

**Ständig müde
und erschöpft -**

**Neue Kraft
schöpfen aus
den Quellen
der Natur**



Dr. Angela Fetzner

Dr. Angela Fetzner
**Ständig müde
und erschöpft -
Neue Kraft schöpfen aus den
Quellen
der Natur**

Impressum:

© 2015, 2017 Dr. Angela Raab geb. Fetzner
alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2015,2017

clusius@angela-fetzner.de

Umschlaggestaltung und E-Book-Layout:

Michael Raab

Foto:

© Glovatskiy -- shutterstock.com

Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Prolog](#)

[Krankheit als Chance](#)

[Heilung ist möglich](#)

[Hinweis](#)

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

[Natürliche Arzneimittel gegen Erschöpfung und Leistungsabfall](#)

[Pflanzensäfte bei Erschöpfung und chronischer Müdigkeit](#)

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

[Roborisierende Maßnahmen](#)

[Allgemeine Tipps zur vitalisierenden Lebensführung](#)

[Gesunde Ernährung im Einklang mit der Natur](#)

[Ernährung als Heilmittel](#)

[Trinken gegen die Müdigkeit](#)

[Rohkost – Die Extraportion an Vitaminen und Mineralstoffen](#)

[Basics für eine gesunde Ernährung](#)

[Positive Auswirkungen auf die Gesundheit durch entsprechende Ernährung](#)

[Frühstück – Die wichtigste Mahlzeit am Tag](#)

[Kleine Snacks für zwischendurch](#)

[Zucker macht müde und schlapp](#)

[Erschöpfung durch Übersäuerung](#)

[Geschmack kann man trainieren und andere Grundsätze](#)

[Chronische Müdigkeit aufgrund gestörter Darmflora](#)

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

[Ausreichender Schlaf hält gesund](#)

[Zur Autorin](#)

[Ein herzliches Dankeschön](#)

[Bücher von Dr. Angela Fetzner](#)

[Qualität im Zeichen des Mörsers](#)

[Leseprobe: Aromatherapie](#)

„Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es vergeblich, sie anderswo zu suchen.“

(François VI. Duc de La Rochefoucauld, 1613-1680)

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, mangelnde Anerkennung, v. a. aber Stress im Berufsleben, sind häufige Auslöser für die scheinbar unerklärliche Müdigkeit. Man muss sich jedoch keineswegs mit diesem Zustand der bleiernen Müdigkeit abfinden. Denn es gibt zahlreiche natürliche Methoden - wie homöopathische Mittel, Schüßler-Salze und pflanzliche Stärkungsmittel – mittels derer Sie wieder neue Kraft, Schwung und Antrieb in Ihr Leben bringen.

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. Ihr Anliegen ist es, in diesem Ratgeber über verschiedene Wege aus dem Zustand der chronischen Erschöpfung zu informieren.

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. Als Folge sind die Betroffenen erschöpft, ständig müde, gereizt, lustlos und schlecht gelaunt.

Wir müssen im Beruf mehr denn je täglich vollen Einsatz bringen, dazu kommen Mobbing, Versagens- und Existenzängste. Und nicht nur andere, auch wir selbst setzen uns permanent unter Druck. Stress und Hektik bestimmen unseren Alltag, wie der Hamster drehen wir im berüchtigten Laufrad. Auch die Hausfrau arbeitet ständig unter Hochdruck, nicht selten unter der Doppelbelastung von Beruf und Familie, geregelter Urlaub und Auszeiten sind für diese dagegen Fremdworte. Und selbst in der Freizeit muss man heutzutage seinen vielfältigen Verpflichtungen nachkommen, das Vereinsleben und die Geselligkeit rufen, so dass Körper und Seele einfach nicht zur Ruhe kommen können. 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. Wir werden müde und nervös, schlafen schlecht, sind gereizt.

Anstatt diese ersten Krankheitszeichen ernst zu nehmen, doktern wir jedoch nur an den Symptomen herum: Schließlich gibt es für und gegen alles entsprechende Pillen und Arzneien. Sitzende Lebensweise und mangelnde Bewegung, insbesondere auch Mangel an Bewegung an der frischen Luft, tun ihr Übriges und leisten der schleichenden Erschöpfung des Körpers weiteren Vorschub. Eine ganz wesentliche Rolle bei der Entstehung von chronischer Müdigkeit spielt natürlich auch die Ernährung. Statt gesunder, natürlicher Lebensmittel konsumieren wir industriell vorgefertigte Nahrung, schnell und bequem muss es schließlich in unserer hektischen Zeit zugehen. Wer nimmt sich heutzutage noch die Zeit, sein Essen liebevoll und überlegt zuzubereiten? Ungesunde Nahrung trägt aber weiterhin zum Erschöpfungsprozess unseres Körpers bei.

Weiter erlauben ständige Erreichbarkeit, permanent auf uns einströmende Informations- und Reizflut kein Abschalten von Geist und Körper. Inmitten von Multitasking gerät 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, langen Phasen der Anspannung stehen keine ausreichenden Ruhepausen mehr gegenüber. Wenn die Phasen der Anspannung jedoch über einen längeren Zeitraum überhand nehmen, entsteht irgendwann ein ungesundes Gleichgewicht, der Körper gerät aus der Balance.

Schon morgens nach dem Aufstehen fühlen wir uns wie gerädert und zerschlagen – obwohl wir eigentlich genug geschlafen haben. Tagsüber fallen einem dann vor lauter Müdigkeit fast die Augen zu und man kann seinen Alltag nicht mehr wie gewohnt meistern – das alles führt zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität. Zur Erschöpfung und Müdigkeit kommen noch Symptome wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Infektionskrankheiten und mangelnde Libido hinzu. Dazu gesellen sich Angstzustände, 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 leer. Und die Erschöpfung verschwindet auch nicht nach einem langen Wochenende und selbst nicht nach einem erholsamen Urlaub. Stattdessen breiten sich häufig zusätzlich Gedächtnis- und Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, schlechte Laune, Versagensängste, mangelndes Selbstwertgefühl und ein Gefühl der Leere und der Sinnlosigkeit aus. Diese frühen Warnsymptome werden indes oft überhört – oder aber geflissentlich verdrängt und ignoriert. Hört man jedoch nicht auf die Signale seines Körpers, kann es zum totalen Zusammenbruch kommen.

Am Ende dieses Teufelskreises stehen dann nicht selten Depressionen, Herzrasen, Angstzustände, Gefühle der Verzweiflung und der Hoffnungslosigkeit bis zu Suizidgedanken. In diesem Stadium ist freilich professionelle Hilfe notwendig.

Dabei liegt das Gute so greifbar nahe, das Einfache ist so hilfreich - wenn man der 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 gesunde und unverfälschte Nahrung hier des Rätsels Lösung, sowie ein gesundes Stressmanagement und ein vernünftiges Maß an Bewegung.

Es sind viele praktische Tipps - 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!

Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner

Krankheit als Chance

Krankheit ist fast schon die logische und zwangsläufige Folge einer lang andauernden Kette von ungesunder Ernährung, zu viel Stress, Bewegungsmangel und fehlender Entspannung. Denn Gebrechen aller Art befallen uns nicht urplötzlich aus heiterem Himmel und gehören nicht automatisch zum Lebenslauf wie Geburt und Tod, sondern diese sind nur der Endpunkt eines jahrelang anhaltenden Prozesses einer falschen Lebensweise. Zunächst befinden wir uns in einem schleichenden Vorstadium der allgemeinen Disharmonie, das sich über Jahre hinziehen kann und mit unklaren Beschwerden wie Müdigkeit und Konzentrationsschwäche einhergeht. Erkennen wir die Warnfunktion solcher Symptome nicht und strafen diese mit Missachtung, so münden diese Beschwerden irgendwann in ernstesten Krankheiten. Die Leiden von heute sind also stets auch die Überschreitung der Naturgesetze von gestern. Und Krankheiten stellen immer auch leidvolle Versuche unseres Körpers dar, mit schwierigen Situationen fertig zu werden und uns zur Umkehr zu rufen.

Werden wir aber krank, reagieren wir zunächst hilflos und mit Ablehnung. Krankheit passt nicht in die heutige moderne Zeit, in der nur Jugend, Schönheit und Leistung zählen und als erstrebenswert gelten. Wer krank ist, gerät schnell aufs Abstellgleis und fühlt sich oft genug selbst noch schuldig und als Versager im Spiel des Lebens. Statt in uns zu horchen, verleugnen wir die Krankheit, überdecken und maskieren diese mit einem Sammelsurium an Medikamenten und überspielen sie mit noch mehr Aktivitäten. Dies ist jedoch völlig falsch und stellt keine angemessene Reaktion auf eine nicht sinnlos ins Leben getretene Erkrankung dar. Denn wird eine Krankheit nur unterdrückt, bricht sie bald schon wieder hervor, meist noch schwerer als zuvor. Was dann noch von uns übrig bleibt, ist nur noch ein Schatten von uns selbst und ein trauriger Abklatsch dessen, was wir einmal waren und sein könnten. Wenn die Krankheit uns also geißelt und plagt, sollten wir diese keineswegs abweisen, sondern diese wie einen willkommenen Gast zu Tisch bitten und hören, was sie uns zu sagen hat.

Mögen wir die Krankheit als einen Lehrmeister ansehen, der uns unser Leben Revue passieren lässt.

So können wir die Bedeutung und den Sinn der Leiden erkennen, und verstehen, dass es auch heilsam und „gesund“ sein kann, zu erkranken - auch wenn dies zunächst ein Widerspruch zu sein scheint. Denn erst durch Krankheit lernt man den Wert von Gesundheit zu schätzen und erwirbt ein Gefühl für dieses höchste Gut. Krankheiten wollen uns nicht beugen und grämen, sondern unseren Geist heben und erweitern. Leiden bedeutet Läuterung und Umkehr. Der Leidensdruck, der durch vielfältige Beschwerden erzeugt wird, ist für jeden einzelnen unterschiedlich groß - erst wenn die Bahnen unseres bisherigen Lebens verlassen werden, hat die Krankheit ihren Sinn und ihr Ziel erreicht. Krankheit muss keineswegs ein Endpunkt sein - sie sollte jedoch stets ein Wendepunkt in unserem Leben sein. Krankheit ist gleichzeitig auch immer der Beginn der Heilung, und birgt die große Chance, neu zu beginnen.

Dieser Aufbruch und Neubeginn kann mitunter schmerzhaft sein, bedeutet Heilung doch stets auch einen Loslösungsprozess und eine Befreiung von alten Lasten. So müssen wir uns häuten wie eine Schlange - und die alte, verbrauchte Haut von gestern ohne Reue und ohne Trauern wie eine leere Hülle hinter uns lassen, um bereit zum Neubeginn zu sein.

Heilung ist möglich

Was ist Heilung? Am Anfang der Heilung müssen stets die Einsicht und der Wille stehen, alte Pfade zu verlassen und das bisherige Leben zu ändern. Schon Hippokrates formulierte in der fernen Antike eine Weisheit, die so aussagekräftig ist und mehr denn je Gültigkeit besitzt: „Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.“ Würde heutzutage ein Arzt seinen Patienten dieses Postulat unterbreiten - vermutlich wäre sein Wartezimmer leer wie ein verlassenes Haus und die Patienten würden schreiend Reißaus nehmen. Denn schon das Wort Patient, das aus dem Lateinischen stammt, und geduldig und erleidend bedeutet, drückt die Passivität eines Zustands aus, in die der Erkrankte geraten ist. Er erduldet die Krankheit mit stoischer Ruhe, und wartet auf baldige Besserung seines Zustands. Er tritt an den Arzt heran, mit der Absicht, diesem die Verantwortung zu übertragen und diesen „machen“ zu lassen. Der Arzt, er wird es schon richten, und die Fehler und Sünden der Vergangenheit - die Ursache der Krankheit - ausbügeln.

Und der Arzt ist scheinbar willig, diesen Wunsch zu erfüllen, scheint dies doch zunächst die einfachste Möglichkeit und entspricht dem Wunsch des Patienten. Eilig zückt der Arzt den Rezeptblock und verschreibt Medikamente, die rasche Heilung versprechen. Jedoch ist der einfache, schnelle Weg noch nie der beste gewesen, und hat selten zum Ziel geführt.