

## Das Erschöpfungssyndrom

Zu den Erschöpfungssyndromen gehören das chronische Müdigkeitssyndrom (chronicfatigue-Syndrom CFS), das Burn-Out-Syndrom, das Nebennierendefizienz-Syndrom, das Fibromyalgiesyndrom, das chron. Müdigkeitssyndrom bei Immundysfunktion, das postvirale Müdigkeitssyndrom (ICD10 G93.3) und das tumorassoziierte Müdigkeitssyndrom.

### Definitionen

- **Das akute Erschöpfungssyndrom** ist eine Folge einer aktuellen maximalen Anstrengung, z.B. Sport, körperlich sowie geistig (Umzug, Examensarbeit, Abitur, Todesfall, schwere Operation, Entbindungen, schwere kurzfristige Erkrankungen etc.)
- **Das chronische Erschöpfungssyndrom**, chronisches Müdigkeitssyndrom (engl. CFS, chronicfatiguesyndrom), auch myalgische Enzephalomyelitis ME genannt. Ihr Leitsyndrom ist eine starke, alle Aktivitäten beeinträchtigende Müdigkeit und Erschöpfung, vor allem nach körperlichen Belastungen. Nachgewiesen sind Fehlregulationen, unter anderem im Nervensystem, im Immunsystem und im Hormonsystem. Die Ursachen der Erkrankungen sind bisher nicht eindeutig geklärt noch ist das Krankheitsbild eindeutig beschrieben. Aus diesem Grund ist eine ursächliche Behandlung nicht möglich, sondern nur eine an den Patienten angepasste unterstützende Behandlung der Symptome. Ca. 1-3% der Bevölkerung leidet hierunter. Die wirtschaftlichen Verluste wurden in den USA im Zeitraum von 2004-2005 auf 51 Mrd. Dollar jährlich geschätzt.
- **Das Burn Out Syndrom** ist laut Prof. Dr. med. Freudenberger (Stressforscher) eine körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung aufgrund von dauerhaften Stressereignissen mit messbaren hormonellen Veränderungen. Diese Veränderungen können sein: Blutdruckerhöhungen, Diabetes mellitus, Depressionen oder Angststörungen sowie Schwächung des Immunsystems mit gehäuften Infekten bis hin zur chronischen Müdigkeit, Leistungsabfall, Gereiztheit, Magen-, Kopf- und Rückenschmerzen. Ein Burn Out Syndrom muss mit verschiedenen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen behandelt werden. Hierzu gehören unter anderem vielfältige Blutuntersuchungen einschl. Hormonuntersuchungen, Hormontherapien, Vitalstofftherapien, Psychotherapien, Coaching, Sport usw.
- **Die Nebennierendefizienz** ist eine Erkrankung, die eine Erschöpfung auslösen kann. Die Nebennieren sind Organe, die auf den Nieren sitzen und unter anderem für die Hormonregulation unseres Körpers zuständig sind. Nebennierendefienzerkrankungen kommen meist bei Erschöpfungserkrankungen vor, insbesondere bei Männern und Frauen, die sich in den Wechseljahren befinden. Verschiedene Veränderungen im Bereich des menschlichen Hormonsystems können durch starke Belastungen wie z.B. Stress entstehen. Hierunter kommt es u.a. zu einer starken Schwächung der Nebennieren. Entsprechende diagnostische und therapeutische Maßnahmen müssen dann erfolgen.
- **Das Fibromyalgiesyndrom** als Erschöpfungssyndrom ist eine Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis. Diese Erkrankung kann ebenfalls durch starke Belastungen ausgelöst werden, insbesondere durch psychische Belastungen. Das Fibromyalgiesyndrom zeichnet sich durch Schmerzen im Bereich der Muskulatur und Sehnen ab. Ebenfalls sind Leistungsfähigkeit und Konzentrationsfähigkeit deutlich reduziert. Das Fibromyalgiesyndrom zeigt sich in verschiedenen Körperregionen, in Schlafstörungen und vermehrter Erschöpfung. Zu den Kernsymptomen gehören eine Reihe von Leitsymptomen wie Morgensteifigkeit und Konzentrationsstörungen. Zur Diagnosestellung wird die Untersuchung schmerzhafter Tenderpoints genutzt. Meistens sind Frauen davon betroffen, häufig Frauen in den Wechseljahren. Die Ursachen sind nicht aufgeklärt. Es ist zwar bekannt, dass bei Fibromyalgiepatienten eine generelle Schmerzempfindlichkeit vorliegen kann (zentrale Sensibilisierung), medikamentöse Therapien sind jedoch nicht etabliert (mit Ausnahme von

Psychopharmaka). Der Fokus liegt auf Sport- und Bewegungsangeboten sowie auf vielfältigen alternativen Therapieangeboten, u.a. insbesondere die Akupunktur.

- **Das Erschöpfungssyndrom durch Borreliose/Lyme-Erkrankung.** Hier handelt es sich insbesondere um eine Erkrankung des gesamten Körpers durch einen Zeckenbiss, die zunächst mit einer Rötung an der Verletzungsstelle entsteht. Es kann zu Gelenk-, Muskelschmerzen, Fieberattacken und einem starken Erschöpfungssyndrom kommen. Entsprechende Diagnostiken und therapeutische Maßnahmen können in unserer Praxis durchgeführt werden.
- **Das chronische Müdigkeitssyndrom bei Hormondysfunktion und anderen Ursachen** kann bei Hormondysfunktion und chronischen Infektionserkrankungen auftreten. Hormondysfunktionen sind häufig Schilddrüsenerkrankungen oder Erkrankungen im Bereich der Keimzellen (Hoden/Eierstöcke) oder der Nebenniere (s.a.o.). Eine solche Erkrankung zeichnet sich durch eine chronische Müdigkeit, Lustlosigkeit, Depressionen, Schmerzen im Bereich der betroffenen Gebiete sowie eine ständige Infektanfälligkeit aus. Die Diagnostik und Therapie zielt vor allem darauf ab, den Grund des Erschöpfungssyndroms zu finden und die Symptomatik mittels verschiedener Ausheilung zu erzielen und durch therapeutische Maßnahmen versuchen auszuheilen. Es kommen verschiedene Infusionstherapien, orthomolekulare Therapien, Proteintherapien u.ä. in Frage. Weiteres wird eine genauere Diagnostik zeigen. Nach Durchführung einer solchen Diagnostik kann ein entsprechendes Therapieprogramm aufgestellt werden.
- **Das postvirale Müdigkeitssyndrom:** hierunter verstehen wir in erster Linie ein chronisches Müdigkeitssyndrom nach einer Epstein Barr Virusinfektion oder einer Herpes Zoster Infektion. Insbesondere bei einer Epstein Barr Infektion (Student kissing fever, Mononukleosis infectiosa) handelt es sich um eine virale Erkrankung der Lymphknoten und des Immunsystems. Patienten, die an dieser Erkrankung leiden, entwickeln häufig rezidivierende Infektionen (insbesondere im Nasen-, Rachen- und Bronchialbereich) sowie ein chronisches Müdigkeitssyndrom, eine deutliche Leistungsminderung und eine deutliche Kraftlosigkeit. Auch hier muss eine entsprechende Diagnostik durchgeführt werden, um dann eine entsprechende Therapie einleiten zu können, die möglicherweise aus Infusionstherapien, einer orthomolekularen Therapie oder einer Darmsanierung u.ä. besteht. Bei der postviralen Zoster-Müdigkeitssymptomatik handelt es sich um eine ähnlich wie oben beschriebene Erkrankung, jedoch als Folge einer Herpes Zoster Infektion. Neben den chronischen Schmerzen der Herpes Zoster Infektion (neuralgische Schmerzen im Infektionsgebiet) kann es auch zu einer Erkrankung im Rahmen eines Erschöpfungssyndroms kommen, die symptomatisch den oben beschriebenen Erkrankungen ähnelt.
- **Tumorassoziertes Müdigkeitssyndrom:** Aufgrund von tumorösen Erkrankungen, insbesondere von bösartigen tumorösen Erkrankungen, kann es im Rahmen der Erkrankung selbst, wie auch bei der therapeutischen Maßnahme (z.B. Chemotherapie, Strahlentherapie, chirurgischen Maßnahmen) zu einem starken Erschöpfungssyndrom kommen. Dieses starke Erschöpfungssyndrom ist Folge der verbrauchenden Erkrankung. Hier sollte eine intensiviertere orthomolekulare Therapie, insbesondere mit Proteingabe, durchgeführt werden. Aber auch andere therapeutische Maßnahmen sind nach einer entsprechenden Diagnostik und Klärung der eigentlichen Ursache des Erschöpfungssyndroms möglich. Maßnahmen wie Infusionstherapien, entsprechende Ernährungstherapien, Entspannungsmaßnahmen, psychoonkologische Gespräche u.ä. können das tumorassozierte Erschöpfungssyndrom mindern.

## Diagnostik und Therapie

Zur Diagnostik der Erschöpfungssyndrome gehört eine körperliche Untersuchung sowie verschiedene Blutuntersuchungen, insbesondere die Schilddrüsenleistungen und die hormonellen Zyklen im Körper müssen abgeklärt werden. Ferner muss eine entsprechende Anamnese

durchgeführt werden, die die körperliche und seelische Belastung des Patienten genauestens klärt. Folge von Erschöpfung sind häufig psychosomatische Erkrankungen. Vielfältige psychotherapeutische Tests gehören ebenfalls zur Diagnostik. Zu den allgemeinen therapeutischen Maßnahmen gehören die Substitutionstherapie der fehlenden Blutbestandteile, der Vitamine (insbesondere Vitamin D) und der Hormone. Coaching, therapeutische Gespräche, Sport, Meditation, Entspannung oder Infusionen können ein Bestandteil der Therapie sein. In unserer Praxis wird insbesondere auf die diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten hingewiesen und die entsprechenden Maßnahmen ergriffen. Ziel muss es sein, in jedem Fall die äußere Belastung emotionaler sowie körperlicher, psychischer, sensorischer und sensibler Art zu reduzieren und dadurch den Menschen die Möglichkeit zu geben, sich zu entspannen und sich wieder zu stärken, um am Leben wieder ausreichend teilnehmen zu können. Wichtig sind z.B. ethologische Faktoren wie hohe idealistische Erwartungshaltungen, Geiz, Perfektionismus, Bedürfnis nach Anerkennung, es anderen immer recht machen zu wollen, nicht deligieren und das Workaholic zu verändern,... Die äußerlichen Faktoren müssen geändert werden. Die hohe Arbeitsanforderung, Führungs- und Kooperationsprobleme, widersprüchliche Anweisungen, Zeitdruck, schlechtes Arbeitsklima, mangelnder Einfluss, schlechte Kommunikation, schlechte Arbeitsorganisation, schlechte Ressourcen und Mangel an positivem Feedback müssen ebenfalls beachtet werden. Wir versuchen, Ihre emotionale Erschöpfung, die Depersonalisierung sowie die reduzierte Leistungsfähigkeit zu ändern, Assoziationen zwischen kardiovaskulären, muskulären, kutanen und allergischen Erkrankungen müssen entsprechend behandelt werden.

## **Die Therapieoptionen**

1. Vitalstoff- und orthomolekulare Vitamintherapie
2. Ozontherapie, Vitalstoffinfusionen, Vitalitätsinfusionen
3. verschiedene Psychotherapien (klassische Psychotherapie, systemische Therapie, NLP - neurolinguales Programmieren, Katathymes Bilderleben - Arbeiten mit Bildern, Coaching, Meditation, verschiedene Formen des Entspannungstrainings - Muskelrelax nach Jakobsen, autogenes Training)
4. Sporttherapien (bei Bedarf auch mit Personal Trainer)
5. Ernährungstherapien einschließlich Gewichtsreduktion, Umstellung auf eine vitalstoffreiche gesunde Ernährung entsprechend Ihren gesundheitlichen Vorgaben
6. Bachblüten-Therapie
7. Hormontherapie je nach individuellem Bedarf und entsprechender Diagnostik
8. homöopathische Therapien
9. Therapien nach den Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin
10. verschiedene Akupunkturtechniken
11. verschiedene Körpertherapien zur Verbesserung des Energieausgleichs und der Entspannung (z.B. Fußzonenreflexmassage, Tuniamassage, Ayurvedamassage, Lymphdrainage, Ganzkörperlymphdrainage, craniosacrale Therapie und Störfeldtherapie)
12. Medizinische Kosmetik