

Dr. Angela Fetzner

Ständig müde und erschöpft

Neue Kraft durch Lebensfreude und Gelassenheit



Dr. Angela Fetzner
**Ständig müde und
erschöpft - Neue Kraft durch
Lebensfreude und Gelassenheit**



Impressum:

© 2015-2019 Dr. Angela Raab geb. Fetzner
alle Rechte vorbehalten

Gartenstr. 10

56462 Höhn

www.angela-fetzner.de

kontakt@angela-fetzner.de

2. Auflage 2019

Umschlaggestaltung:

ZERO Werbeagentur, München unter
Verwendung von Motiven von shutterstock.com

EBook-Satz: Michael Raab

Cover-Foto: © dreamerve
shutterstock.com

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Prolog](#)

[Hinweis](#)

[Roborisierende Maßnahmen](#)

[Allgemeine Tipps zur vitalisierenden Lebensführung](#)

[Ausreichender Schlaf hält gesund](#)

[Stress wirksam abbauen](#)

[Besserer Umgang mit Stress - Die Macht der Gedanken](#)

[Energieblockaden im Körper auflösen](#)

[Akupressur und Akupunktur als Heilmethoden gegen Erschöpfung](#)

[Entspannungstechniken](#)

[Musik, Bäder, Düfte](#)

[Kontakte pflegen](#)

[Regelmäßige Bewegung als wirksame Strategie gegen Müdigkeit und Erschöpfung](#)

[Schüßler-Salze bei Müdigkeit und Erschöpfung](#)

[Homöopathische Mittel bei Erschöpfung und Müdigkeit](#)

[Natürliche Arzneimittel gegen Erschöpfung und Leistungsabfall](#)

[Pflanzensäfte bei Erschöpfung und chronischer Müdigkeit](#)

[Vitamine und Mineralstoffe zur Nervenstärkung und als Energielieferanten](#)

[Chronische Müdigkeit durch Amalgam](#)

[Chronische Müdigkeit durch Schad- und Giftstoffe](#)

[Ausleitungs- und Entgiftungsverfahren zur Beseitigung von Müdigkeit und Erschöpfung](#)

[Chronische Müdigkeit aufgrund gestörter Darmflora](#)

[Krankheiten, die zu chronischer Müdigkeit und Erschöpfung führen können.](#)

[Epilog](#)

[Zur Autorin](#)

[Ein herzliches Dankeschön](#)

[Leseprobe „Endlich wieder traumhaft schlafen“](#)

**„Tausend Meilen vom nächsten Land entfernt
beginnt die Stille.“**

(Joseph Conrad, britischer Schriftsteller, 1857-1924)

Vorwort

Sie fühlen sich ständig müde, erschöpft oder gar ausgebrannt? Sie sind schlapp und wenig leistungsfähig?

Dafür können viele Ursachen infrage kommen. Probleme im Privatleben, anhaltender Stress sowie mangelnde Anerkennung und Überforderung, im Berufsleben, sind häufige Auslöser für die scheinbar unerklärliche Müdigkeit. Ständig wachsende Anforderungen im Berufsleben, verbunden mit einem hohen Anspruch an die eigene Leistung, können mit der Zeit zu völliger Erschöpfung und permanenter Müdigkeit führen. Intensiven Arbeitsphasen stehen keine ausreichenden Phasen der Ruhe und Regeneration gegenüber, Strategien zur Stressbewältigung und zum richtigen Abschalten fehlen zudem oft.

Man muss sich jedoch keineswegs mit dem Zustand der bleiernen Müdigkeit abfinden.

Denn es gibt zahlreiche Möglichkeiten, mittels derer Sie wieder neue Kraft, Schwung und Antrieb in Ihr Leben bringen können - in diesem Buch stehen Stressabbau, eine Kräftigung des Körpers durch Vitalstoffe, leichte Formen der Bewegung sowie eine grundlegende Entgiftung des Körpers im Mittelpunkt der Thematik. So möge dieses Buch Ihr persönlicher Wegweiser zu mehr Vitalität, Kraft und Lebensfreude sein.

Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.

Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner

Prolog

Ständige Müdigkeit und Erschöpfung – Zeichen und Phänomen unserer Zeit. Doch was steckt hinter dieser unerklärlichen Müdigkeit? Insbesondere ständig wachsende Anforderungen im Berufsleben, verbunden mit einem hohen Anspruch an die eigene Leistung, können mit der Zeit zu Erschöpfung und psychischer Überlastung führen. Wir alle müssen im Beruf mehr denn je vollen Einsatz bringen, hinzu kommen Mobbing, Versagens- und Existenzängste. Zudem müssen immer weniger Arbeitnehmer immer mehr Arbeiten in immer kürzerer Zeit erledigen, auf den Schultern von wenigen lastet die Bürde von immer mehr Verantwortung.

Nicht nur Maschinen, sondern der Mensch selbst soll optimiert werden. Alles ist möglich, alles ist machbar – und unfehlbare Menschen der Superlative sollen Unternehmen konkurrenzfähig und zukunftssicher machen. Im modernen Berufsleben ist Multitasking gefragt – inmitten dieses Multitasking verlieren sich aber nicht wenige Arbeitnehmer völlig, sie können sich – beim Versuch, viele Aufgaben gleichzeitig anzugehen - nicht mehr auf das Wesentliche konzentrieren.

Unter solchen Umständen fühlen sich etliche Menschen überfordert, sie stehen nicht mehr mit sich selbst im Dialog und im Einklang.

Weiter erlauben ständige Erreichbarkeit, permanent auf uns einströmende Informations- und Reizflut (z. B. in Form von Mails und Nachrichten) kein Abschalten von Geist und Körper. Inmitten dieser ständigen Erreichbarkeit gerät aber unser Leben aus dem Lot, jede Form von Beständigkeit und von einem kontinuierlichen Lebensrhythmus ist derweil abhandengekommen.

Indes halten wir die eigenen Kräfte zunächst für unerschöpflich, so dass langen Phasen der Anspannung keine ausreichenden Ruhepausen mehr gegenüber stehen. Wenn die Phasen der Anspannung und der Hektik jedoch über einen längeren Zeitraum überhandnehmen, entsteht irgendwann ein ungesundes Gleichgewicht, bei dem Körper und Seele aus der Balance geraten. So fühlen wir uns bspw. schon morgens nach dem Aufstehen wie gerädert und zerschlagen – obwohl wir eigentlich genug geschlafen haben. Tagsüber fallen einem dann vor Müdigkeit fast die Augen zu und man kann seinen Alltag nicht mehr wie gewohnt meistern – dies alles führt zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität.

Nun ist es prinzipiell ja auch schön, gefragt und scheinbar unersetzlich zu sein, das Leben auf der Überholspur fordert jedoch auf lange Sicht seinen Tribut. So sind wir ständig müde und nervös, schlafen schlecht, weiter sind wir gereizt, lustlos und missgelaunt.

Und selbst in der Freizeit muss man heutzutage vielfältigen Verpflichtungen nachkommen, das Vereinsleben und die Geselligkeit rufen, so dass Körper und Seele einfach nicht zur Ruhe kommen können.

Sitzende Lebensweise und mangelnde Bewegung, insbesondere auch Mangel an Bewegung an der frischen Luft, tun ihr Übriges und leisten der schleichenden Müdigkeit und Erschöpfung des Körpers weiteren Vorschub. Dazu gesellen sich Gefühle der Überforderung, mangelnde Leistungsfähigkeit, labile Stimmung und Antriebslosigkeit.

Bleierne Müdigkeit liegt den Betroffenen oft schon am Morgen in den Gliedern, sie sind nicht mehr belastbar – die Kraftreserven des Körpers sind erschöpft, der Akku gleichsam entladen. Und die Erschöpfung verschwindet auch nicht nach einem langen Wochenende und selbst nicht nach einem wochenlangen Urlaub.

Stattdessen breiten sich häufig zusätzlich häufig Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Gereiztheit und schlechte Laune aus.

Dabei liegt das Gute so greifbar nahe, das Einfache ist so hilfreich – wenn man der bleiernen Müdigkeit und der chronischen Erschöpfung nur rechtzeitig entgegen tritt.

Denn mit einfachen Maßnahmen ist es möglich, neue Kräfte zu tanken und die Lebensfreude wieder zu aktivieren. Stärkende Tonika, Homöopathika, Naturheilmittel und Schüssler-Salze aktivieren die körpereigenen Kräfte und bringen Vitalität und Wohlbefinden zurück. Weiter ist ein gesundes Stressmanagement hier des Rätsels Lösung, sowie ein vernünftiges Maß an Bewegung.

Es sind viele praktische Therapien - hinter denen ein ganzheitlicher Ansatz steht – die den Körper, den Geist und die Psyche wieder auf Vordermann bringen und neue Kräfte spenden.

Gesundheit kann hierbei nur im Gleichgewicht und im Einklang mit der Natur erreicht werden. Leben wir also wieder bewusst und gemäß der Natur - Ihr Körper und Ihre Seele werden es Ihnen mit Gesundheit, Wohlbefinden und Vitalität danken.

In diesem Sinne mögen Ihnen die Anregungen in diesem Buch zu einem gesunden und vitalen Leben reichen!

Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner

Hinweis

Bezüglich der im Folgenden gemachten Ausführungen darf der Leser darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwendet hat, dass die Angaben in diesem Buch dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen.

Die Erkenntnisse in der Medizin und Pharmazie sind jedoch niemals statisch, sondern unterliegen einem fortlaufenden Entwicklungsprozess. Alle Angaben können von daher immer nur dem aktuellen Wissensstand zum Zeitpunkt des Erscheinens des Buchs entsprechen. Deshalb kann die Autorin für die gemachten Angaben keinerlei Verantwortung und Gewähr übernehmen.

Die Durchführung der in diesem Buch empfohlenen Anwendungen erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aufgrund der Anwendung der hier erteilten Ratschläge.

Auch betreffend den angegebenen und empfohlenen Dosierungen für die genannten Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel - seien es nun pflanzliche, biochemische, homöopathische oder andere Arzneimittel sowie Nahrungsergänzungsmittel - darf der Leser darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwendet hat, dass diese Angaben dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen. Nichtsdestotrotz kann die Autorin für Angaben zu Dosierungsanweisungen keine Gewähr übernehmen. Jede Dosierung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Die Autorin hat im Übrigen keine Beziehung zu den Herstellern der genannten Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel und erzielt keinerlei finanziellen Vorteil aufgrund der Erwähnung von bestimmten Arzneimitteln oder Nahrungsergänzungsmitteln.

Roborisierende Maßnahmen

Roborisierende (kräftigend, von lat. Robur: Kraft) Maßnahmen wie Wechselbäder und -duschen, Bürstenmassagen und Saunieren werden zwar oft belächelt und nicht ernst genommen – diese roborisierenden Maßnahmen gehören aber zu den effektivsten Maßnahmen gegen Erschöpfung und Müdigkeit und spielen eine wichtige Rolle für die Wiedererlangung von körperlicher und seelischer Kraft.

Wechselbäder und -duschen

Wechselbäder und -duschen haben eine außerordentlich vorteilhafte Wirkung auf die Gesundheit, gerade auch im Hinblick auf Erschöpfungszustände. Denn Wechselbäder stärken den Kreislauf, entgiften den Körper und beleben den gesamten Organismus und spenden neue Energie. Beginnen Sie die Wechselduschen für bis zu drei Minuten mit sehr heißem Wasser, wechseln dann für bis zu einer Minute zu sehr kaltem Wasser und wiederholen Sie diesen Vorgang einige Male – bevor Sie die Prozedur schließlich mit kaltem Wasser beenden.

Durch die Wechselbäder wird der Körper mit frischem Blut und Sauerstoff versorgt, zusätzlich werden Ansammlungen von Giftstoffen und Krankheitserregern aus zuvor schlecht durchbluteten Regionen entfernt. Durch das abwechselnd kalte und warme Wasser wird der Körper abgehärtet, belebt und Müdigkeit wird aus den schlappen Gliedern vertrieben. Auch in vielen Thermen gibt es Kalt-Warm-Becken. Hier verbleibt man bis zu fünf Minuten im warmen Wasser, anschließend wechselt man ins kalte Becken, wo man maximal eine Minute ausharrt. Die Prozedur wird stets mit einem kalten Bad beendet.

Ansteigende Fußbäder

Warme Fußbäder dienen der Aufwärmung des Körpers und wirken zusätzlich entspannend und stressmindernd. Dem Fußbad können natürlich durchblutungsfördernde, wärmende oder beruhigende Zusätze wie Fichtennadel-, Rosmarin- oder Lavendelöl zugesetzt werden, um die positive Wirkung des Fußbades zu verstärken. Zur Durchführung eines ansteigenden Fußbades werden beide Beine in etwa 35 °C warmes Wasser (in eine Fußwanne) getaucht und durch langsames Zulaufen von heißem Wasser (etwa 15 Minuten lang) auf 40-42 °C erwärmt.

Die Beine verweilen noch fünf weitere Minuten im warmen Wasser. Anschließend trocknet man die Beine gut ab und legt sich zur Entspannung ins Bett.

Wassertreten

Auch durch Wassertreten – hierbei wird durch kaltes Wasser gewatet - wird der Stoffwechsel aktiviert und der Kreislauf in Schwung gebracht. Hierzu füllt man die Badewanne bis eine Handbreit unter die Kniekehle mit kaltem Wasser. Anschließend schreitet man im Storchengang durch das Wasser, wobei das eine Bein aus dem Wasser gehoben wird und dabei die Fußspitze nach unten gezogen wird. Wenn der Kältereiz zu stark wird, wird die Prozedur beendet. Bei allen Kaltwasseranwendungen muss der Körper warm sein. Gegebenenfalls muss der Körper zuvor durch Bewegung wie z. B. Gymnastik aufgewärmt werden. Genauso wichtig ist es, den Körper nach der Kaltwasseranwendung wieder ausreichend aufzuwärmen. Warme Socken und Bettruhe sorgen für ein angenehmes Wohlfühlgefühl. Auch in vielen Thermen gibt es Kneipptrittbecken, wo man abwechselnd durch 35 °C warmes und durch 15 °C kaltes Wasser schreiten kann.

Ebenso gibt es in vielen Parkanlagen und Kurparks Kneipptrittbecken, wo Sie an der frischen Luft Wassertreten können. Wassertreten ist nicht für Personen geeignet, die an Nieren-, Blasen- oder anderen Unterleibsbeschwerden leiden.

Armbäder

Armbäder stärken die Abwehrkräfte, fördern die Blutzirkulation, regen den Stoffwechsel an und erfrischen auf schonende Weise bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Auch hier sollten die Arme vor der Anwendung warm sein - Dann werden beide Arme 15 bis 30 Sekunden lang bis zum halben Oberarm in ca. 15 °C kaltes Wasser eingetaucht. Anschließend für Wiedererwärmung sorgen. Die Anwendung sollte idealerweise am späten Vormittag oder frühen Nachmittag durchgeführt werden. Personen, die an Herzbeschwerden leiden, sollten keine Armbäder vornehmen.

Bürstenmassagen

Eine klassische Anwendung zur Bekämpfung von Müdigkeit und Erschöpfung und zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens ist die Bürstenmassage. Die aktivierende und anregende Massage beseitigt Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, Stoffwechselschlacken werden aus dem Körper entfernt, was besonders Übergewichtigen zugutekommt. Die Durchblutung wird gesteigert, der Kreislauf wird angeregt und allgemein wird der Massageempfänger mit mehr Energie versorgt.

Regelmäßige Bürstenmassagen stärken die Abwehrfunktion des Körpers, steigern die Durchblutung, beleben den Organismus und verbessern die Hautstruktur. Bürstenmassagen wirken zum einen direkt auf die Haut, zum anderen reflektorisch über die Nervenbahnen und über die Freisetzung von Signalstoffen.

Durch die intensive Berührung und Bewegung tieferer Haut- und Muskelschichten wird die Durchblutung angeregt. Dadurch wird die Zufuhr von frischem Blut erhöht, gleichzeitig werden alle Zellen mit Sauerstoff, Nähr- und Abwehrstoffen versorgt. Die Massage sollte immer von den Extremitäten ausgehend zur Körpermitte, zum Herzen hin, durchgeführt werden. Auf diese Weise wird der Rückstrom des Blutes verbessert: So werden alle Stoffe, die nicht mehr gebraucht werden oder sogar schädlich sind, aus dem massierten Gewebe transportiert. Die Massage unterstützt also den Blutaustausch – alle Körperzellen werden auf diese Weise jung und gesund erhalten.

Optimal zur Gesundheitsvorsorge und zur Behandlung von Erschöpfungszuständen ist eine etwa zehnminütige Bürstenmassage alle zwei bis drei Tage, idealer Zeitpunkt für eine Massage ist der Morgen. Für die Bürstenmassage sollte eine Bürste mit weichen und saubereren Borsten verwendet werden. Die Massage sollte als angenehm empfunden werden, starkes Bürsten ist weder notwendig noch hilfreich. Nicht durchgeführt werden dürfen Bürstenmassagen bei entzündeter Haut sowie bei entzündlichen, allergischen und infektiösen Hautkrankheiten. Weiter ist bei degenerativen Gefäßerkrankungen (z. B. bei Krampfadern), bei Neurasthenie und bei Schilddrüsenerkrankungen Abstand von Bürstenmassagen zu nehmen.

Sauna – Heißkaltes Ritual zur Stärkung der Widerstandskräfte

Saunabesuche sollten Sie nicht nur im Winter zu einer schönen Regelmäßigkeit werden lassen. Denn Saunabäder stellen für Körper und Seele eine Wohltat dar und verhelfen einem geschwächten Körper wieder zu neuen Kräften. Abwechselnde Reize von Kalt und Warm beleben und entgiften den Körper, und genau dieser Wechsel von starken Reizen macht den Körper vital und widerstandsfähig. Bei bis zu 100 °C heißer und trockener Luft wird die Durchblutung des Körpers gesteigert, es kommt zum Abtransport von Stoffwechselendprodukten, die den Körper schwächen und ermatten. Eine ausreichende Abkühlung ist nach jedem Saunagang ein Muss, erst durch die der Hitze folgende Abkühlung kann sich die volle Wirkung des Saunierens entfalten. Durch die Abkühlung wird der Kreislauf stabilisiert, frische und unverbrauchte Luft wird in die Lungen gepumpt und der Sauerstoffgehalt des Blutes steigt an. Die Schwitzbäder sollten kurz und intensiv sein (8-12 Minuten), danach sollte man direkt nach draußen in die frische Luft gehen. Anschließend sind Kaltwassergüsse ratsam, zusätzlich fördern Tauchbecken und Fußbäder die Durchblutung.

Auch der komplette Saunabesuch wird immer mit einer Abkühlung beendet. Zwischen den einzelnen Saunagängen sollten Sie mindestens 15 Minuten pausieren, auch zum Abschluss des Saunabesuchs sollten Sie sich mindestens eine halbe Stunde Ruhezeit gönnen. Außerdem gilt es, nach dem Saunabesuch viel zu trinken, vorzugsweise Wasser oder Saftschorlen. Alkohol ist freilich tabu.

Gerade für Saunaanfänger, aber auch generell gilt, dass man mit Maß und Ziel saunieren sollte, um den Kreislauf nicht zu überfordern. Hören Sie also auf Ihren Körper, lange Saunagänge sind nicht erforderlich, um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Weiterhin sollte man nicht abgehetzt, mit vollem Magen oder im alkoholisierten Zustand saunieren. Regelmäßige Saunabesuche trainieren Körper und Seele und verbessern das Wärmeregulationssystem, d. h. der Körper wird dabei unterstützt, sich besser auf Temperaturschwankungen einzustellen. So friert man nicht so leicht an kalten Winterlagen, an heißen Sommertagen dagegen gerät man nicht ins Schwitzen.

Nicht saunieren dürfen Menschen mit Herzkrankheiten, bei hohem oder unstabilem Blutdruck, bei Herzrhythmusstörungen, bei einer Überfunktion der Schilddrüse, bei akuten und chronischen Infektionskrankheiten, bei Magen- und Darmgeschwüren, bei Epilepsie und Multipler Sklerose. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt konsultiert werden.

Gesundes Salz aus der Saline

Zum Inhalieren von gesunder salzhaltiger Luft bieten sich besonders Gradierwerke an, die hauptsächlich in Kurstädten zu finden sind. Mit Hilfe von Pumpen wird Sole auf das Gradierwerk gepumpt. Dort verteilt sich die Sole auf Rinnen und tropft dann langsam auf die Gradierung herab. Die Gradierung besteht aus mehreren Metern hohen Reisigzweigen, die meist aus Schwarzdorn bestehen. Ein Teil des Wassers verdunstet, auf diese Weise entstehen heilsame Wasserpartikel, die leicht eingeatmet werden können (sogenannte Aerosole). Der Salzgehalt der Natursole (8-10 % Salz) wird durch die Verdunstung des Wassers auf 25 % erhöht. Die winzigen Wassertröpfchen in der Luft stabilisieren das Immunsystem und steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Durch tiefes Einatmen gelangt das Aerosol bis tief in die Lunge und stimuliert dort auf natürliche Weise die Durchblutung und den Sauerstofftransport ins Blut. Das über die Lunge aufgenommene Salz unterstützt die Selbsteinigungsprozesse des Körpers. Die natürliche Heilwirkung der Inhalation wirkt wie eine Frischekur für den Körper und entfaltet sich in jeder einzelnen Körperzelle. Gelegentlich befinden sich auch in Schwimmbädern und Thermalbädern Reisiginstallationen, die wie Gradierwerke funktionieren, aber deutlich kleiner sind als solche in Kurparks.