

Robert Kopf

Fatigue-Syndrom

Erschöpfungszustände

Behandlung mit Heilpflanzen und

Naturheilkunde



BookRix-Edition

Ein pflanzlicher und naturheilkundlicher  
Ratgeber

Kohlenhydrate und das Eiweiß Tryptophan, welches vom Körper in das Glückshormon Serotonin (wichtig bei Nervenschwäche) umgewandelt wird.

Wie kann man eine gute Nervennahrung in seinen Alltag integrieren?

Zum Frühstück eignet sich ein selbst gemachtes Müsli. Vollkorngetreideflocken liefern gute Kohlenhydrate, frisches Obst die notwendigen Vitamine, Nüsse die ungesättigten Fettsäuren. Milch, Joghurt und Quark versorgen uns mit Kalzium und Eiweiß.

Mittags könnte man gegrillten Fisch oder Hühnerbrust mit Pellkartoffeln und Salat essen.

Fettige Zwischengerichte sollten tabu sein. Für die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten kann man sich auch kleine Snacks von zu Hause mitnehmen, etwa Vollkornkekse, einen fettarmen Joghurt oder Obst und Gemüsesticks.

Möhren, Kohlrabi, Radieschen, Paprika: Die Gemüsesorten enthalten viele Vitamine und Biostoffe, die das Nerven- und Immunsystem aufpäppeln. Am besten als Rohkost knabbern - das lockert nebenbei auch die vom Stress verspannten Kaumuskeln.

Spinat: In den zarten grünen Blättern steckt Magnesium, ein Mineralstoff, der für mehr Nervenstärke sorgt. Fehlt Magnesium im Körper, flattern die Nerven schneller.

Pistazien: Eine Handvoll täglich schälen und genießen. Das stabilisiert den Blutdruck und wirkt damit gegen das blutdrucksteigernde Adrenalin.

Mandeln: Sie liefern jede Menge Vitamin E, das für ein starkes Immunsystem sorgt. Außerdem enthalten Mandeln nervenstärkende B-Vitamine.

Schwarzer Tee: Enthält Biostoffe, die widerstandsfähiger gegen Stress machen.

Auf Schokolade muss im Rahmen einer gesunden Ernährung niemand völlig verzichten, denn es gibt eine unproblematische Variante: Zartbitter  
Tendenziell sind Schokoladen mit hohem Kakaoanteil besser, weil dann der Zuckeranteil geringer ist. Kakao enthält Antioxidanzien. Diese helfen beim Abbau von Stresshormonen und senken den Blutdruck. Man darf Schokolade also bewusst genießen, aber auch das muss im Rahmen bleiben.

## **Vegetarische Eisenlieferanten zur Behandlung und Vorbeugung des Fatigue-Syndroms**

Eisen ist ein wichtiges Spurenelement. Mangelerscheinungen sind Erschöpfungszustände, Müdigkeit, Schwindel, Haarausfall, Infektanfälligkeit, Blässe, Frösteln und verminderte Leistungsfähigkeit. Schlecht in Ernährungsfragen informierte Vegetarier leiden häufig unter einer Anämie. Gerade in tierischen Lebensmitteln und rotem Fleisch steckt das meiste Eisen (Hämeisen). Aber auch Vegetarier können dem Eisenmangel mit Hilfe von pflanzlichen Lebensmitteln vorbeugen.

Die Funktion des Eisens im Körper: Eisen (Ferrum, Fe) ist ein Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin. Dieses bindet den Sauerstoff aus der Lunge im Blut und transportiert ihn zu den Organen. Diese benötigen den Sauerstoff, um optimal arbeiten zu können. Herz und Gehirn sind die wichtigsten Großverbraucher.

Im Gehirn spüren wir einen Eisenmangel besonders schnell. Wir können uns nicht konzentrieren und sind schnell erschöpft. Außerdem ist Eisen Bestandteil des Muskelfarbstoffs (Myoglobin), der dem Muskel als Sauerstoffspeicher dient und Baustein vieler Enzyme, die an der Energiegewinnung beteiligt sind.

Die Mär vom Spinat: Zuerst möchte ich mit einem großen Irrtum aufräumen. Spinat ist nicht die Wunderwaffe gegen Eisenmangel. Er gilt zu Unrecht als besonders eisenhaltig. Ein verrutschtes Komma verhalf ihm zu diesem unverdienten Ruhm. Zwar ist das Kraut deshalb noch lange nicht ungesund, doch in der Top Ten der stärksten Eisenlieferanten hat er nichts zu suchen.

Reichlich Eisen enthalten:

Kupferreiche Lebensmittel unterstützen den Stoffwechsel, steigern die Abwehrkraft und fördern die Bildung von Bindegewebe, starken Nerven und Blutgefäßen, Gelenken und Muskeln sowie die Aufnahme von Eisen im Körper. Eisen wiederum ist wichtig für einen intakten Stoffwechsel, gesunde Nerven, eine gute Durchblutung des Herzens, ein starkes Hormon- und Immunsystem sowie zur Behandlung und Vorbeugung von Fatigue-Syndrom und chronischer Erschöpfung.

Kupfer ist Bestandteil vieler Enzyme und enthalten in Sonnenblumenkernen, Zuckerschoten, Champignons, Avocados, Linsen, Erbsen, roten Bohnen, Nüssen und frischen Datteln. Der Tagesbedarf liegt bei 2 bis 5 mg.

Vitamin C fördert die Eisenaufnahme. Schwarzer Tee, Kaffee und Cola wirken

dagegen hemmend. Bei einer ausgewogenen Ernährung gleichen sich die hemmenden und fördernden Faktoren aus. Wer also viel Kaffee oder Cola trinkt, sollte bedenken, daß der Eisenspiegel langfristig darunter leiden kann.

Reich an Eisen sind Rindfleisch, Fisch, Kaviar, Eier, Getreide, Vollkornprodukte, Samen und Gemüse. Hervorragende pflanzliche Eisenlieferanten sind außerdem Löwenzahn, Feldsalat, Sauerampfer, Lauch, Brennesseln, rohes Sauerkraut, Karotten (Möhren), Thymian, Majoran, Oregano, Kürbiskerne, Mais, Sonnenblumenkerne, Petersilie, grüne Minze, Schnittlauch, Sauerampfer, Blutwurz, Schafgarbe, Melisse, Spitzwegerich, Eisenkraut, Lungenkraut, Erdbeere, Hauhechel, Habichtskraut, Brombeere, Frauenmantel, Silbermantel, Wegwarte, Waldmeister, Nußblätter und Weinrebenblätter. Eisenhaltige Früchte sind Aprikosen (auch als Trockenfrüchte), Äpfel, Feigen und Mandeln.

Hülsenfrüchte und Nüsse: Hülsenfrüchte wie weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen oder Sojabohnen enthalten viel Eisen. Dasselbe gilt für Nüsse. Sie enthalten neben Eisen noch B-Vitamine zur Stärkung der Nervenkraft, Vitamin E sowie reichlich Zink und Magnesium. Ganz an der Spitze befinden sich Mandeln, Haselnüsse und Pistazien.

Rote-Beete und Rote-Beete-Saft: Nicht umsonst schwören viele Leistungssportler auf Rote-Beete-Saft. Abgesehen davon, dass er das Immunsystem durch den enthaltenen Pflanzenstoff Betanin stärkt und die Zellatmung aktiviert, enthält er auch Vitamine der B-Gruppe für belastbare Nerven und eine relativ hohe Eisenmenge.

Der rote Farbstoff Betanin umschließt Bakterien, Pilze und Viren und macht diese inaktiv. Das Gemüse ist gut fürs Herz, denn es senkt den Blutdruck. Schon 250 ml (Milliliter, ein Viertelliter) täglich reichen aus, um den Blutdruck zu senken. Rote Beete, auch als Saft, ist gut für die Verdauung.

Haferflocken: Unbehandelte Vollkorn-Haferflocken enthalten nicht nur jede Menge Ballaststoffe, sondern auch Eisen. Die schonenden Herstellungsmethoden tragen dazu bei, dass nur wenige Vitamine während der Produktion verloren gehen. Ob im Obstsalat oder Müsli, sie eignen sich bestens zur Vorbeugung von Eisenmangelerscheinungen.

Sesam und Mohn: Auch Ölsaaten wie Sesam und Mohn enthalten jede Menge Eisen. Sie passen gut in diverse warme Speisen oder in Müsli und Salat.

Zuckerrübensirup: Der eingedickte Rübensaft ist ein gutes Mittel zur Vorbeugung eines Eisenmangels. Ersetzen sie doch einfach mal die Marmelade

auf dem Frühstücksbrot durch den herbsüßen Sirup. Aber auch in Joghurt, Obstsalat oder Gemüsepfannen macht sich die Zuckerrübe geschmacklich hervorragend.

Nahrungs(hilfs)mittel zur Eisenaufnahme:

Damit das Eisen aus pflanzlichen Produkten auch in größtmöglicher Menge im Magen-Darm-Trakt aufgenommen wird, empfiehlt sich der gleichzeitige Verzehr Vitamin C-haltiger Früchte oder Säfte. Besonders roter Paprika ist empfehlenswert. Beachten Sie bitte, dass Vitamin C beim Kochen zerfällt, weshalb die Produkte möglichst roh verzehrt werden sollten.

Schwarzer Tee, Kaffee und Cola wirken dagegen hemmend auf die Eisenresorption. Wer viel Kaffee oder Cola trinkt, sollte bedenken, dass der Eisenspiegel langfristig darunter leidet. Darüber hinaus gibt es aber auch Eisenaufnahmestörungen. Die Ursache können Medikamente (Magensäurepuffer, Abführmittel) und bestimmte Krankheiten sein. Schwangerschaft und Stillzeit führen ebenfalls zu Eisenmangel.

Dieser Heiltee unterstützt die Eisenaufnahme:

25 g Brennesselkraut, 25 g Beinwellkraut, 30 g Schafgarbenkraut, 20 g Wermutkraut

2 Teelöffel mit 250 ml Wasser überbrühen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen, abseihen. 6 Wochen lang 3 Tassen täglich trinken.

Bewährte Hausmittel bei einem Eisenmangel (Anämie, Blutarmut):

1) Geben Sie 1 Esslöffel guten Honig in 125 ml besten Rotwein. Morgens und abends 1 Glas trinken. Dazu jeweils 3 Tabletten von Schüsslersalz (Biochemie) Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 im Mund zergehen lassen.

2) Einige Nägel in einen Apfel stechen, 24 Stunden stecken lassen, dann entfernen. Täglich 1 Apfel essen.

Informationen zur naturheilkundlichen Behandlung einer Anämie finden Sie in meinem eBook:

Anämie, Blutarmut - Eisenmangel behandeln mit Homöopathie, Schüsslersalzen (Biochemie) und Naturheilkunde ISBN 978-3-95500-657-0

## Heilfasten hilft bei Erschöpfungszuständen

Zu Beginn einer Änderung Ihrer Essgewohnheiten unterstützt das Heilfasten Ihren Körper bei der Stoffwechsellage. Es fällt anschließend leichter, aus eingefahrenen Verhaltensmustern auszubrechen. Fasten heißt nicht nur auf Essen zu verzichten, sondern auch für diese Zeit Dingen wie Fernsehen, Rauchen oder Alkohol zu entsagen.

Beim Fasten kann man wunderbar abschalten und bekommt den Kopf frei. Es gilt, sich in dieser Zeit auf die wesentlichen Dinge im Leben zu besinnen. Kräutertees, Obst- und Gemüsesäfte sowie Gemüsebrühe sind dann ihre einzige Nahrung.

Wer sich zum Heilfasten entschließt, sollte sich vorher die Erlaubnis vom Arzt einholen. Denn wer fasten will, muß gesund und belastbar sein. Patienten mit Leber- oder Nierenschäden, Magersucht sowie Schwangeren und Stillenden ist vom Fasten abzuraten. Auch bei Menschen, die regelmäßig Medikamente einnehmen, ist Vorsicht geboten, denn eventuell eingenommene Abführsalze spülen die Medikamente vorzeitig wieder aus dem Körper und vermindern so deren Wirkung.

Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden beim Heilfasten aktiviert: Wenn der Körper keine Nahrung bekommt, greift er die eigenen Energiereserven an. Zunächst werden die in Muskeln und Leber gespeicherten Kohlenhydrate verbraucht. Anschließend greift der Organismus auf die körpereigenen Eiweiß- und Fettreserven zurück. Diese Prozesse dienen der inneren Reinigung.

Durch Veränderungen im Hormonhaushalt kann es beim Fasten nach etwa drei Tagen zu Ausgelassenheit, Euphorie oder auch einem erhöhten Ruhebedürfnis kommen. Die Erklärung: Der Körper schüttet Glückshormone aus, was zu innerer Harmonisierung und Zufriedenheit führt.

Und so funktioniert es:

Tag 1 - Entlastungstag

Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee und Süßigkeiten sind ab jetzt tabu. Die Mahlzeiten sollten leicht und klein sein. Trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser ohne Kohlensäure, Kräutertees oder Saftschorle. Verzichten Sie auf Fettiges und Fleisch, greifen Sie zu Obst, Gemüse und Vollkorn.

Wichtig: Die letzte feste Nahrung darf kein tierisches Eiweiß (auch keine Milch, Käse und Eier) enthalten.

Tag 2 - Fastentag