

Ausgelaugt?

Hilfe bei müdem Körper und Geist

Was tun, wenn der Lebensstil Schuld ist an Erschöpfungszuständen und Müdigkeit? «Die Lebensweise ändern», sagt Naturheilkunde-Spezialist Ramon Zürcher, «und in der Übergangsphase Körper sowie Geist mit orthomolekularen Mikronährstoffen unterstützen.» Jürg Lendenmann

Bild: zAg



Ramon Zürcher, dipl. Drogist HF und Experte für Naturheilkunde.

«Energienmangel und Erschöpfung sind in der heutigen Zeit ein allgegenwärtiges Thema», sagt Ramon Zürcher. «Vor allem Stress im Berufsleben ist allgegenwärtig – aber nicht nur wegen des Leistungsdrucks von aussen. Manche wollen Karriere machen und arbeiten aus eigenem Antrieb so viel, dass ihnen die Zeit für den sportlichen Ausgleich und für Ruhephasen fehlt.»

Weitere Ursachen können unter anderem auch Schwermetallbelastungen im Körper, Regulationsstörungen des Säure-Basen-Haushaltes, chronische Stressbe-

lastungen, Schwächen der Leberfunktion, Verdauungsstörungen, eine nicht ausreichende Energieversorgung der Zellen sowie eine falsche und einseitige Ernährung mit zu vielen schnell verwertbaren Kohlenhydraten sein, erklärt der Naturheilkunde-Spezialist.

«Sollte es nicht mehr gelingen, dem Körper über die Ernährung die lebenswichtigen Vitamine, Mineralstoffe und Aminosäuren zuzuführen, empfehle ich den Mehrbedarf mit orthomolekular-medicinischen Präparaten abzudecken.»

Erste Anlaufstelle für Ratsuchende seien

Drogerien und Apotheken, wo auch abgeklärt werde, ob allenfalls eine Ernährungsberatung oder ärztliche Untersuchung angezeigt sei.

Unterschätztes Potenzial der Aminosäuren

«Wie wichtig Vitamine und Mineralstoffe sind, ist bekannt. Das Potenzial der Aminosäuren wird aber häufig noch unterschätzt», erläutert der Drogist mit Meisterdiplom. Das sei schade, denn mit einem gut dosierten Aminosäuren-Präparat könnten sehr gute Erfolge erzielt werden: «Man fühlt sich körperlich fitter, die Konzentrations- und Merkfähigkeit wird besser, und die Aminosäuren stärken zugleich noch die Immunabwehr.» Am besten helfen würden Kombinationen aus L-Arginin, L-Glutamin, Taurin, Glycin, L-Lysin und L-Ornithin – vorzugsweise angereichert mit B-Vitaminen, Magnesium, Zink und Mangan. «Ich empfehle, ein geeignetes Kombinationspräparat wie zum Beispiel Aminovital während drei bis vier Wochen anzuwenden.»

Auch L-Carnitin, das im Körper natürlicherweise aus L-Lysin und L-Methionin gebildet wird, werde mit grossem Erfolg angewendet. «Wichtig ist es, orthomolekular hergestellte Präparate zu wählen», betont Zürcher. «Also solche Produkte, die vom Organismus gut verstoffwechselt werden können und keine resorbierbare, körperfremde Substanzen wie



Bild: rakijung, Fotolia.com

Bei Erschöpfungszuständen kann der Körper auf zusätzliche Vitamine und Mineralstoffe angewiesen sein.

künstliche Konservierungsmittel oder Farb- und Süsstoffe enthalten. Aus diesem Grund würde ich immer Tabletten und Kapseln sowie andere geeignete galenische Formen den Brausetabletten vorziehen.»

Generell sei es das Ziel der orthomolekularen Medizin, eine vom Nobelpreisträger Linus Paulin geprägte alternativmedizinische Methode, das biochemische Gleichgewicht im Körper zu erhalten oder es wieder herzustellen – kurz: das richtige Molekül in der richtigen Menge an den richtigen Ort zu bringen.

Vitamine und Mineralstoffe

Zur Unterstützung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit sei auch ein mit Ginseng angereichertes Multivitamin-Mineralstoff-Spurenelement-Präparat geeignet. «Sehr empfehlenswert ist zudem auch ein Vitamin-B-Komplex-Kombinationspräparat, da die B-Vitamine durch die erhöhte Stoffwechselaktivität in Zeiten erhöhter körperlicher und nervlicher Belastung vermehrt benötigt werden. Ein Präparat sollte B₁, B₂, B₆ und B₁₂, Niacin, Pantothensäure, Biotin und Folsäure enthalten – ergänzt mit Vita-

min C und Magnesium. Empfehlenswert bei Konzentrationsstörungen ist auch Phosphatidylserin, ein natürliches Phospholipid, das auch im Gehirn und Zentralnervensystem vorkommt.»

Schüsslersalze als Türöffner

Schüsslersalze – auserwählte homöopathisch potenzierte Mineralsalze – seien eine optimale Ergänzung, da sie die Aufnahme und Verwertung von wichtigen Mineralstoffen unterstützen. «Bestimmte Schüsslersalze sind gerade in Stresssituationen wertvoll, da dann der Körper oft «blockiert» ist und die zugeführten Mineralstoffe nicht in genügender Menge in die Zellen eingeschleust werden.»

Bei Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen werde die Nr. 5 (Kalium phosphoricum) eingesetzt, da es sowohl die Energiegewinnung unterstütze wie auch helfe, gewisse belastende Stoffe zu entgiften. «Die Nr. 5 würde ich mit dem Säure-Basen-Mittel Nr. 9, Natrium phosphoricum, kombinieren.» Zum Ankurbeln

Fortsetzung auf Seite 26

der Energie rät Zürcher zu einer Vitalitäts-Kur bestehend aus Nr. 2 (Calcium phosphoricum), Nr. 5 (Kalium phosphoricum) und Nr. 7 (Magnesium phosphoricum).

Spagyrik und Homöopathie optimal kombiniert

Zu einem kombinierten Präparat rät der Naturheilkunde-Spezialist auch bei spagyrischen und homöopathischen Wirkstoffen. Ramon Zürcher: «Ich empfehle in der Regel eine Kombination mit Brechnuss (*Nux vomica*, spagyrisch), Chinarinde (*Cinchona pubescens*, spagyrisch), Geflecktem Schierling (*Conium maculatum*,

homöopathisch), Ginseng (*Panax ginseng*, spagyrisch), Hafer (*Avena sativa*, Ur-tinktur), Rauschpfeffer (Kava-Kava, *Piper methysticum*, spagyrisch), Silbernitrat (Argentum nitricum, homöopathisch) und Stephanskraut (*Delphinium staphisagria*, spagyrisch). Die Wahl der Komponenten in einer Mischung sollte aus ganzheitlicher Sicht erfolgen und nicht nur auf die Symptomatik bezogen.»

Unterstützende Aromatherapie

In der Aromatherapie würde der Naturheilkunde-Spezialist bei akuten Müdigkeits- und Energielosigkeitserscheinungen mit natürlichem ätherischem Rosmarinöl arbeiten. Ramon Zürcher: «Rosmarinöl hat eine anregende Wirkung sowohl auf körperlicher wie auch auf geistiger Ebene und eignet sich, mit Mandel- oder Jojobaöl gemischt, ideal für Massagen. Dabei werden die Wirkstoffe sowohl inhaliert wie auch über die Haut aufgenommen.»

Auch Tees können gegen Müdigkeit helfen

«Gegen Erschöpfungssymptome sind nur wenige Tees bekannt», sagt Zürcher und nennt die wichtigsten in der Volks- und Alternativmedizin verwendeten Pflanzen:

- Schwarzer Tee (*Camellia sinensis*): Er wird durch die Fermentation von jungen Teestrauchblättern gewonnen. Ein Hauptinhaltsstoff stellt das Thein bzw. Coffein dar. Aus diesem Grund wird dieser Tee auch als Anregungsmittel eingesetzt.
- Hafer (*Avena sativa*): Für die Zubereitung von Tee werden die getrockneten grünen Blätter verwendet.
- Grüntee (*Camellia sinensis*): Nicht wie bei der Herstellung von Schwarztee durch eine Fermentation, sondern durch Hitze werden die Enzyme in den Teeblättern beim Grüntee inaktiviert. Dies verändert auch das Wirkspektrum. Grüntee wirkt nicht nur stimulierend (Koffein), sondern auch antioxidativ und antikanzerogen.
- Ingwer (*Zingiber officinale*): Diese tropische Pflanze hat als Teezubereitung einen würzigen Geschmack und wird schon seit Jahrhunderten in Indien

und China als zuverlässiger Energiespender eingesetzt.

«Für eine kurzfristige Anwendung eignet sich auch Tee aus den getrockneten, klein geschnittenen Blättern des Mate-Strauchs, *Ilex paraguariensis*.» Das in Südamerika seit Jahrhunderten verwendete Aufgussgetränk, das mit einem Metalltrinkrohr aus einer Kalebasse getrunken wird, enthält wie Kaffee und Schwarztee das stimulierende Koffein.

Für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt

Wenn die Ernährung zu säurelastig sei oder der Organismus zu viel Säure produziere, wie es bei chronischem Stress gerne vorkomme, führe dies zu einer Übersäuerung im Organismus. «Allen Personen, die über Müdigkeit und Erschöpfung klagen, rate ich, ihren Säure-Basen-Haushalt zu kontrollieren», sagt Zürcher. «Zum Wiederherstellen eines ausgewogenen Säure-Basen-Haushaltes empfehle ich ein Präparat mit Calcium, Kalium, Magnesium, Mangan und Zink während sechs Wochen einzunehmen. Präparate mit Spirulina-Algen decken viele Substanzen ab, die bei Stress vermehrt gebraucht werden und können daher ergänzend sehr gut zu Säure-Basenmitteln kombiniert werden.»

Pflanzen zur Entgiftung und Steigerung der Vitalität

Eine Entgiftung des Körpers könne mit einer Kombination von Löwenzahn (*Taraxacum officinale*), Goldrute (*Solidago virgaurea*) und Storchenschnabel (*Geranium robertianum*) sehr gut unterstützt werden – zum Beispiel als Ur-tinkturen. Ramon Zürcher: «Taraxacum regt die Leber an, Solidago die Niere und Storchenschnabel das Lymphsystem; so werden alle Ausscheidungssysteme angeregt.»

Zur Steigerung der Vitalität, der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit eigne sich speziell auch im Alter Ginkgo (*Ginkgo biloba*) als Ur-tinktur sowie Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*, Sibirischer Ginseng) und Ginseng (*Panax ginseng*) als spagyrische Essenz.



Massagen mit Rosmarinöl haben eine belebende Wirkung.