

Erschöpfungssyndrom

Allgemein handelt es sich um eine abnorm schwache Leistungsfähigkeit. Wenn man davon ausgeht, dass man im Normalfall eine Aktivitätsstufe von 80 - 100% hat, bei der man sich wohl fühlt und dies über Monate und Jahre gewohnt ist und keine Belastung darstellt, dann ist man erschöpft, wenn nur noch 50– 60% Energie bereitgestellt werden.

Liegt man aber zwischen 30– 40% ist man zu nichts mehr in der Lage. Man steht z.B. morgens auf, kann das Frühstück vorbereiten, setzt sich und fängt schon an zu weinen, weil man erkennt, wie müde man immer noch ist. Selbst einfache Arbeiten können nicht mehr verrichtet werden.

Bei einem Energielevel von um die 20% liegt man nur noch im Bett. Das ist z.B. bei Virusinfektionen der Fall. EBV, also Pfeiffersches Drüsenfieber oder die echte Grippeviren können einen starken Menschen so schwächen.

Allerdings ist es in unserer modernen Gesellschaft sehr häufig, dass Personen aus unklaren Ursachen heraus oder nach 15 bis 25 Jahren beruflichen oder familiären Raubbau vollkommen erschöpft sind. Im schlimmsten Fall mündet es im Burnout, der über Monate oder Jahre anhalten kann und meist eine Kombination körperlicher und seelischer Störungen ist. Aus meiner Erfahrung ist es meist durch Überarbeitung bedingt. Hier werden sehr fleißige Menschen, die von sich aus schon eine hohe Leistung bringen, noch weiter gefordert, weil sie zuverlässig und leistungsbereit sind. Sie haben meist auch noch Reserven, die schließlich leer gefegt werden.

Gegen eine Erschöpfung hilft nur Schlafen und Liegen, da dabei die Leber, unser größtes Organ und quasi unsere Heizung, deutlich besser regenerieren kann, als im Sitzen oder gar stehen.

Wenn man die anderen Symptome noch berücksichtigt kann man mit 3 oder 4 Mitteln einen guten Umschwung erzeugen. Sehr feinfühligere Leute verbessern sich auch mit **Akupunktur und Homöopathie, mit Schüsslersalzen und pflanzlichen Stoffen**.

Ein moderner Ansatz sind Antioxidantien und vor allem Vitamin B12 in hoher Dosierung, am besten i.m. (intramusculär) oder s.c. (subcutan). Letzteres kann man auch selbst durchführen, wie Diabetiker Insulin spritzen oder die Heparinspritze nach Unfällen oder Operationen.