Foto: www.istockphoto.com

Immer müde?

Mit Natursubstanzen gegen funktionelle Zellatmungsstörung

Schaut man sich gesunde Kinder an, staunt man, wie viel Energie sie haben. Mittagsmüdigkeit? Keine Spur! Abends erschöpft umfallen? Selten! Morgens nicht hochkommen? Nie und nimmer! Irgendwann, oft schon kurz nach der Pubertät, nimmt unsere Energie deutlich ab. Müdigkeit wird zum Leitsymptom des heutigen Menschen, oft gefolgt von chronischen Krankheiten, für die es viele Namen, aber vielleicht nur eine gemeinsame Ursache gibt: funktionelle Zellatmungsstörung. Hilfe kommt aus der Naturheilkunde!

Von Dr. Doris Ehrenberger und Heilpraktiker Stephan Teutsch

Was passiert mit uns, wenn wir älter werden? Wie kommt es, dass frühere Generationen noch viel leistungsfähiger waren oder Naturvölker Wüsten durchwandern, auf höchste Berge steigen, enorme Lasten schleppen? Keine drei Tage würden wir uns diesen Strapazen aussetzen können!

Nun könnte man es sich leicht machen und einfach Natursubstanzen beschreiben, die bei Müdigkeit angezeigt sein können. Mit Eisen-Chelat lässt sich etwa Eisenmangel ohne Nebenwirkungen ausgleichen. Mit Power-Pflanzen lässt sich die Lebensenergie erhöhen. Die Ginsengwurzel ist die bekannteste. Bekömmlicher, aber nicht so bekannt, sind Jiaogulan, das Kraut der Unsterblichkeit, oder auch Rhodiola, ein Rosengewächs. Das alles sind wertvolle Hilfsmittel. Doch offen bleibt die Frage nach der Ursache für die so häufig gestellte Frage: „Warum bin ich nur immer so müde?“

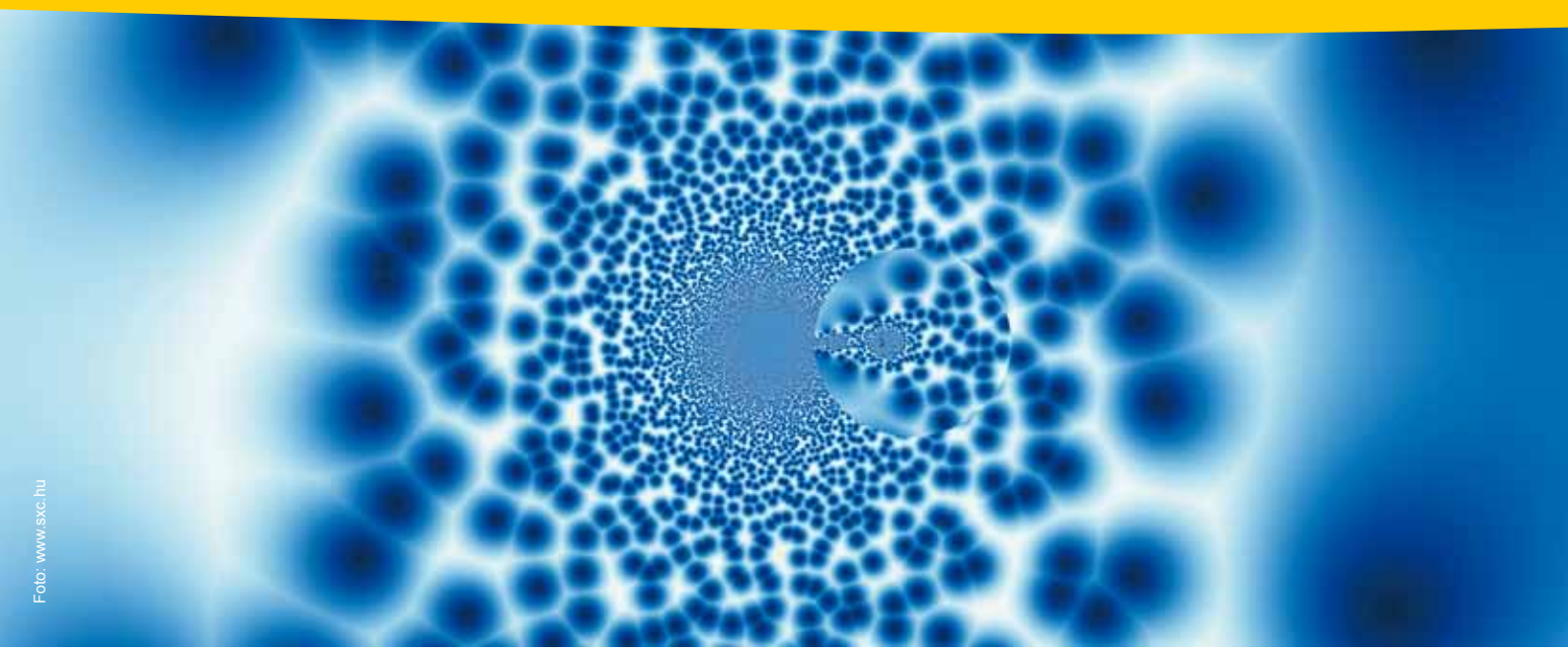
Die Schulmedizin brauchen wir mit dem Thema nicht zu bemühen, sie hat hier kein allgemein gültiges Erklärungsmodell. Ganz anders die Naturheilkunde. Müdigkeit ist für sie ein wichtiges Signal, das ernst genommen werden will. Die Naturheilkunde basiert auf dem Konzept der Selbstregulation. Es wird nicht versucht, Symptome zu bekämpfen, sondern als Warnsignale zu sehen und Bedingungen zu schaffen, die dem Körper erlauben, sich selbst wieder zu regulieren und damit selbst zu heilen.

Belastung im Alltag

Der moderne Alltag mit seinen vielfältigen Belastungen kann das Leben auf Dauer schwer machen. Beim einen mehr, beim anderen weniger. Je nach Konstitution, Ausmaß der Belastung und je nachdem, wie viele störende Einflüsse zusammenwirken. Wenn der Körper nicht selbst und sofort gegensteuert, wird zunächst nur der Energiefluss behindert. Das äußert sich in ersten Symptomen wie eben Müdigkeit und schlechtem Schlaf. Man fühlt sich einfach nicht wohl, ist körperlich und psychisch anfälliger und weniger belastbar, Schwachstellen „melden sich“ etwa durch auftretende Schmerzen.

Die Schulmedizin würde in diesem Stadium, im Vorfeld von Erkrankung, entweder noch gar nicht handeln oder das Geschehen mit chemischen Substanzen „zudecken“, also unterdrücken. Damit ist das Problem nicht gelöst, nur verlagert. Die Naturheilkunde erkennt hingegen in den Symptomen eine Regulationsstörung bzw. Signale des Körpers, seine Regulationsversuche doch bitte zu unterstützen. Es ist Zeit zu handeln, zu entlasten. Natursubstanzen und eine Vielzahl natürlicher Methoden spielen eine Schlüsselrolle dabei, die Regulationsfähigkeit wieder herzustellen, damit die Problematik nicht voranschreitet bis hin zu organischen Problemen oder komplexen chronischen Krankheiten.

Um Hauptbelastungen schnell zu erkennen, sind auch energetische Testverfahren wie kinesiologischer Muskeltest oder Austestung mit Hilfe



Zellatmungsstörung ist eine mögliche Ursache für Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Mitochondrien sind die Energiezentralen unserer 500 Billionen Zellen. Unter normalen Umständen gewinnen unsere Mitochondrien fast 90 % der Energie im Atmungsstoffwechse.

eines der modernen Quantenmedizin-Geräte hilfreich. Dadurch kann der individuell richtige Weg zur Regulation klar abgesteckt werden. In Österreich, wo es aus rechtlichen Gründen keine Heilpraktiker gibt, haben sich viele Therapeuten auf solche energetische Testmethoden spezialisiert.

Zellatmungsstörung als Ursache?

Müdigkeit als Folge gestörter Zellatmung zu sehen, fällt in das Gebiet der Mitochondrienforschung. Mitochondrien sind die Energiezentralen unserer 500 Billionen Zellen. Unsere Zellen sind im Laufe der Evolution aus der Vereinigung zweier zellkernloser Einzeller entstanden, die eine Symbiose eingingen, um überleben zu können. Beide verfügten über unterschiedliche Formen der Energiegewinnung, die bis heute in den Mitochondrien erhalten blieben. Je nach vorliegenden Bedingungen wird wahlweise das eine oder das andere System aktiviert.

Unter normalen Umständen gewinnen unsere Mitochondrien fast 90 % der Energie im Atmungsstoffwechsel = aerober Stoffwechsel. Das bedeutet: Energiegewinnung unter Anwesenheit von Sauerstoff und mit dem Nebeneffekt der Sauerstoffradikalbildung. Aufgrund ihrer „Zwitternatur“ kann die Zelle aber auch auf Gärungsstoffwechsel= anaerober Stoffwechsel umschalten. Der Übergang ist fließend. Beim Gärungsstoffwechsel gewinnen die Zellen Energie durch Vergärung von Blutzucker ohne Sauerstoffradikalbildung. Doch es kommt etwa 15 mal weniger Energie zustande! Gärungsstoffwechsel ist in gewissen Situationen notwendig. Etwa wenn sich Zellen zu teilen haben, also im Wachstum, in der Schwangerschaft und in jeder anderen Phase, in der Zellteilung stattfindet. Die Zelle schaltet aber auch dann auf anaeroben Gärungsstoffwechsel um, wenn die Zellfunktion infolge diverser Belastungen eingeschränkt ist oder - als eine Art natürlichem Schutzmechanismus - wenn die Mitochondrien den Sauerstoffradikalen ungeschützt ausgeliefert wären. Hier spielt Mangel an wertvollen Naturbaustoffen eine wesentliche Rolle: zu wenig Antioxidantien, ungesättigte Fettsäuren sowie Aminosäuren. Insbesondere zu wenige Schwefelverbindungen, aus denen das wichtigste Antioxidans der Zelle – Glutathion – vom Körper selbst erzeugt wird. Geschieht das nur hin und wieder und gelingt das Zurückschalten, dann gewinnt man bloß weniger Energie und ist somit müde und anfälliger. Problematisch kann es aber werden, wenn die Zellen im Gärungsstoffwechsel verharren. Denn dabei wird nicht nur konsequent weniger Energie gebildet, wodurch die Stoffwechselprozesse verlangsamt werden, Verschlackung voranschreitet und schließlich die differenzierten Zellleistungen aller Organsysteme leiden. Es erfolgt auch mehr Gewebsbildung durch die erhöhte Zellteilungsrate. Die Zelle erschöpft sich und stirbt entweder vorzeitig oder wird zur Krebszelle.

Viele Betroffene

Erste Symptome eines vermehrten Gärungsstoffwechsels sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsschwäche, Entzündungen, chronische Schmerzen, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, Unverträglichkeiten, Infekte, innere Unruhe, Konzentrationsschwächen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen u.a. – eigentlich all das, was heute so vielen zu schaffen macht. Setzt sich die Problematik aber fort, so spricht man von Mitochondropathie. Die Mitochondrien erkranken mit Folgen wie chronischen Virus- und Pilzinfektionen, orthopädischen und neurologischen Erkrankungen, Immun- und Autoimmun-Erkrankungen, Allergien, Depressionen, Burn-Out, Impotenz und Frigidität, Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall, Organdegeneration, Hormonstörungen, vorzeitigem Altern bis hin zur Tumorbildung.

Nun kann man diesen Prozessen auch gegensteuern, indem man die Mitochondrien in ihrer gesunden Funktion unterstützt und schützt. Da gilt es gleichzeitig Belastungen zu erkennen, zu beheben und parallel dazu Natursubstanzen einzusetzen, die sich positiv auf die Mitochondrien

auswirken. Einen großen Forschungsbeitrag leistete dabei Dr. med. H. Kremer, der mit seiner Cellysymbiosis-Therapie auch ein Modell wirksamer Natursubstanzen zur Regeneration der Zellatmung erarbeitet hat. Kremer verwendet Natursubstanzen, die auch wir im Netzwerk Gesundheit seit Jahren einsetzen. Auch wir erleben, dass – meist in der Kombination mehrerer dieser Natursubstanzen – erstaunliche Verbesserungen erzielt werden.

Jede Flotte ist nur so schnell wie ihr langsamstes Schiff

Curcuma, Krillöl, MSM, Aminosäuren und andere Naturstoffe greifen an immer anderer Stelle positiv in das Geschehen ein und ersetzen, was nicht mit der Nahrung zugeführt wird oder angesichts höheren Bedarfs nicht genügend zur Verfügung steht. Dabei erleben die Anwender dieser Natursubstanzen oft Überraschendes. Normalerweise wählt man das einzelne Mittel ja aus, um etwa Cholesterin zu senken, Gelenkschmerzen oder Darmentzündung zu lindern. Dass dasselbe Mittel gleichzeitig für die Zellatmung wichtig sein kann, wissen die wenigsten. Mit dem richtigen Mittel oder der richtigen Kombination erzielt man einen Zuwachs an Energie, Symptome können verschwinden, man fühlt sich insgesamt wohler und frischer. Hier zeigt die Naturmedizin eindeutig ihre stärkste Seite. Während die Schulmedizin davon ausgeht, der Körper habe einen Fehler, den man mit blockierenden, unterdrückenden Medikamenten korrigieren müsse, fördern Natursubstanzen immer gleich mehrere Prozesse und stärken damit die Gesundheit in vielerlei Hinsicht. Individuell unterschiedlich ist, welche Natursubstanz gerade besonders benötigt wird, bei wem welches Glied in der Kette fehlt. Es ist durchaus möglich, mit einem einzigen Mittel die Kette wieder zu schließen. Will man also sichergehen, muss man austesten oder alles berücksichtigen, was man – nach derzeitigem Wissen – für einen gesunden Zellstoffwechsel braucht. Denn jede Flotte ist nur so schnell wie ihr langsamstes Schiff.

Natursubstanzen zur Verbesserung der Zellatmung

Curcuma 2x2 bis 3x2 Kapseln, Granatapfel 1x1 Kapsel und Rote Rübe 3x2 Kapseln

Polyphenole, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, sind wertvolle hochpotente Antioxidantien. Dazu zählen ganz besonders die Polyphenole des Curcuma, des Granatapfels und der Roten Rübe.

Krillöl 1x1 bis 3x1 Kapseln

Krillöl ist ein hervorragender „Baustoff" für die Bildung der Membranen unserer Zellen und Mitochondrien. Die Omega 3 Fettsäuren sind sofort verwertbar, äußerst flexibel und durch reichlich Antioxidantien gut geschützt.

MSM 2x1 bis 2x2 Kapseln

Die organische, biologisch aktive Schwefelverbindung bildet nicht nur notwendige Brücken von der Zelle zum Bindegewebe, sie hilft auch bei der Entgiftung und ist Lieferant für schwefelhaltige Aminosäuren wie Cystein oder Methionin, die zur Bildung des wichtigen Antioxidans Glutathion in der Zelle beitragen.

Kolloidales Silizium 3x1 Teelöffel bis 2x2 Esslöffel

Silizium ist Strukturgeber im Bindegewebe, dem Hauptlager für Nähr- und Abfallstoffe. Ein gut funktionierendes Bindegewebe ist für gesunde Zellen lebensnotwendig.

Aminosäuren Pro Glutathion 2x4 Kapseln

Glutathion wird in der Zelle selbst gebildet. Schafft sie es nicht in ausreichendem Maße, sollte man die einzelnen Bausteine dafür zur Verfügung stellen - die Aminosäuren L-Glutamin, L-Cystein, L-Glycin, L-Arginin und Alphaliponsäure. Glutathion ist das wichtigste Antioxidans in der Zelle. Fehlt es, findet notgedrungen eine Umschaltung auf den Gärungsstoffwechsel statt.

Eventuell Darmbakterien 1x1 bis 2x1Kapsel

Die Darmflora produziert die Schwefelverbindungen, die wir als Hauptantioxidantien in der Zelle benötigen. Darmbakterien, etwa hochwertige Laktobazillen, sollte man nach Antibiotikaeinnahme kurmäßig über einen längeren Zeitraum anwenden, da Antibiotika nicht nur die Mitochondrien schädigen sondern auch die Darmflora zerstören.