

Antriebslos, erschöpft, geistig ausgepowert... Und was nun?

Kennen sie das auch, seit Wochen kommen sie morgens nur sehr schwer aus dem Bett, die Wiederholungstaste des Weckers drücken sie nun schon bereits 3 bis 4 mal, danach brauchen sie mehrere Tassen Kaffee um überhaupt in Schwung zu kommen. Wären da nicht die Pflichtaufgaben, würden sie einfach nur liegenbleiben. Auch Bereiche, welche ihnen früher viel Spaß bereitet haben, wie zum Beispiel Verabredungen mit Freunde, spontan mit dem Partner/in Essen gehen oder auch der sonst regelmäßige Sport, all dies empfinden sie nur noch als anstrengend und verspüren keine Kraft mehr für diese sonst so schönen Dinge. Der Tag endet komplett erschöpft auf dem Sofa, vor dem Fernseher, da auch die geistige Fitness einfach nicht mehr vorhanden ist.

Nach mehreren Wochen dieses Zustandes, der sich trotz verlängertem Wochenende und Kurzurlaub nicht verändern will, suchen sie ihren Hausarzt auf. Dieser nimmt ihnen Blut ab und berichtet einige Tage später „alles in Ordnung – schalten sie einfach mal ein paar Gänge zurück und vermeiden sie Stress“. Ok, - aber wie?

Auch in den weiteren Wochen ändert sich ihr Zustand nicht, im Gegenteil sie fühlen sich immer erschöpfter. Nun werden sie nochmals beim Hausarzt vorstellig, dieser sagt zum wiederholten Male, dass alles bei ihnen in Ordnung ist und vielleicht würde ihnen ein „Antidepressiva“ helfen.

Dies sind die Berichte, welche mir die Patienten in unserem Institut Lebensenergie berichten, wenn sie uns aufsuchen.

Was nun – und vor allem was tun?

Aber was ist nun wirklich los und wie kann man dies Labordiagnostisch feststellen und analysieren. Zuerst einmal ist es sehr positiv, dass bei den bisherigen Blutuntersuchungen nichts festzustellen war, also liegt auf den ersten Blick keine größere organische oder degenerative Erkrankung vor.

Nun gilt es jedoch durch spezielle Laboruntersuchungen aufzuzeigen, wo die körperliche Disbalance, welche zu ihrer Erschöpfung führt, vorherrscht. Denn bei fast all unseren Patienten lässt sich sehr wohl eine körperliche Ursache hierfür finden.

Seien Sie neugierig auf die Fortsetzung meines Beitrages, in dem ich mögliche Laboruntersuchungen aufzeige und vor allem erläutere ich die körperlichen Zusammenhänge und Ursachen für Erschöpfung

„Mit Lebensenergie – ins Leben“



Antriebslos, erschöpft, geistig ausgepowert... Und was nun? – Fortsetzung

Unser Körper und sein Stresssystem

Unsere Nebenniere produziert Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol. Diese Hormone, bzw. Botenstoffe werden benötigt um in unserem Gehirn, den Sympathikusnerv des vegetativen Nervensystems, zu aktivieren. Dieser Nerv wird auch „Kampf- Fluchtnerv“ genannt, da er in unserem Körper Prozesse steuert, welche uns in die volle Leistungsfähigkeit versetzen. Für unseren Körper ist es kein Unterschied, ob wir in den Kampf ziehen, oder volle Leistung am Arbeitsplatz oder in der Familie usw. bringen. Zusätzlich erzeugt unser Körper Entzündungsreaktionen im Darm, welche ebenfalls die Aufgabe haben, den Sympathikus zu aktivieren. Somit ist unser gesamter Körper in volle Alarmbereitschaft versetzt. Dies war auch evolutionär absolut überlebensnotwendig. Nur damals kam nach dem Kampf oder der Flucht die Erholungsphase. Eine Erholungsphase sollte mindestens genauso lange vorhalten, wie die Stressphase, oder kennen sie einen Spitzensportler, welcher täglich ohne Regeneration in den Wettkampf geht und diesen stets mit Bestleistungen beendet? Aber in unserem Alltag verlangen wir genau dies von unserem Körper, denn wir fordern tägliche Bestleistung – genannt Dauerstress.

Laboruntersuchungen – „schwarz auf weiß“

Wie kann dies nun Labordiagnostisch festgestellt werden und vor allem wie kann dies behoben werden? Die Messung von Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin erfolgt durch eine spezielle Urinuntersuchung, bei dieser Untersuchung lassen wir auch stets den Serotonin-Spiegel mitbestimmen, da das Hormon Serotonin sehr wichtig für unsere Entspannung ist, aber auch als Glückshormon bekannt ist. Das Cortisol wird im Speichel gemessen, meist zu 3 verschiedenen Tageszeiten, früh – mittags – abends. Da der Darm, wie bereits oben erwähnt, eine zentrale Rolle bei Erschöpfung, Antriebslosigkeit und geistiger Fitness spielt, sollte immer parallel zur Urin-/Speicheluntersuchung eine spezielle Stuhlanalyse erfolgen.

Bleiben Sie neugierig auf die Fortsetzung meines Beitrages, in dem ich Beschreibe welche Auswirkungen „Dauerstress“ auf unsere Gesundheit hat und welche Lösung es gibt

„Mit Lebensenergie – ins Leben“



Antriebslos, erschöpft, geistig ausgepowert... Und was nun? Fortsetzung – Teil 3

Körperliche Auswirkung von „Dauerstress“

„Dauerstress“ führt dazu, dass unsere Nebenniere erschöpft und nicht mehr ausreichend Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und Cortisol produziert und uns somit die Vitalität abhanden kommt. Der Körper wird anfänglich noch durch Entzündungsreaktionen, so genannte silent inflammations, versuchen die Sympathikus-Stimulation aufrecht zu erhalten, was dazu führt, dass weitere wichtige Nährstoffe in unserem Körper verbraucht werden und darüberhinaus, das gesamte System aus dem Gleichgewicht gerät, was zu diversen und diffusen Symptomen, wie zum Beispiel Verdauungsprobleme, Gelenkschmerzen, depressive Verstimmungen, Nackenschmerzen, Schlafprobleme, Nervenschmerzen, allgemeine Entzündungen, Infektanfälligkeit usw., führen kann.

Nicht nur einfach „Vitamine“ – sondern die Lösung

Bei der Behebung vorherrschender Mängel, machen wir uns die natürliche Nährstoffkette zu nutzen, denn:

Zur Produktion von Dopamin benötigt der Körper die Aminosäuren L-Phenylalanin und L-Tyrosin sowie das Mineral Eisen. Um Dopamin in Noradrenalin umwandeln zu können, benötigt er Vitamin C, Eisen und Kupfer. Für die Produktion von Noradrenalin in Adrenalin werden die Nährstoffe Vitamin B12, Folsäure, Vitamin B6 und S- Adenosylmethionin (SAME) benötigt. Die Vorstufe von Cortisol ist die Pantothenensäure, auch Vitamin B5 genannt.

Je nach Schweregrad der Erschöpfung sollte die Gabe der entsprechenden Nährstoffe per Infusion und/oder per oraler Einnahme erfolgen. Bei einer schwerwiegenden Nebennieren-Erschöpfung können auch Dyckerhoff-Extrakte (Regenersen) zum Einsatz kommen, sowie weiterführende Labordiagnostik, wie Hormonstatus, Mitochondrien Funktion, oxidativer Stress im Blut bestimmt werden

Ist nun alles wieder top fit? Oder gibt es noch etwas zu bedenken? - dies erfahren sie gerne demnächst in der Fortsetzung dieser Artikelserie.

„Mit Lebensenergie – ins Leben“



Antriebslos, erschöpft, geistig ausgepowert... Und was nun? – Fortsetzung Teil 4

Alles wieder top fit...oder?

Wenn nun die Nährstoffe, wie im letzten Beitrag erläutert, gezielt wieder aufgefüllt sind und ihre Nebenniere, ihre Mitochondrien und ihr Darm, nach einer umfassenden Darmsanierung, wieder voll funktionsfähig sind, können sie dann wieder wie früher weitermachen? Können schon, aber sinnvoll – nein!

Denn, was führte denn zu ihrer körperlichen Erschöpfung? Nun gilt es ihre Stressparameter und ihren Lebensalltag etwas genauer, in einem gezielten Stress-Coaching zu analysieren und zu verändern. Nach meiner Erfahrung und auf der Grundlage der chinesischen Medizin, ist es jedoch erstmal wichtig, dass ihr Körper wieder zu Kraft gelangt um dann, mit dieser Kraft, die notwendigen Veränderungen im Alltag und ihrem Leben vollziehen zu können.

Sollten sie in der bisherigen Artikelserie eigene Symptome oder sich teilweise selbst darin wieder gefunden haben, dann sprechen sie mich gerne an. Ergründen wir gemeinsam die Ursachen für Ihr Befinden. Entdecken Sie die Möglichkeiten. Und bringen wir Körper, Seele, Geist wieder in Balance.

Die Artikelserie „**Antriebslos, erschöpft, geistig ausgepowert...**“ ist der Anfang einer ganzen Reihe von hoch interessanten Beiträgen, die in weiterer Folge und regelmäßig hier zu finden sind. Unter anderem zu den Themen „**Blähbauch**“, „**Migräne**“ usw. Ich hoffe Sie fühlen sich informiert und stehe ihnen gerne für Fragen zur Verfügung. Per Nachricht oder telefonisch. Ganz wie Sie mögen.

„Mit Lebensenergie – ins Leben“

