

**PRÄVENTION
REGENERATION
DETOXIFIKATION**

Effektive
Vorbeugung
+
Kausale Therapie
Chronischer
Zivilisations-
erkrankungen
+
pathologischer
Alterungsvorgänge

Umweltmedizin

Immer Müde ! Chronisches Müdigkeitssyndrom und Burnout

Möglichkeiten der Prävention und Therapie

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

Chronische Zivilisationserkrankungen sind, wie der Name schon sagt, Konsequenzen und Blüten jener Errungenschaften, dank derer wir uns gegenüber einfachen Naturvölkern als zivilisiert, fortgeschritten, modern, hoch technisiert, erfolgreich, mit schier unendlichen Möglichkeiten ausgestattet und vor allem, als ihnen weit überlegen fühlen !

Es scheint kein Ende auf einer Spirale des immer mehr, immer schneller, immer größer und immer erfolgreicher zu geben. Sie ist eng verknüpft mit jener Illusion, die uns die Möglichkeit ewigen wirtschaftlichen Wachstums vorgaukelt.

Doch was ist der Preis für diese vermeintlich so bewundernswerte Überlegenheit dieser zivilisatorischen Errungenschaften ?

Eine explosive Zunahme chronischer Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Alzheimersyndrom, Parkinson-Syndrom und vor allem an Krebserkrankungen - im Jahre 2050 wird etwa die Hälfte der Bevölkerung in der Folge einer Krebserkrankung sterben, die Frequenz der Alzheimer Erkrankung wird sich vervierfachen haben - zeigen auf, dass wir uns, würde man eine ehrliche Bilanz dieser so gepriesenen Zivilisation erstellen, alles andere als so überaus erfolgreich oder gar überlegen fühlen dürften.

Auch das Chronische Müdigkeitssyndrom und vor allem das Burnout-syndrom nehmen, wen wundert es, an Häufigkeit ständig zu. Man schätzt in der Bundesrepublik etwa 1,5 Millionen Erkrankte mit Chronischem Müdigkeitssyndrom, in den USA sind es etwa 7 - 11 Millionen. Das Burnoutsyndrom betrifft inzwischen 10 % jener Menschen, die in den typischen helfenden Berufen, in denen es bevorzugt auftritt, tätig sind. 20-30 % von ihnen werden als gefährdet betrachtet.

Ich gehe in meinen Vortrag auf die Hintergründe der Entwicklung dieser beiden Erkrankungen ein und versuche aufzuzeigen, dass jede Form von Stress, der ja in Zeiten der Wirtschaftskrise noch einmal enorm zugenommen hat, sich unmittelbar auf zellulärer Ebene niederschlägt und die Hauptquelle für jene schleichende Zerstörung ist, die dann

letztlich im Zusammenbruch und in der Entwicklung so genannter chronischer Multisystemerkrankungen endet.

Diese beiden Erkrankungen, die zunächst völlig unterschiedliche Auslösefaktoren und Ursachen aufweisen, sind in ihrer vollen Ausprägung mit der im Vordergrund stehenden völligen Erschöpfung und Ermüdung, sehr ähnlich und kaum auseinander zu halten. Während das Chronische Müdigkeitssyndrom eine zwischenzeitlich relativ klar definierte Erkrankung mit gesicherter Funktionsstörung der Mitochondrien, die man auch Kraftwerke der Zelle nennt, ist und völlig ungerechtfertigterweise als Psychosomatisches Syndrom hingestellt wird, ist das Burnoutsyndrom eine Erkrankung, die in der Konsequenz von absoluter und relativer Überforderung des einzelnen vor dem Hintergrund spezifischer Persönlichkeitsmerkmale entsteht.

Das chronische Müdigkeitssyndrom, das im englischen Sprachraum Chronic Fatigue Syndrome, abgekürzt CFS genannt, wird durch kurzfristig einwirkende Stressoren ausgelöst :

Auslöser von CFS

Virale, bakterielle und parasitäre Infektionen (80 %)
 Physische Traumata, besonders im Bereich des Halses (Schleudertrauma) und Kopfes.
 Schwere psychische Traumatisierungen (Golf War Syndrome)
 Toxische Belastung mit diversen Umweltgiften und Chemikalien (Insektizide, Pestizide, Lösemittel, Schwermetalle, Farbstoffe und Konservierungsmittel etc.)

Auslöser des Burnout-Syndroms

Hohe Arbeitsbelastung – Disstress
 fehlendes oder wenig positives Feedback,
 ständige Konfrontation mit Problemen z. B. durch Kunden, Klienten, Schüler, etc.
 keine klare Abgrenzung zwischen Beruf und Privatleben,
 zu hohe oder unklare Erwartungen und Zielvorgaben,
 mangelhafte Arbeitsorganisation, Strukturen und Rahmenbedingungen
 schlechte Teamarbeit, Konflikte, Kompetenzgerangel,
 Überforderung durch zu komplexe oder sich ständig ändernde Aufgaben
 geringer Verdienst und der darin gesendete Botschaft: "Deine Arbeit ist nicht viel wert!"
 drohender Arbeitsplatzverlust und vieles mehr

Während das chronische Müdigkeitssyndrom relativ abrupt beginnen kann, ist der Zusammenbruch bei Burnout-Erkrankung die Konsequenz einer langjährigen Entwicklung und könnte bei aufmerksamer Beobachtung und frühzeitiger Diagnostik schon lange vor dem tatsächlichen "Ausgebranntsein" erkannt werden.

Die körperlichen Symptome

sind bei beiden Erkrankungen in ihrer stets individuellen, sehr wechselnden Ausprägung nahezu identisch :

Gedächtnis und Konzentrationsstörungen
 Müdigkeit, frühzeitige Erschöpfung, Belastungsunfähigkeit
 Chronische Schmerzen (50% in Form von Fibromyalgie !)
 Ängstlichkeit, Panikattacken

Störung der Immunfunktion
 Depression
 Schlafstörungen , „ wie gerädert aufwachen“
 Niedriger Blutdruck (bei Burnout eher Bluthochdruck)
 Irritationen des Magendarmtraktes, Reizdarm
 Nahrungsmittelunverträglichkeiten
 Unterzuckerzustände
 Störungen des Hormonhaushaltes und der Nervenbotenstoffe etc.

Da es sich beim **Burnoutsyndrom** aber um eine **persönlichkeitsbezogene Erkrankung** handelt, bei der sowohl die Einwirkungen der Außen - und die der Innenwelt – man kann sie auch Stressoren nennen - der Patienten von zentraler Bedeutung sind, kommen hier noch charakteristische emotionale , intellektuelle und soziale Symptome hinzu .

Diese ebenfalls nicht klar abgegrenzbare Erkrankung, die enorme individuelle Schwankungen und Unterschiede aufweist, muss als das Syndrom der absoluten oder/und der relativen Überforderung angesehen werden!

Nach jahrelanger Entwicklung kommt es zu einem Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung und verringerter Leistungsfähigkeit, nicht selten verbunden mit Rückzug und Isolation . Das klassische Burnout-syndrom betrifft besonders die helfenden Berufe, wie Lehrer , Ärzte , Krankenpfleger und Selbständige , Perfektionisten u. zum Beispiel immer häufiger auch Frauen, die berufliche Karriere, Familie, Kinder und Haushalt auf einen Nenner bringen wollen. Wie auch bei CFS kommt es deswegen zu durchaus verständlichen, familiären Belastungen und nicht selten zur völligen Erwerbslosigkeit.

Veränderungen auf zellulärer Ebene

Obwohl diese beiden Erkrankungen immer individuell ausgeprägt sind und deshalb in Ihrer Symptomatik und ihrem Erscheinungsbild unterschiedlich eingestuft werden müssen, so hat doch vor allem Dr. Hans Selye, der Vater der Stressforschung, schon in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts aufgezeigt, dass der Organismus auf die unterschiedlichsten Formen von Belastung oder Anforderungen in einer nahezu stets gleichförmigen Art und Weise reagiert. Natürlich gibt es spezifische Varianten, denn es macht einen Unterschied ob ich einen schweren Virusinfekt durchgemacht habe oder unter beruflichem Dauerstress stehe.

Im Endeffekt aber sind es auf zellulärer Ebene die nahezu gleiche Reaktionen , die letztendlich so genannte Multisystemerkrankungen auslösen und am Leben erhalten.

Bei Chronischem Müdigkeitssyndrom und Burnoutsyndrom finden sich dabei folgende charakteristische Veränderungen :

Oxidativer und Nitrosativer Stress mit Störungen der Mitochondrienfunktion
 Chronischer Mangel an Stresshormonen und wichtigen Nervenbotenstoffen
 Störung des Kohlenhydratstoffwechsels mit sek. ATP Mangel,
 Abwehrschwäche mit gehäuften Sekundärerkrankungen
 Neigung zu Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten , Autoimmunerkrankungen und vielem mehr !!

Molekularer Stress und seine Folgen

Unter chronischem, Nitrosativem Stress versteht man die vermehrte Bildung von iNO (induzierbarem Stickoxid) und seinem oxidativen, weit aggressiveren Abbauprodukt Peroxynitrit. Der dabei entstehende, biochemische Circulus vitiosus, Prof. Martin L. Pall nannte ihn den NO/ONOO - Zyklus, der komplexe, zellschädigende Reaktionen zur Folge hat, kann durch verschiedene, nur kurz einwirkende Stressoren ausgelöst werden. Selbst dann, wenn diese Auslöser längst abgebaut sind, bleibt dieser „biochemische Teufelskreis“ bestehen und erklärt damit die Tatsache chronisch verlaufender Erkrankungen, wie z.B. das Chronische Müdigkeitssyndrom (CFS), die Fibromyalgie (FM), das MCS-syndrom und viele andere mehr.

Unabhängig davon gibt es physiologische Formen des NO mit sehr wichtigen Funktionen:

- Neuronales NO (nNO) - wichtiger Neurotransmitter
- Endotheliales NO (eNO) - Transmitter für Gefässerweiterung
- Induzierbares NO (iNO) - Immunregulator
- Mitochondriales NO (mNO) - Stoffwechselregulator für Synthese, Proliferation und Apoptose

Auslöser für Nitrosativen Stress

Gesichert sind:

- Virale, bakterielle und parasitäre Infektionen
- Physische Traumata, besonders im Bereich des Halses (Schleudertrauma) und Kopfes.
- Schwere psychische Traumatisierungen
- Toxische Belastung mit diversen Umweltgiften und Chemikalien (Insektizide, Pestizide, Lösemittel, toxische Schwermetalle etc.)

Verstärkende Faktoren

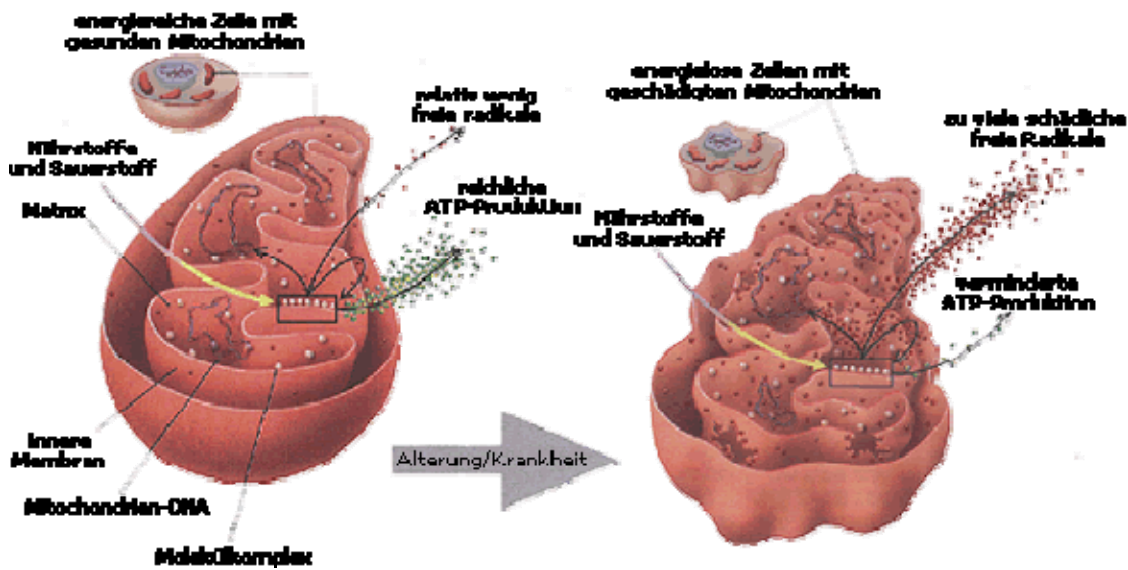
- Starke geistige und körperliche Belastung
- Bakterielle und Virale Infekte
- Psychostress!
- Nitratreiche Ernährung (Geräucherte NM, mit Kunstdünger belastete NM)
- Medikamente (Antibiotika, Statine, Nitrate, Potenzmittel, Arginin, Herzmittel wie Enalapril etc.)
- Instabilität der HWS
- KH-reiche Ernährung
- Elektromagnetische Felder (Mobilfunk, Handy etc.)

Die Entstehung von so genannten „ Biochemischen Teufelskreisen“

- Blockade wichtiger Enzyme in den Mitochondrien (Citratzyklus, Atmungskette), die für die Produktion der Zellenergie (ATP) verantwortlich sind. (FeS-haltige und Fe-haltige Enzyme, Aconitase,).
- Vermehrte intrazelluläre Säurebildung (Laktazidose Typ II) mit weiterer Inaktivierung verschiedener Enzyme. Zwang zur Aktivierung der aeroben Glykolyse (Vergärung von Zucker) , einem Art „Notstromaggregat“ , das allerdings nur 1/16 der üblichen ATP menge liefern kann !! .
- Vermehrter Oxidativer Stress (Bildung von Sauerstoffradikalen) mit sekundären Schäden der Zellkern-DNA , mitochondrialen DNA , und anderen Zellbestandteilen und einem deutlich erhöhten Risiko, eine Krebserkrankung zu entwickeln
- Cholesterinerhöhung durch Hemmung eines den Cholesterinstoffwechsel in der Leber regulierenden Enzyms (Hepatische 7 α -Hydroxylase)
- Aktivierung des Immunsystems (proinflammatorische Zytokine) mit sekundären, aseptischen Entzündungen im Bereich der Gelenke , Muskeln, Sehnen und Bänder und der Entwicklung von Autoimmunerkrankungen .
- Aktivierung diverser Rezeptoren des Zentralnervensystems (NMDA - und Vanilloid-Rezeptoren) mit sekundären neurologischen, psychischen und vegetativen Symptomen .
- Abbau von und dadurch Mangel an diversen Vitaminen (Vitamin C, B1,B2,B5, B6, B12,Vitamin E, Vitamin D, Folsäure,) Mineralien und Spurenelementen (Selen, Magnesium, Zink) .
- Hemmung der Synthese von physiologischem, neuronalen und endothelialen NO und Anstieg des asymmetrischen Dimethylarginins , damit erhöhtes Gefäßerkrankungs- und Hypertonierisiko, sowie Störung zentralnervöser Funktionen .
- Peroxinitrit nitrosiert aromatische Aminosäuren und oxidiert SH-gruppen. Es wirkt hochgradig neurotoxisch durch irreversible Hemmung der Mitochondrienfunktion !
- Störungen des Katecholamin - , Melanin - , Serotonin,Tyrosin - Tryptophan- und Phenylalaninstoffwechsels mit folgender Minderung der Leistungsfähigkeit, Schlafstörungen, und depressiven Verstimmungen

All diese verschiedenen biochemischen Prozesse sind miteinander vernetzt und verstärken sich gegenseitig. So stimuliert das besonders schädliche Peroxinitrit jene Enzyme (Nitritoxidsynthasen) , die wiederum zu einer vermehrten Bildung von Nitritoxid führen, jenem Stickstoffradikal, aus dem Peroxinitrit gebildet wird. Dies erklärt die Aufrechterhaltung eines chronisch fortbestehenden, „biochemischen Teufelskreises“, der in nahezu allen Zellen des Körpers aktiviert werden kann.

Es ist wichtig zu verstehen, dass ein derartiger „biochemischer Teufelskreis“, durch welchen Auslöser auch immer auf den Weg gebracht, in der Regel ohne therapeutische Maßnahmen nicht zu stoppen ist und auf lange Zeit immer mehr zunehmende Schäden durch den immer größer werdenden Ausfall von Mitochondrialen Enzymen auslöst. So wird verständlich, dass der Nitrosative Stress eines jungen Menschen innerhalb von Jahren seine Leistungsfähigkeit bis hin zur kompletten Erwerbsunfähigkeit mindern kann, wird diese Stoffwechsellanomalie nicht frühzeitig diagnostiziert und entsprechend behandelt.



Nitrosativer Stress macht Mitochondrien zu „Radikal-Kanonen“

Labor – Diagnostik

die Labordiagnostik ist leider sehr aufwändig, was sich daraus erklärt, dass Nitrosativer Stress auf so vielen Ebenen Körperschäden setzen kann und vor allem eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen zerstört, beziehungsweise verbraucht.

Minimal-Diagnostik zum Ausschluss des Nitrosativen Stresses :

Das bundesweit größte und modernste Labor für Präventivmedizin in Mainz, das Labor Ganzimmun, hat aktuell eine Gutscheinkampagne laufen, mit der diese Untersuchungen um exakt 80 € billiger zu erhalten sind, als üblich.

Dies betrifft allerdings nur Selbstzahler und gesetzlich Versicherte Patienten !

Dabei werden die folgenden 10 Laborparameter untersucht :

- Oxidativer Stress
- Nitrotyrosin
- Nitrophenyl-essigsäure
- Citrullin
- Methylmalonsäure
- Laktat/Pyruvat
- Carnitin
- Coenzym Q 10
- Ox. LDL-Cholesterin

die Gesamtkosten für diese Labor-Untersuchung belaufen sich dann auf 194,58 €

Im Erkrankungsfalle und natürlich bei allen Formen mit ernster klinischer Symptomatik sollten weiterhin die Mikronährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente), das Glutathionsystem, Cystein, Thiole , Neurotransmitter wie Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, Melatonin ,GABA,und Cortisol , evtl. Glutamat, der Hormonstatus (Testosteron , Östradiol etc.), der Fettsäurestatus , Aminosäurestatus und gegebenenfalls der Zelluläre Immunstatus untersucht werden.

Therapie

Nitrosativer Stress, wie er in der Regel sowohl bei chronischem Müdigkeitssyndrom als auch Burnout-Syndrom vorliegt, sollte unbedingt einer konsequenten Therapie zugeführt werden, da die Einwirkung von Peroxynitrit zu irreversiblen Schäden an den Mitochondrien, die maternal (von Müttern auf Ihre Kinder) vererbt werden, führen kann und der NO/ ONOO- Zyklus der Motor für die Entwicklung unterschiedlichster Chronischer Zivilisationserkrankungen ist.

Da das Wissen um diese Zusammenhänge noch nicht verbreitet ist, werden die notwendigen Untersuchungen in der Regel nicht durchgeführt und den Patienten werden symptomorientierte Medikamente verschrieben, die nicht selten den biochemischen Teufelskreis noch intensivieren.

In Unkenntnis der Forschungs-Ergebnisse über den geschilderten Biochemischen Teufelskreis oder NO/ONOO- Zyklus werden Patienten psychiatrisiert oder mit Verlegenheitsdiagnosen wie „Somatoforme Störung“ unverrichteter Dinge wieder nachhause geschickt.

Die Therapie sollte zunächst alle Faktoren , die zu einer Steigerung des NO/ONOO- Zyklus führen, vermeiden , bzw. ausschalten .

Dazu gehören :

- Nitrit- oder Nitrathaltige Nahrungsmittel (Blatt- und Wurzelgemüse im Winter, Eisbergsalat und Feldsalat, als Spitzenreiter !)
- Verunreinigungen in Salzen
- Geräucherte Nahrungsmittel (NM)
- Tabak- und Tabakrauch
- Mit Stickstoffdünger belastete NM – Stattdessen NM aus Biolog.kontrolliertem Anbau !
- Unverträgliche NM
- Glutamat und Aspartat als Nahrungsmittelzusätze !
- Kohlenhydratreiche Ernährung – (max. 20 % KH, dafür 50-60% Fett und 20-30% Proteine als sog. LOGI-Kost wird empfohlen !)
- Kosmetika
- Trockenmilch
- Medikamente wie : Antibiotika (Tetrazykline, Erythromycin, Amoxicillin, Trimethoprim), Statine, Zytostatika, Platinhaltige Medikamente, Langzeitnitrate, Arginin, Potenzmittel, Cyclosporin, Antihypertonica wie Enalapril und viele mehr !
- Extremer Psychostress
- Körperliche Belastungen – (Jogging oder Fitness-Center sind kontraindiziert !)

Chron. Herde (Zähne !) sollten unbedingt saniert ,Chemikalienbelastungen (Sick-Buildingsyndrom) ausgeschaltet werden. Langfristige entgiftende Massnahmen können den Nitrosativen und Oxidativen Stress entscheidend reduzieren !

Der Ausgleich von häufig vorzufindenden Mangelzuständen an Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, Fettsäuren oder Aminosäuren (Kalium, Magnesium, Kalzium, Vitamin B1,B2,B3,B5,B6 , C, E, D, A – Zink, Selen, Kupfer, Mangan, , Omega – 3 Fettsäuren , Cystein, Carnitin ,Coenzym Q 10 ,Tryptophan , und besonders Glutathion) sollte parallel zu einer gezielten Anwendung von Substanzen , die den NO/ONOO- Zyklus inaktivieren können, eingeleitet werden.

Das therapeutische Procedere hängt von der Intensität der klinischen Symptomatik ab . Stellt man Nitrosativen Stress, der nach meiner Auffassung aus präventiven Gründen bei jeder Untersuchung ausgeschlossen werden sollte, bei einem relativ asymptomatischen Patienten fest, so wird man ihm die Einnahme von hochdosiertem Vitamin B 12, in Form von Methylcobalamin B12 sublingual, sowie das reichliche Trinken von grünem Tee und die Anwendung von Curcumin, gemixt mit schwarzem Pfeffer und Olivenöl , das relativ günstig in der Apotheke zu erhalten ist, empfehlen. So kann der Nitrosativer Stress in seinem Niveau evtl. so stark vermindert werden, dass die oben geschilderten Langzeitschäden nicht eintreten müssen. Aber auch in diesen Fällen sind entsprechende Laborkontrollen etwa drei Monate nach Einleitung einer Therapie unbedingt zu empfehlen.

Man sollte sich bewusst sein,dass die oben genannten Verstärkungsfaktoren, so zum Beispiel ein einfacher Infekt, aber auch jede Form von intensiver, geistig seelischer Belastung (Psychostress) den Nitrosativen Stress ganz massiv verstärken können. Bei Virusinfekten stellt man eine bis zu 30 fache Verstärkung der krankhaft vermehrten Bildung von Stickoxid und Peroxinit fest. Bei meinen Patienten habe ich immer wieder erlebt, wie stark seelischer Belastungen diesem biochemischen Teufelskreis beschleunigen können.

Liegt schon eine typische Multisystemerkrankung vor, ist die Anwendung diverser Antioxidantien, Pflanzenstoffe und die Ergänzung von in der Regel schweren Mangelzuständen von Mineralien, Spurenelementen, Vitaminen, und Hormonen erforderlich.

Dazu kann bei den schwerst betroffenen anfänglich eine Infusionstherapie erforderlich werden, da es darum geht, den Nitrosativen Stress so schnell wie möglich so zu reduzieren, dass weitere mitochondriale, nicht mehr korrigierbare Schäden vermieden werden.

Danach ist die Langzeit-Einnahme von hochdosiertem Vitamin B 12, Alpha-Liponsäure, Cystein,Vitamin B 1, B2, B3 und B 5, Vitamin C, Vitamin E, A und D, von Curcumin, Resveratrol, Glutathion, Zink, Selen, Magnesium, Taurin , Melatonin , Omega-3 fettsäuren und anderen Pflanzenstoffen und Antioxidanzien, die fähig sind, diesen biochemischen Teufelskreis zu stoppen und zu reduzieren, erforderlich.

Der Amerikanische Arzt und Forscher F.Teitelbaum, MD , konnte bereits 2002 in einer randomisierten, placebo-kontrolliertem Doppelblindstudie die Wirksamkeit dieser Therapie bei Chronischem Müdigkeitssyndrom und Fibromyalgie beweisen.

Es fällt auf, dass so behandelte Patienten, abhängig vom Schweregrad ihrer Erkrankung, schon sehr bald eine deutliche Besserung ihrer körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit, einen Rückgang ihrer Muskel- und Gelenkschmerzen, eine verminderte Infektanfälligkeit und eine deutliche Verbesserung ihrer Stimmung registrieren. Etwa nach 3-4 Monaten, allerdings individuell sehr unterschiedlich, lässt sich eine deutliche Verminderung des Nitrosativen Stresses auch im Blut und Urin nachweisen.

Für Patienten mit Burnout Syndrom oder dessen Vorboten wird dringend empfohlen, sich mit den persönlichkeitsbezogenen Aspekten ihrer Erkrankung intensiv auseinander - zusetzen und sobald als möglich therapeutische Hilfe von erfahrenen Burnout-Therapeuten in Anspruch zu nehmen.

Sehr hilfreich ist das äußerst informative und leicht zu lesende kleine Buch des Schweizer Psychologen Frank. H. Bernd :

„30 min gegen Burnout“

erschieden ihm GABAL-Verlag, das ich jedem aus der betroffenen Berufsgruppe, der sich gefährdet fühlt oder unter extremem Druck steht, wärmstens ans Herz lege.

Die Limitierung therapeutischer Erfolge ist davon abhängig, wie groß der Anteil von Mitochondrien ist, die irreversibel geschädigt sind. Dies lässt sich zu Beginn der Therapie nicht vorhersagen, da die mitochondrialen Enzymkomplexe auch durch Stickoxid in reversibler Form blockiert werden können, was die therapeutischen Erfolge ja erklärt.

Zusammenfassend

gibt es hinreichende wissenschaftliche Grundlagenarbeiten, die die Bedeutung des Nitrosativen und Oxidativen Stresses für die Entwicklung des Chronischen Müdigkeitssyndroms und auch das Burnoutsyndroms untermauern.

Richtig diagnostiziert, kann sowohl präventiv als auch therapeutisch mit großem Erfolg durch Anwendung natürlicher Substanzen und damit weitgehend nebenwirkungsfrei eingegriffen werden. Bei schon bestehender Erkrankung durch Nitrosativen Stress kann die weitere Progredienz durch diese therapeutischen Maßnahmen gestoppt werden und teilweise sogar eine Rückentwicklung hin zum gesunden in Gang gebracht werden.

Man muss leider konstatieren, dass unser Gesundheitswesen die herausragenden Möglichkeiten Chronische Zivilisationserkrankungen an der Wurzel anzupacken und durch entsprechende präventive Maßnahmen zu verhindern, so gut wie nicht nutzt. Hier ist der einzelne aufgerufen, sich zu informieren und durch eine Änderung seines Lebensstils, seiner Ernährung und durch die leider in westlichen Zivilisationen nach meiner Auffassung zwingend erforderliche zusätzliche Einnahme von Antioxidantien seine Gesundheit zu erhalten, beziehungsweise wieder zu verbessern.

Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine sind nach vorliegendem BGH Urteilen dann als Arzneimittel anzusehen, wenn sie zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden und müssten demnach sowohl von den Gesetzlichen als auch den Privaten Versicherungen

erstattet werden. Sowohl der Medizinische Dienst im Bereich der Gesetzlichen Krankenkassen, als auch ein Teil der Ärztlichen Berater der Privatversicherer gehen über diese eindeutigen gesetzlichen Vorgaben einfach hinweg. Wiederum andere Privatversicherer übernehmen die Kosten für Diagnostik und Therapie anstandslos.

Es ist deshalb eine vordergründige Aufgabe, die Betroffenen wie auch die Ärzteschaft auf allen möglichen Ebenen über diese Zusammenhänge zu informieren und jeden einzelnen dazu aufzurufen, sich gegen eine solche „Gesundheitspolitik“, die der Bevölkerung diese so wichtigen und hilfreichen Möglichkeiten in der Prävention und Therapie vorenthält, zu wehren. Dies betrifft nicht nur das Chronische Müdigkeitssyndrom oder das Burnout-Syndrom, sondern letztlich nahezu alle Chronischen Zivilisationskrankheiten.

Bamberg, den 25.11.2009.

Dr.med.Wolfram Kersten
Facharzt für Innere Medizin