

Energie und Erschöpfung

Das erschöpfte Gehirn

Autogenes Training

Stationäre Psychosomatik

Generalisierte Angststörung

Komplementäre Onkologie

Metformin in der Krebsmedizin





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

alles uns bekannte Leben basiert auf der Zelle, lat. *cellula*, die *kleine Kammer*. Dieses winzige von der Umwelt abgegrenzte Areal ist die kleinste lebende Einheit in allen Organismen. Rund 100 Billionen miteinander vernetzte Zellen arbeiten rund um die Uhr in unserem Organismus, um sich selbst und damit das gesamte System Mensch zu erhalten. Würde man die Zellen eines einzigen Menschen nebeneinanderlegen, ergäbe sich eine Strecke von zweieinhalb Millionen Kilometern. Man könnte so die Erde auf Höhe des Äquators sechzigmal umspannen. Jede einzelne Zelle ist dabei ein dreifacher Meister der Kommunikation, Kooperation und Produktion. Unablässig werden Informationen ausgetauscht, Ist- und Sollzustand abgeglichen und Millionen Moleküle produziert und bewegt. Das ist eine anstrengende Arbeit. Unsere Zellen haben einen stressigen Job zu erledigen, tagaus, tagein, im Millisekundentakt.

Dieses unerhörte Maß an unablässiger Arbeit muss sein, damit sich die Zelle gegen das im Universum fundamental herrschende Prinzip der Entropie zur Wehr setzen kann. Ohne Arbeit kein Leben. Es braucht viel Energie, alle zellulären Prozesse stetig am Laufen zu halten. Als ultimativer Energieträger hat sich das Molekül Adenosin-triphosphat (ATP) etabliert, es ist der energetische Baustein der belebten Welt. Alle uns bekannten Lebewesen, ob Kolibakterium oder Blauwal, halten ihre interne zelluläre Maschinerie mittels ATP am Leben. Menschliche Zellen – faktisch alle Zellen, die einen Zellkern besitzen (nicht aber kernlose Zellen wie etwa rote Blutkörperchen) – überlassen es den Mitochondrien, jenen oft als *Kraftwerk der Zelle* bezeichneten Organellen, ATP zu produzieren. So befinden sich auch besonders viele Mitochondrien in Zellen mit hohem Energieverbrauch. Herzmuskelzellen etwa bestehen zu über einem Drittel aus Mitochondrien. Und die Mitochondrien arbeiten emsig. Bei einem durchschnittlichen Erwachsenen entspricht die Menge an ATP, die täglich in seinem Körper auf- und abgebaut wird, mindestens seiner halben Körpermasse.

Der Schutz der Mitochondrien ist somit für unser Überleben essentiell. Eine mitochondriale Dysfunktion, die durch Umweltgifte, Fehlernährung oder chronische Entzündungen getriggert werden kann, geht zunächst mit Erschöpfungszuständen einher: bleierne Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Muskel- und Gliederschmerzen. Hält der Zustand an, drohen zahlreiche Erkrankungen, von Burnout, über Herz-Kreislaufkrankungen bis hin zur Manifestation von Krebs. Wird das Problem aber frühzeitig erkannt, lässt sich der degenerative Prozess umkehren: Mitochondrien können so mit geeigneten Maßnahmen regeneriert und wieder funktionsfähig gemacht werden. Einige dieser therapeutischen Optionen, so etwa die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, stellen wir in dieser aktuellen Ausgabe zur Diskussion.

Und da wir Menschen nicht nur biomolekulare Maschinen, nicht nur die Summe unserer Zellen, sondern denkende und fühlende Wesen sind, sprechen wir auch über die andere Art der Energielosigkeit, die mentale Erschöpfung. Diese kann, muss aber nicht auf einen ATP-Mangel hinweisen. Wenn wir uns erschöpft und gestresst fühlen, energie- und antriebslos sind, können auch einfache Maßnahmen zur inneren Einkehr Linderung verschaffen. Das Autogene Training ist eine solche Maßnahme, die Ruhe und Kraft spendet, wo die dritte Kanne Kaffee und der Energie-Drink von der Tankstelle längst versagen.

In diesem Sinne wünscht ein angenehmes Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit,

Ihr

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS • FACTS • TRENDS 5

TITELTHEMA

Michael Nehls

Das erschöpfte Gehirn – Warum die Quelle unserer mentalen Energie versiegt und wie wir sie wieder reaktivieren können . . 10

Daniela Birkelbach

Biofaktoren gegen chronische Erschöpfung 14

Abbas Schirmohammadi, Christiane Krieg

Das Autogene Training – Burnout und Krankheiten vorbeugen 18

Lourdes Reig

Mitochondriale Dysfunktion und COVID-19 – Ansatz der Mikroimmuntherapie 22

Ruth Maria Biallowons

Erschöpfung und Müdigkeit – Die Pandemie nach der Pandemie 24

Elisabeth Rauh

Behandlung der generalisierten Angststörung in der integrierten Psychosomatik 28

NATURHEILVERFAHREN

Darja Wagner

Chancen auf Schwangerschaft mit Vitalstoffen verbessern – Konkrete Therapieoptionen für die naturheilkundliche Praxis . . 31

Philipp Feichtinger

Heilschwingung von Musik und Klängen in der Praxis 34

AYURVEDA

Hedwig H. Gupta

Stress und Erschöpfung – Äyurvedische Aufbau-therapie bei Erschöpfungssyndromen 38

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Lena Voelz

Mitochondriale Dysfunktion und Coenzym Q10-Mangel . . . 40

Miriam Neuenfeldt

Die Bedeutung von Coenzym Q10 42

Siegfried Haußmann

Apitherapie als Prophylaxe in Coronazeiten. 45

Johannes Steinbach

Rauchfrei werden als oberstes Ziel 46

Eunike Grahofer

Rindenmedizin – Die fast vergessene Medizin 48

Michaela Döll

Rhodiola und Ashwagandha – Adaptogene bei Stress und psychischen Belastungen 50

VERANSTALTUNGSKALENDER 53

PHARMANACHRICHTEN 54

IMPRESSUM 59

BUCHTIPP / VORSCHAU 60

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Matthias Kraft, Ben Pfeifer

Metformin in der Krebstherapie

Die Gesellschaften informieren ...

Gesellschaft für ganzheitliche Kieferorthopädie e. V. – GKO 6

Deutsche Gesellschaft für Hyperthermie e. V. – DGHT 44

Internationale Ärztesgesellschaft für funktionelle Proteomik e. V. – IÄfP 52

Im Heftinnenteil

Forschungsförderungsgesellschaft für Komplementärmedizin e. V. – FoFöG 8

Diese Ausgabe enthält eine Beilage der NatuGena GmbH.