

Viele Menschen leiden an einer chronischen Erkrankung. Fast alle berichten von schwerer geistiger Müdigkeit, die sie als „Trägheit“ oder „Gehirnnebel“ bezeichnen. Dieser Zustand ist oft so schwächend wie die Krankheit selbst.

Ein Team im Zentrum für menschliche Gehirngesundheit der Universität untersuchte den Zusammenhang zwischen diesem mentalen Nebel und Entzündungen – der Reaktion des Körpers auf Krankheiten. In einer in *Neuroimage* veröffentlichten Studie zeigen sie, dass Entzündungen einen besonderen negativen Einfluss auf die Bereitschaft des Gehirns haben, einen Alarmzustand zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Quellen: Leonie JT. Balter, Jos A. Bosch, Sarah Aldred, Mark T. Drayson und Jet JCS. Veldhuijzen van Zanten, Suzanne Higgs, Jane E. Raymond und Ali Mazaheri. **Selektive Effekte einer akuten leicht entzündlichen Erkrankung auf die visuelle Aufmerksamkeit des Menschen.** *NeuroImage*, 2019; 202: 116098 DOI: [10.1016 / j.neuroimage.2019.116098](https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2019.116098)

Universität von Birmingham. “Der Zusammenhang zwischen Entzündung und geistiger Trägheit wurde in einer neuen Studie gezeigt.” ScienceDaily. ScienceDaily, 15. November 2019.  
[www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191115190337.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2019/11/191115190337.htm)

**Unsere eigenen Erfahrung mit Klienten:** Die Müdigkeit gehört zu chronischen Erkrankungen. Was in dieser Studie vergessen wurde, dass die chemischen Substanzen schlimmer sind als die Krankheit und die Müdigkeit selber, denn sie schwächen den Körper, das Immunsystem und machen müde, träge, lustlos uvm. Die Lösung ist: **Das Immunsystem stärken, nie schwächen.**

Der Körper, ein Wunderwerk der Natur, unterbricht sogar oft die Krankheit, sobald eine Frau schwanger wird. Der Körper will den Fötus schützen. Noch besser ist natürlich, dass eine Frau (der Vater auch), die Kinder möchte, mind. ein halbes Jahr vorher absolut gesund wird und wenig oder gar keine chemischen Substanzen genommen hat. Chemische Substanzen können jahrelang noch im Körper verbleiben und Nebenwirkungen auslösen. Das Baby sollte nicht damit

vergiftet werden.

## Was fördert Müdigkeit?

- Ungesunde Ernährung. Z.B. Schnitzel Pommes macht müde. Milchprodukte machen Männer nicht fit, wie es in der Werbung so schön heisst. Nein, sie werden Müde.
- Nährstoffmangel.
- Zu wenige Sonnenlicht und somit zu wenig Vitamin D.
- Hypothyreose (Schilddrüsenunterfunktion).
- Lebererkrankungen. Leidet die Leber so leiden auch Nieren und Depressionen werden gefördert.
- Sehr viele chemische Substanzen machen müde, dazu gehören auch Stiche (Zensur). Sie können sogar äusserst drastisch enden.
- Chem.therapie und Bestrahlungen.
- Allergien und vor allem die chemischen Substanzen, die Sie wegen einer Allergie schlucken oder spritzen.

**Was können Sie selber tun, dass sie sich erholen können?** Unsere Klienten, viele leiden an extremer Müdigkeit, informieren wir in einer Onlineberatung.