschiedene grippeähnliche Symptome gekennzeichnet: Kopfschmerzen, Fieber, Gliederschmerzen, Halsweh, Husten bis hin zu Geschmacks- und Geruchsveränderungen, die uns in der Zeit der Infektion belasten. Befällt das Virus die unteren Atemwege, kann sich eine Lungenentzündung entwickeln, in dessen Folge ein Akutes Atemnotsyndrom bzw. Lungenversagen auftreten kann.

In solchen Fällen kann die Infektion auch tödlich verlaufen. Prinzipiell ist niemand vor einem schweren Verlauf gefeit, allerdings hat sich gezeigt, dass vor allem ältere und immungeschwächte Menschen ein höheres Risiko haben, schwer zu erkranken und intensivmedizinisch betreut werden zu müssen. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenerkrankungen wie COPD, Diabetes und Krebserkrankungen.

Die „normale“ Müdigkeit

Die meisten Coronainfizierten klagen über Müdigkeit. Während einer Infektion, egal mit welchem Krankheitserreger, ist das vermehrte Bedürfnis nach Schlaf typisch und von Mutter Natur so vorgesehen: Weil wir müde sind, bewegen wir uns weniger und schlafen mehr – und das Immunsystem kann sich zu hundert Prozent auf die Abwehr der Erreger konzentrieren. Das ist auch deshalb ein sinnvoller Prozess, weil wir uns durch das erhöhte Schlafbedürfnis zurückziehen und damit die, die uns nahestehen und mit denen wir zusammenleben, vor einer möglichen Ansteckung schützen.

Auch die Müdigkeit nach überstandener Krankheit macht durchaus Sinn, weil der Körper einiges an Aufräumarbeiten zu erledigen hat, bis er wieder vollständig erholt ist: Er muss Bruchstücke der Krankheitserreger und zerstörtes Gewebe abbauen, vor allem aber muss er die starke Alarmbereitschaft der Abwehrkräfte herunterkurbeln, er muss unser Immunsystem sozusagen in die Garage fahren. Das dauert einige Tage, in denen wir uns noch schlapp fühlen, und ist völlig normal.

Bei der Covid-19-Erkrankung läuft es allerdings anders als bei vielen anderen Infekten. Das neuartige Coronavirus befällt nach und nach

verschiedene Organe: zuerst die oberen Atemwege, bei vielen dann auch die Lunge, unter Umständen den Darm, die Nieren, die Leber und das Herz. Deshalb spricht man in medizinischen Fachkreisen bereits von Covid-19 als Multisystemerkrankung. Die Immunabwehr bleibt über Wochen kontinuierlich aktiv. Das schlaucht.

Bei sehr vielen ist die Krankheit deshalb nach der akuten Infektion nicht ausgestanden. Laut einer britischen Studie betreffen Langzeitfolgen – Long-Covid oder Post-Covid genannt – etwa jeden zehnten Infizierten mit SARS-CoV2 auch noch Monate nach überstandener Krankheit. Bei Patienten, die wegen Covid-19 auf der Intensivstation behandelt werden mussten, sind es sogar fünfzig Prozent. Eine Befragung nach der ersten Coronawelle in Italien ergab, dass 87 Prozent der Krankenhauspatienten noch zwei Monate nach dem Auftreten der ersten Covid-19-Symptome eine oder mehrere Beschwerden aufwiesen. Diese können dieselben sein wie in der akuten Krankheitsphase, also nie ganz verschwunden sind oder nach einer mehr oder weniger langen Besserungsphase erneut auftreten. Besonders häufig leiden Post-Covid-Betroffene an Geruchs- und Geschmacksstörungen sowie einer ausgeprägten Müdigkeit und Schwäche, Antriebslosigkeit und Konzentrationsproblemen. Auch von Atemwegsbeschwerden, Muskel- und Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Schwindel, Hautausschlägen, Haarausfällen, Thrombosen und Lungenembolien wird berichtet. Viele Betroffene belasten diese Beschwerden ebenso psychisch enorm, Angststörungen und Depressionen treten auf.

Was auffallend ist und mich sehr verwunderte: Über Folgebeschwerden und vor allem über anhaltende Müdigkeit und Erschöpfung lange nach der Erkrankung klagen auch zunehmend Menschen, die zuvor nur leicht an Covid-19 erkrankt waren, also

gar nichts spürten oder bloß ganz leichte grippeähnliche Symptome hatten – immerhin die überwältigende Mehrheit der Infizierten. Und Long-Covid betrifft vielfach ebenfalls jüngere Patienten. Prinzipiell kann es also jeden treffen. Ich erlebe in meiner Praxis sehr viele Menschen, die nach einer relativ kurzen Zeit der Erkrankung ziemlich flott wieder auf den Beinen sind und ihren alltäglichen Beschäftigungen nachgehen. Zwei bis drei Wochen später fühlen sie sich ständig müde, erschöpft und schwach. Diese Phase kann oft nur kurz dauern, manchmal aber über viele Wochen oder Monate anhalten.

Die krankhafte Müdigkeit

Dieses chronische Erschöpfungssyndrom – im Englischen „chronic fatigue syndrome“, abgekürzt CFS, auch Myalgische Enzephalomyelitis (ME) genannt – kennt man bereits aus der Vor-Corona-Zeit und wird unter anderem auf eine Infektion mit Viren zurückgeführt. So ist bekannt, dass das Epstein-Barr-Virus, das die Mononukleose – auch Pfeiffer'sches Drüsenfieber genannt – auslöst, zu einem CFS führen kann (siehe Seite 37). Das Erschöpfungssyndrom betraf bis Corona etwa 0,3 Prozent der Bevölkerung, die oft einen langen Leidensweg hinter sich und meist nur eine unklare und unsichere Prognose vor sich haben. Diese Anzahl wird sich mit Covid-19 erhöhen, und das vermutlich deutlich.

Die Krankheitsphase nach der eigentlichen Krankheit verläuft häufig in Wellen: Auf das Gefühl, dass es einen Schritt vor- und aufwärtsgeht, folgen tags darauf oft wieder zwei Schritte zurück. Die Betroffenen haben das Gefühl, in ein Loch gefallen zu sein, aus dem sie herauszukrabbeln versuchen, aber immer wieder zurückrutschen. Sie leiden

nicht nur an den gesundheitlichen Beschwerden, sondern häufig auch an den sozialen und wirtschaftlichen Folgen. Etwa die Hälfte der Betroffenen fühlt sich bei der Arbeit eingeschränkt. Oft sind es Konzentrationsstörungen und eine begrenzte Merkfähigkeit, mitunter sind Post-Covid-Patienten schlichtweg arbeitsunfähig. Das ist eine enorme Belastung für den Betroffenen, aber ebenso eine Herausforderung für uns als Gesellschaft.

AUS DER PRAXIS

Julian, einem Spitzensportler, ging es so. Mit 25 Jahren stand er auf dem Höhepunkt seiner Karriere, als er sich mit dem Coronavirus infizierte. Die Krankheit verlief nicht weiter problematisch: ein bisschen Kopfweg, leichte Schweißausbrüche, erhöhte Temperatur, müde, schlapp, fast so wie eine leichte Grippe. Am meisten belastete ihn, dass er nichts mehr schmecken und riechen konnte. Nach einer Woche war aber alles überstanden, nach zwei Wochen fühlte er sich fit genug, um mit dem Training wieder zu beginnen. Alles schien überstanden, die Leistung stimmte bald wieder. Nach weiteren zwei Wochen aber der Rückschlag: Julian fühlte sich auf einmal kraftlos, ihm wurde immer wieder schwarz vor Augen, er brauchte ständig Pausen, an sein normales Trainingsprogramm war schon bald nicht mehr zu denken. Als dann auch noch ein schmerzender Druck in der Lungen- und Brustgegend auftrat, ließ er sich durchchecken: Weder der Lungenfacharzt noch der Kardiologe oder der Sportmediziner konnten eine körperliche Ursache finden – kein Röntgen, Ultraschall oder EKG zeigte den Grund. Bald schon war der sonstige Spitzensportler so schwach, dass er

sein Bett kaum mehr verlassen konnte. Treppensteigen wurde zur Qual, ein kleines Glas Wasser in der Hand war so schwer wie eine Literflasche, selbst ein kurzes Gespräch brachte ihn an den Rand seiner Kräfte. Ohne die Unterstützung seiner Eltern wäre der junge Sportler nicht mehr zurechtgekommen. Was war bloß los mit ihm, dem Spitzensportler, der Corona so locker überstanden hatte und nun nicht viel mehr als ein Häufchen Elend war? Das nahm ihn auch psychisch mit. Er schlitterte in eine depressive Verstimmung, aus der ihm nur mehr Medikamente halfen.

Ein, wie ich festgestellt habe, typischer Fall eines Coronageschwächten. Viele – auch Julian – sind viel zu streng mit sich selbst. Julian wollte so schnell wie möglich zurück ins Training, er wollte sich und anderen nicht eingestehen, dass ihn, den Profi-Sportler, das Coronavirus ganz schön außer Gefecht gesetzt hat. Erst als es gar nicht mehr ging, kam er zu mir in die Praxis und begann, sich mit dem Phänomen der Covid-Müdigkeit auseinanderzusetzen. Wie alle Betroffenen musste er lernen, damit umzugehen und sich – zumindest vorerst – von seinem alten Leben zu verabschieden.

Sich schonen, sein Tempo finden und sich helfen lassen

Um aus dieser Erschöpfungsfalle herauszukommen, empfehle ich und viele meiner Kollegen die „4 P“: Pause machen, Prioritäten setzen, Planen und positiv bleiben.

Ganz wichtig ist, sich die Zeit und die Ruhe zu gönnen, um wieder gesund zu werden. Dazu gehört, ausreichend zu schlafen und nicht den ganzen Tag vor dem Computer zu sitzen, um alles zu erledigen, was einem wichtig erscheint. Die Krankheit zieht ganz klare Grenzen der

Belastbarkeit. Die Betroffenen müssen lernen, das eigene Tempo zu finden, um den Körper wieder belasten zu können, aber auf keinen Fall wieder an die Grenzen zu gehen. Sich schonen, schonen, schonen: Das ist das Allerwichtigste in dieser Phase.

Ebenso wichtig ist ein normaler Tagesrhythmus: Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, essen, am Leben teilnehmen, jedoch versuchen, jeden negativen Stress zu vermeiden. Um alles, was wir herkömmlich als „das stresst mich“ bezeichnen, sollte man einen großen Bogen machen – beruflich, privat und in der Freizeit. Generell zu vermeiden sind körperliche Anstrengungen, also keine große Bergtour unternehmen oder zig Längen im Schwimmbad ziehen. Ein gutes Aufbautraining ja, aber nicht volle Power. Gut tun leichte Tätigkeiten wie Spaziergänge.

Man sollte vor allem auch die Anstrengungen im Kopf vermeiden: Computerspiele einschränken, Smartphone weglegen, Fernsehzeit reduzieren – unser Kopf und unser Gehirn brauchen Entspannung. Dazu gehört ebenso psychologisches Training, Atemübungen, autogenes Training, Meditation und eine gute therapeutische Begleitung durch Personen, denen man vertraut und die einen durch diese Zeit begleiten, die für viele alles andere als einfach ist. Diese Hilfe braucht man, oft Wochen, Monate, mitunter auch länger. Man sollte sie sich gönnen. Ganz wichtig ist, dass Betroffene, die eine schwierige, vielleicht sogar depressive Phase durchmachen, nicht alleine bleiben, sondern versuchen, sich mitzuteilen – der Familie, den Freunden, dem Vertrauensarzt. Nur wer sich mitteilt, dem kann geholfen werden.

Wichtig werden können auch Nahrungsergänzungsmittel. Aufgrund der Krankheitssymptome haben viele Betroffene keinen Appetit mehr und ernähren sich allein deshalb schon nicht mehr ausgewogen

und nährstoffreich. Dazu kommt, dass viele unter Geruchs- und Geschmacksstörungen leiden, die einem die Lust aufs Essen verleiht. Sehr oft verlieren Post-Covid-Patienten deshalb nicht nur Gewicht, sondern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Die Zufuhr von Vitamin D, C, A, B12, B6 und Folsäure sowie Zink, Selen, Eisen und Kupfer kann dann wichtig werden, um dem Körper wieder jene Kraft zu geben, die er braucht, um wieder gesund zu werden. Ganz wichtig: Nahrungsergänzungsmittel dienen in erster Linie dazu, Mängel auszugleichen, die Krankheit behandeln oder heilen können sie nicht. Unterstützend helfen können Heilpflanzen aus der Natur: Ginseng, Rosenwurz, Zistrose oder Ashwagandha. Mindestens ebenso wichtig ist, dass wir ausreichend trinken. Notfalls können hier Infusionen zur Regulierung des Wasserhaushaltes eingesetzt werden.

Die Post-Covid-Müdigkeit wird uns noch viele Monate und Jahre begleiten. Sie muss ernst genommen und umfassend behandelt werden, am besten in spezialisierten Reha-Zentren. Gelingt es uns nicht, diesen Menschen zu helfen, dann sehe ich ein großes Problem auf uns zukommen. Schlimme Folgen sind jene wie bei Julian: Finden die Betroffenen länger nicht aus ihrem Leistungstief heraus, kann sich eine Angststörung entwickeln – Angst davor, die Arbeit oder den Platz im Sportkader zu verlieren, arbeitsunfähig zu bleiben oder zu werden. Das ist eine große Belastung für den Einzelnen und für die gesamte Gesellschaft.

Dazu kommt, dass viele chronisch Erschöpfte immer noch mit Vorurteilen zu kämpfen haben: Häufig werden die Symptome einer „angeschlagenen“ Psyche zugeschrieben. Ein postvirales Fatigue-Syndrom ist aber ganz etwas anderes als eine psychische Erkrankung. Den Unterschied erkläre ich häufig so: Depressiven Menschen empfiehlt

man häufig, Sport zu treiben. Bewegung und Aktivität halten gesund, wecken die Lebensgeister und können auch dazu beitragen, die Stimmung zu heben. Bei Patienten, die Covid hinter sich haben, ist genau das Gegenteil richtig: Je weniger sie sich anstrengen, desto besser ist es.

Die Schutzimpfung hilft

Wie lange so eine Erschöpfungsphase nach einer Covid-Erkrankung anhält, ist individuell sehr unterschiedlich. Die meisten werden nach einigen Monaten wieder gesund, bei anderen kann es Jahre dauern, bei wahrscheinlich ein bis zwei Prozent der Betroffenen, schätzen Fachleute, ein Leben lang. Was Hoffnung gibt, ist, dass amerikanische Wissenschaftler herausgefunden haben, dass die Coronaschutzimpfung bei Menschen, die an Post-Covid leiden, die Symptome zumindest abmildern, oft sogar verschwinden lassen kann. Das habe ich auch bei einem meiner Patienten erlebt.

AUS DER PRAXIS

Stefan (35) war ein Bergsteiger und Kletterer, bei Wettkämpfen und Bewerben immer einer der Besten – bis er an Covid-19 erkrankte und als Spätfolge eine ausgeprägte Muskelschwäche entwickelte. Vor allem die linke Körperseite war eingeschränkt, er konnte sich auf dem linken Bein kaum mehr abstützen, selbst Treppensteigen wurde zu einem Kraftakt. Sechs Monate nach der Erkrankung ließ er sich impfen, eigentlich nur, um sich vor der Erkrankung und den Virusmutationen umfassend zu schützen. 14 Tage nach der Impfung war seine Muskelschwäche wie weggeblasen, er hatte keine Probleme mehr, konnte seinen Körper wieder belasten wie zuvor.

Was mein Patient erlebt hat, bestätigen einige Studien, die bereits durchgeführt wurden, andere werden noch folgen. Laut einer britischen Studie besserten sich die Long-Covid-Symptome nach der Impfung bei sechzig bis siebzig Prozent der Testteilnehmer. Eine mögliche Erklärung ist, dass der Impfstoff die sich noch im Körper befindlichen Virusanteile endgültig beseitigt. Eine andere Theorie besagt, dass die Impfung imstande ist, das entgleiste Immunsystem wieder auf Spur zu bringen bzw. einen Neustart der Immunprozesse bedingt.

Apropos Impfung: Abgeschlagenheit und Müdigkeit ist auch eine häufige Nebenwirkung, die in Zusammenhang mit der Coronaschutzimpfung, aber generell bei Impfungen genannt wird. Der Impfstoff löst – so ist es gewollt – eine Reaktion des Immunsystems aus. Dabei wird der Impfstoff als körperfremd angesehen und bekämpft – Antikörper und Gedächtniszellen werden gebildet, die beim Kontakt mit dem Virus sofort eingreifen und die Infektion abwehren. So wie im Erkrankungsfall Müdigkeit und Abgeschlagenheit eine durchaus vom Körper vorgesehene und gewünschte Reaktion sind, um alle Ressourcen auf die Bekämpfung des Erregers zu konzentrieren, tritt die Erschöpfung häufig auch nach einer Impfung auf, die das Immunsystem ebenso fordert. Nach einigen Tagen sollte die Immunantwort nach der Impfung jedoch abgeschlossen sein und die Energie wieder zurückkehren. In seltenen Fällen kann die Müdigkeit länger andauern.

Immer mehr Menschen leiden unter ständiger Erschöpfung und andauernder Müdigkeit. Der hohe Druck der Gesellschaft, wir selbst und generell unsere schnelllebige Zeit können genauso dafür verantwortlich sein wie ein ungesunder Lebensstil oder Erkrankungen.

Dieses Buch klärt über die häufigsten Müdemacher wie Stress, Ernährung, Nährstoffmangel, Medikamente, Psyche, Entzündungen, Suchtmittel und Krankheiten wie Burn-out, Krebserkrankungen oder Herzprobleme auf.

Zu einem großen Teil haben wir unsere Gesundheit selbst in der Hand. Mit dem grundlegenden Verständnis des Körpers, welches Sie durch diesen Ratgeber erhalten, und ein wenig Sorgfalt bei der Alltagsplanung steht einem energiegeladenen Leben nichts mehr im Wege. Damit Sie endlich wieder vor Vitalität strotzen!



athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)