

Frühjahrsmüdigkeit

Immunschwäche



Naturheilkundliche Ausleitungs- und immunmodulierende Aufbautherapie

Während die Natur allmählich aus ihrem Winterschlaf erwacht, beginnt bei vielen Menschen das große Gähnen, bekannt unter der sogenannten Frühjahrsmüdigkeit.

Betroffene klagen für gewöhnlich über Befindlichkeitsstörungen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden, Kopfschmerzen, Nervosität, depressive Verstimmungen sowie allgemeine körperliche und geistige Leistungsminderung.

Die Ursachen für diese jahreszeitlich bedingten Störungen sind wissenschaftlich nicht endgültig geklärt. Nachdem frisches Obst und Gemüse bei uns das ganze Jahr über in reichlicher Auswahl zur Verfügung steht, dürfte eine alleinige Erschöpfung der Vitamin- und Mineralstoffspeicher während der Wintermonate bei ausgewogener Ernährung heutzutage nicht ausschließlich zu entsprechenden Mangelzuständen führen.

Diskutiert werden vielmehr unterschiedliche Gründe. Vor allem hormonelle Umstellungen und Anhäufung von winterlichen Stoffwech-

selschlacken, mangelnde Vitamin D3-Bildung in Abhängigkeit von der geringeren Sonneneinstrahlung sowie unsere Zeitumstellung spielen vermutlich eine Rolle. Das Zusammenspiel dieser Faktoren kann zusätzlich das Immunsystem schwächen und sich in einer verstärkten Infektanfälligkeit mit ausgeprägten Befindlichkeitsdefiziten äußern.

Zu Frühlingsbeginn besteht in der Regel ein unausgewogenes Verhältnis zwischen dem Schlafhormon Melatonin und dem Glückshormon Serotonin. Serotonin ist ein Gewebshormon und Neurotransmitter, das u. a. im zentralen Nerven-, Darmnerven- und Herzkreislauf-System und Blut vorkommt und die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Es wird bei Menschen und Tieren aus der Aminosäure L-Tryptophan aufgebaut. Dabei handelt es sich um eine essenzielle Aminosäure, die vom menschlichen Körper nicht selbst gebildet werden kann, sondern mit der Nahrung zugeführt werden muss. Sie ist u. a. in Sojabohnen, ungesüßtem Kakaopulver, Hühnereiern,

Walnüssen und rohem Lachs enthalten. Zu den bekanntesten Wirkungen des Serotonins auf das Zentralnervensystem zählen seine positiven Auswirkungen auf die Stimmungslage und den Wachzustand, worauf auch der volkstümliche Name Glückshormon zurückzuführen ist. Während der dunklen Jahreszeit wird verstärkt der Stimmungsdämpfer Melatonin gebildet, wohingegen die Serotoninsynthese, die stark vom Tageslicht abhängig ist, aufgrund der geringen Lichtintensität zurückgefahren wird. So entsteht im Frühjahr mit den ersten Sonnenstrahlen eine wahre Hormonflut, da auch andere Hormone wie Endorphine, Testosteron und Östrogen vermehrt produziert werden. Andererseits reduziert der Körper die Bildung von Melatonin, das auch für die Steuerung des Schlaf-Wach-Rhythmus mit verantwortlich ist. Die Phase der hormonellen Umstimmung kann einige Zeit – nicht selten vier Wochen und mehr – in Anspruch nehmen und verbraucht große Mengen an Energie, die an anderer Stelle fehlt und daher zu Abgeschlagenheit, Müdigkeit und Lustlosigkeit führen kann.

Ebenso kostet die Ankurbelung des auf Sparflamme geschalteten Stoffwechsels an die äußeren Bedingungen wie höhere Temperaturen und intensivere, stärkere Lichtverhältnisse den Körper Kraft. In der kälteren Jahreszeit haben die aktiven Stoffwechselorgane Leber, Magen, Nieren, Kreislauf und Haut ihre Funktion eingeschränkt, um sie dann in den Monaten März und April wieder zu optimieren. Je stärker der Organismus mit Schadstoffen wie z. B. Chemikalien, Umweltgiften und auch seelischem Stress belastet ist und je geringer ihre Ausscheidung ist, desto gravierender können Allgemeinsymptome bis hin zu körperlichen Schmerzen jeglicher Art in Erscheinung treten.

Cholecalciferol bzw. Vitamin D3 kommt physiologisch im menschlichen Körper vor und wird mit Hilfe von ultraviolettem Licht (UV-B) in der Haut gebildet. Vitamin D spielt eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calcium-Spiegels im Blut und beim Knochenaufbau, nach neueren Erkenntnissen u. a. auch bei der Immunmodulation. Ein Vitamin-D-Mangel, z. B. durch verringerte Zufuhr oder durch UV-Licht-Mangel, führt mittelfristig zu Demineralisation des Skeletts (Osteomalazie), bei Kindern zu Rachitis und ist ein Risikofaktor für Infektionskrankheiten wie Atemwegsinfekte.

Erwiesenermaßen führt auch die Zeitumstellung zu Anpassungsschwierigkeiten unseres Organismus. Die Umstellung auf die Sommerzeit im Frühjahr verkürzt die Nachtruhe um eine Stunde und verursacht bei vielen Menschen Schlafprobleme, eingeschränktes Konzentrationsvermögen und teilweise sogar auch vegetative Störungen. Die Frage nach der Sinnhaftigkeit sei an dieser Stelle dahingestellt.

Um nicht vom Winterschlaf in die Frühjahrs-müdigkeit zu fallen, bieten sich gerade in der naturheilkundlichen Praxis gute Möglichkeiten an, um mit viel Energie und Lebenskraft ins Frühjahr zu starten und das farbenfrohe Wachsen und Sprießen der Natur ungetrübt und mit allen Sinnen erleben zu können.

Allgemeine Maßnahmen bei Frühjahrs-müdigkeit und Infektanfälligkeit Ausreichende Nachtruhe und dem Biorhythmus angepasste Entspannungspausen während des Tages gewähren, vor allem nach dem regelmäßig einzunehmenden Mittagessen.

Viel trinken und viel Obst und Gemüse essen, aber weniger Fleisch verzehren.

Tägliche Bewegung an der frischen Luft, um mit tiefen Atemzügen die ersten warmen Sonnenstrahlen zu genießen und mit aufmerksamen Augen die vielfältigen Wunder in der Natur zu beobachten.

Morgentliche Wechselduschen, wobei mit warmem Wasser begonnen wird und anschließend mit kaltem Wasser erst das rechte, dann das linke Bein, darauffolgend der rechte Arm, der linke Arm und zum Schluss Rücken, Brust und Gesicht abgeduscht werden.

Gelbe und orange Farben bevorzugen, da sie auf unser Gemüt anregend wirken.

Neben der Empfehlung dieser allgemeinen Verhaltensregeln führe ich bei meinen Patienten eine ganzheitliche und individuelle Behandlung durch, wodurch die Ausleitung gefördert, der Körper entgiftet, der Stoffwechsel und das Immunsystem angeregt und der Kreislauf harmonisiert wird.

Entgiftung bzw. Ausleitung über die Organe mittels Arzneipräparaten Gerade im zeitigen Frühjahr, wenn die Organe und Organsysteme der Entgiftung und Entschlackung wie Leber und Gallenblase ihre maximale Funktion entfalten, ist es wichtig, die in den vergangenen Monaten angehäuften Winterschlacken, insbesondere die Ablagerungen aus Ernährung und umweltbedingten Schad- und Giftstoffen, zu lösen und auszuschleiden. Ohne Bereinigung des Terrains, dem interstitiellen Bindegewebe, in dem der Sauerstoffaustausch zwischen Blut und Zellen, ihre Nährstoffversorgung und der Abtransport von Stoffwechselprodukten stattfinden, entbehrt jede weitere Therapie ihre Grundlage und somit ihre Wirksamkeit.

Hierzu hat sich in meiner Praxis als Basistherapie zur Anregung der Ausscheidungsorgane wie Leber, Darm, Niere, Haut und Lungen-Bronchialsystem das PHÖNIX Ausleitungskonzept mit spagyrischen Arzneimitteln bewährt. Begonnen wird über drei Tage mit PHÖNIX Silybum spag., dann wird über weitere drei Tage PHÖNIX Solidago spag. gegeben und abschließend über drei Tage PHÖNIX Urtica-Arsenicum spag. verabreicht. Die Einnahme beginnt jetzt wieder mit dem Lebermittel PHÖNIX Silybum spag. und wird in dem gleichen Rhythmus fortgesetzt. Der Zyklus ist bis zu einer Gesamtdauer von 45 Tagen zu wiederholen. Parallel dazu wird PHÖNIX Thuja-Lachesis spag. zum Abtransport der Schlackstoffe über die gesamte Kur verabreicht. Meinen Patienten empfehle ich, die gesamte Tagesdosis morgens in ca. 1,5 Liter stilles Wasser zu geben und gleichmäßig über den Tag verteilt zu trinken. Damit ist sichergestellt, dass eine ausreichende

Flüssigkeitsmenge aufgenommen wird, um die gelösten Stoffe aus dem Körper auszuleiten.

Darmsanierung Gegebenenfalls ist, je nach spezieller Indikationsstellung vor allem nach vorangegangener Therapie mit Antibiotika, auch eine Auffrischung und Stabilisierung des Darmmilieus erforderlich. Dazu gebe ich Pilzpräparate der Firma Sanum. Begonnen wird mit der Einnahme von Notakehl D5 Tropfen für eine Woche. Anschließend wird mit Pefra-kehl D5 Tropfen weiterbehandelt, insgesamt sieben Tage.

Aktivierung des Zellstoffwechsels, der Zellatmung und des Immunsystems Zur Biomodulation, Förderung der Gewebsdurchblutung und verstärkten Ausscheidung von Schlackenstoffen verwende ich das Ampullenpräparat Juv 110 Injektionslösung, das ich mit aus der Vene entnommenem Eigenblut vermische und in den Gesäßmuskel reinjiziere. Juv 110 Injektionslösung ist ein vielfältig einsetzbares, homöopathisches Arzneimittel, das begleitend im Bereich der Neoplasien und Präkanzerosen, zystischen Gewebsveränderungen, Erkrankungen des Lymphsystems, Immunschwäche, Stoffwechselkrankheiten sowie in der Umstimmungstherapie bei allergischen Geschehen eingesetzt werden kann.

Juv 110 Injektionslösung unterstützt die immunmodulierende Wirkung der Eigenblutbehandlung. Durch seine Verweildauer außerhalb des Körpers verändert sich das Blut so, dass es die an der Immunabwehr beteiligten Zellen bei seiner Reinjektion aktiviert und körpereigene Abwehrkräfte stimuliert. Dadurch können der Zellstoffwechsel sowie das Lymph- und Immunsystem angeregt werden.

Mikronährstoffe Bei erhöhter Infektanfälligkeit ist zusätzlich an die vorübergehende Substitution von Vitamin D3, Zink, Selen, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B6 sowie Eisen zu denken.

Kasuistik „Also ich bin total down! Ich würde am liebsten den ganzen Tag im Bett liegen bleiben! Ich war beim Doc deswegen, er sagte mir, das ist die Frühjahrsmüdigkeit und die kann bis zu vier Wochen dauern ...“ Mit diesen Worten konsultierte mich ein 45-jähriger selbstständiger Unternehmer im März vergangenen Jahres in meiner Praxis. Er sei eigentlich schon seit letztem Herbst nicht mehr richtig leistungsfähig und der berufliche Druck werde immer größer. Sowohl im Dezember als auch im Februar litt er unter einer hartnäckigen Bronchitis, die jeweils mit einem Breitbandantibiotikum behandelt wurde.

Vor der bevorstehenden Zeitumstellung mit einer Stunde weniger Schlafzeit sei ihm jetzt

schon angst und bange, insbesondere da er zu den Langschläfern gehöre, die nur unter großer Anstrengung morgens aus dem Bett kommen. Er möchte etwas „Natürliches und Aufbauendes“ haben, damit er wieder fit werde und „seinen Mann“ in der Firma stehen könne. Als Erstes verordnete ich ihm das PHÖNIX-Ausleitungskonzept und aufgrund der vorangegangenen Therapie mit Antibiotika eine Sanierung des Darms. Nach zwei Wochen, er hatte vorher berufsbedingt keine Zeit für einen Praxisbesuch, begannen wir eine Aufbau-therapie mit Eigenblut und Juv 110 Injektionslösung. Diese führten wir einmal pro Woche durch. Bereits nach der zweiten Injektion besserte sich sein Allgemeinzustand und die Dauer- müdigkeit, die er seit Monaten verspürte, war verschwunden. Ein erneuter Infekt trat nicht auf. Nach der fünften Injektionsbehandlung verlängerten wir die Abstände zwischen den einzelnen Injektionen auf zwei Wochen. Die Behandlung endete mit der 10. Injektion. Ich konnte einen hochmotivierten, leistungsstar- ken Mann entlassen, der sich auf seine beruf- lichen Herausforderungen freute und ihnen in großem Gleichmut gegenüberstand.

Fazit Wie der Bauer im Frühling seinen Acker bestellt und sät, was er im Sommer und Herbst

ernten will, so bietet eine naturheilkundliche Ausleitungs- und immunmodulierende Auf- bautherapie dem menschlichen Organismus die besten Möglichkeiten, die Weichen für ein energiegefülltes Leben in der warmen Jahres- zeit zu stellen, um nicht von der Winterdepres- sion in die Frühjahrsmüdigkeit zu schlittern.



Susanne Rothörl

Heilpraktikerin, Biologin B.Sc.,
Buchautorin und Dozentin

susannekriegerhp@yahoo.de

Literaturhinweise

Augustin, Matthias; Schmiedel, Volker:
Praxisleitfaden Naturheilkunde. 4. Aufl.,
Urban & Fischer, München, 2003.

Krieger, Susann: Pathologie Lehrbuch
für Heilpraktiker, 6. Aufl., Haug Verlag,
Stuttgart, 2011

Silbernagel, Stefan; Despopoulos, Aga-
memnon: Taschenatlas der Physiologie.
4. Aufl., Georg Thieme Verlag, Stuttgart,
1991