

Robert Kopf

Fatigue-Syndrom

Erschöpfungszustände - Behandlung
mit Homöopathie, Heilpflanzen,
Schüsslersalzen und Naturheilkunde



BookRix-Edition

Ein homöopathischer, pflanzlicher und
naturheilkundlicher Ratgeber

verstehen Sie jetzt, warum korpulente Menschen krankheitsanfälliger sind als Normalgewichtige. Zur Stärkung der Nervenkraft, der Durchblutung und des Immunsystems spielt die richtige Ernährung eine große Rolle. Nur so kann unser Stoffwechsel seine Arbeit optimal erfüllen und alle Zellen mit den nötigen Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien versorgen.

Ausführliche Informationen bezüglich der richtigen Ernährung zur Wiederherstellung und Erhaltung Ihrer Gesundheit finden Sie in meinen eBooks:

Gesundheit und ein starkes Immunsystem durch richtige Ernährung, Akupressur und Wasserheilkunde ISBN 978-3-7309-3425-8

Gesundheit und ein starkes Immunsystem mit Homöopathie, Schüsslersalzen (Biochemie) und richtiger Ernährung ISBN 978-3-7438-3612-9 (auch als Taschenbuch bei Amazon erhältlich)

Die richtige Nervennahrung

Nachstehend lesen Sie Tipps, um Ihr Nervenkostüm zu stärken.

Apfel und Vollkorn sind die ideale Nervennahrung

Um leistungsfähig zu sein, muss das Gehirn ausreichend mit Energie versorgt werden. Diese sucht man allzu oft in süßen und fettigen Snacks. Sie sind schnell verfügbar und schmecken lecker. Aber ist das wirklich Nervennahrung?

Das Gehirn neigt dazu, sich eher für Schokolade als für einen Apfel zu entscheiden. Äpfel enthalten nämlich weniger Zucker, der eine wichtige Energiequelle des Gehirns ist. In Belastungssituationen ist das Verlangen nach Süßem umso größer, je mehr Stresshormone ausgeschüttet werden.

Zucker wird in Einfach- und Mehrfachzucker unterteilt. In Süßigkeiten sind vor allem Einfachzucker enthalten, die sofort in die Blutbahn gelangen. Wenn man Schokolade isst, schnellt der Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe und im Gehirn wird sehr schnell sehr viel von dem Glückshormon Serotonin gebildet, fällt dann aber auch zügig wieder ab. Die Folge ist eine abrupt eintretende Müdigkeit, die sich alles andere als leistungsfördernd auf den Körper auswirkt.

Zucker sollte deshalb in Form von Mehrfachzucker, sogenannten komplexen Kohlenhydraten, aufgenommen werden. Weil sie noch durch die Verdauung aufgespalten werden müssen, wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten und somit auch die Konzentrationsfähigkeit. Komplexe Kohlenhydrate befinden sich vor allem in Vollkornprodukten, Kartoffeln, Hülsenfrüchten wie Erbsen oder Bohnen und in vielen Obst- und Gemüsesorten.

Damit die Nervenzellen für einen reibungslosen Informationsfluss im Gehirn sorgen können, benötigen sie ungesättigte Fettsäuren. Vor allem die Omega-3-Fettsäuren beugen Krankheiten wie Burnout, Schlaganfällen und Arterienverkalkungen vor. Sie sind in zahlreichen Nüssen wie Erd- und Walnüssen, Ölen wie Lein-, Raps- und Nussöl sowie Kaltwasserfischen wie Hering, Makrele, Thunfisch und Lachs enthalten.

Stressgeplagte müssen auch auf ihren Vitamin-C-Haushalt achten. Ideal sind Erdbeeren und Kiwis, denn diese enthalten mehr Vitamin C als Orangen.

Für eine starke Nervenkraft unerlässlich ist die Vitamingruppe B. Vitamin B ist zum Beispiel in Hefe, Weizenkeimen und -keimlingen, Rinder- und Kalbsleber sowie Avocados und Bananen enthalten.

Bananen sind eine wirksame Waffe gegen Stress. Sie enthalten komplexe 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 Eisenmangelercheinungen.

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