



## Wenn Müdigkeit zur Krankheit wird...

*Chronische Müdigkeit ist ein Symptom, über das immer mehr Menschen – auch und gerade junge Menschen – klagen. Sie fühlen sich kraftlos, schlapp, „zu nichts mehr fähig“. Es ist wie eine stumme Epidemie, die das Land überschwemmt und Tausende von Menschen zurücklässt, die mit den normalen Anforderungen des täglichen Lebens immer weniger zurechtkommen.*

BIO SPEZIAL fragte hierzu Dr. med. Michael Zimmermann, Badenweiler, nach den möglichen Hintergründen.

**BIO:** *Wie kommt es, dass heute junge Menschen – interessanterweise als „Null-Bock-Generation“ bezeichnet – so saft- und kraftlos wirken und sich auch so fühlen? Dass ihnen alles zu viel wird und sie keinen Belastungen mehr gewachsen sind? Es gibt hier ja wohl verschiedene Stufen der Müdigkeit, die bis hin zu einem extremen und völlig unverhältnismäßigen Stadium der völligen Apathie reichen soll. Steckt hier ein Virus dahinter? Welche Erfahrungen haben Sie in Ihrer Klinik mit dieser zunehmenden Problematik gemacht?*

**Dr. Zimmermann:** Der allgemein verbreiteten Müdigkeit und Unlust liegen sicherlich sehr komplexe Ursachen zugrunde, die vor allem durch unseren modernen Lebensstil bedingt sind: Der Mensch hat einfach die Balance verloren! Auf der einen Seite Überforderungen von Seiten der Ernährung bei gleichzeitig unzureichenden Verdauungs- und Drüsenfunktionen – gefördert durch eine mangelnde körperliche Betätigung und Ausscheidung.

Dann der Stress oder besser gesagt die falsche Einstellung zum Stress, der ja durchaus auch seine positiven Seiten hat. Die Reizüberflutung in jeglicher Hinsicht und nicht zuletzt die seelische Zerrissenheit vieler Menschen.

Hierbei ist interessant, dass die Wechselbeziehungen zwischen Körper, Seele und Geist bereits den alten Hochkulturen wohl bekannt waren etwa durch die Lehre von Yin und Yang. Es ist ja auch nur einsichtig, und die moderne Wissenschaft bestätigt dies zunehmend, dass ein gestörter Stoffwechsel vor allem des Darmes einen günstigen Nährboden nicht nur für Erkrankungen jeder Art bietet, sondern auch für die Gemütsstörungen wie Niedergeschlagenheit und Depressionen, die ja in der Regel mit Lustlosigkeit und körperlich-seelisch-geistigen Erschöpfungs- und Müdigkeitszuständen verbunden sind.

**BIO:** *Als Spezialist für therapieresistente Erkrankungen betonen Sie aufgrund Ihrer langjährigen Beobachtungen an Patienten aus aller Welt immer wieder, dass chronische Verdauungsstörungen den Menschen in*

*jeder Hinsicht krank machen, damit auch müde, lethargisch, leistungsschwach und depressiv.*

**Dr. Zimmermann:** Sehr bemerkenswert ist in diesem Zusammenhang ein Wort des Nobelpreisträgers Professor Wagner von Jauregg: „Man könnte den meisten Menschen den Weg in die Geistesheilanstalt oder in die Psychopharmaka ersparen, wenn man ihnen nur fachgerecht den Darm reinigen würde!“

Diese positive Wirkung einer Darmreinigung und Saniierung können wir zunächst ganz allgemein bestätigen bei der Behandlung von Erkrankungen chronischer Natur und ganz speziell bei dem heute angesprochenen Problemkreis, der weitverbreiteten und immer mehr zunehmenden Müdigkeit und Erschöpfung, die in den letzten fünfzehn Jahren geradezu eskaliert ist bis hin zu grotesken Formen der völligen Apathie.

**BIO:** *Sie sprechen hier wohl vom sogenannten chronischen Fatigue-Syndrom, dem chronischen Ermüdungssyndrom. Was hat es damit auf sich?*

**Dr. Zimmermann:** Es handelt sich hierbei um eine extreme Form einer inadäquaten und tiefgreifenden körperlichen und geistigen Erschöpfung, die in dieser Form anfangs der achtziger Jahre erstmals in den USA in Incline Village, Kalifornien, festgestellt wurde. Seitdem hat dieses Leiden in geradezu beängstigender Weise zugenommen und sich auf der ganzen Welt verbreitet.

Immense Forschungsarbeit wurde geleistet, um Hintergründen auf die Spur zu kommen, ohne dass es allerdings zu einer einheitlichen Meinung unter den Wissenschaftlern gekommen wäre. Im Wesentlichen stehen hier drei Theorien zur Diskussion:

Einmal die Infektionstheorie, also eine Epidemie, durch den sogenannten Epstein-Barr-Virus, der in Afrika auch bestimmte Krebsformen bewirkt, wie z. B. das Burkitt-Lymphom. In der Tat stellt man bei einem ziemlich hohen Prozentsatz dieser Kranken Antikörper gegen diese (und andere) Viren fest als Zeichen einer Auseinandersetzung des Körpers, doch keineswegs bei allen Erkrankten!

Als zweites wird eine Erkrankung des Immunsystems erwogen, da bei fünfzig bis achtzig Prozent der Er-



kranken gut definierte Allergien der Darmschleimhaut gegen eine Vielzahl von Nahrungsmitteln, aber auch Allergien gegen eigene Körperstrukturen vorliegen. Wir sprechen hier von den sogenannten Autoimmunerkrankungen, bei welchen das körpereigene Abwehrsystem nicht mehr zwischen Fremdstoffen wie Viren und Bakterien unterscheiden kann und den eigenen Organismus und so den eigenen Körper angreift und unter Umständen zerstört.

Die dritte Überlegung nun scheint mir aufgrund vielfältiger eigener und positiver Erfahrung mit dem Krankheitsbild die einleuchtendste, nämlich die Hypothese einer Vergiftung aus dem Verdauungstrakt.

**BIO:** *Diesen Zusammenhang haben wir ja bei vielen anderen Problemerkrankeungen schon des öfteren mit Ihnen erörtert. Gibt es nun genauere Kenntnisse über die Art dieser Gifte?*

**Dr. Zimmermann:** Die Giftquelle scheint hier ein gewöhnlicher Hefepilz des Darmes zu sein, die sogenannte *Candida albicans*, die ein Nervengift bildet, das sogenannte *d-Arabinol*, das nicht nur die Erschöpfung sondern auch eine Vielzahl anderer Symptome bewirkt wie Lymphdrüenschwellungen, leichtes Fieber und Frösteln, Muskelschwäche sowie Muskel- und Gelenkschmerzen, plötzlich auftretende Sehstörungen und Lichtscheu, Schlafstörungen und zum Teil extreme mentale Störungen wie die Unfähigkeit, einfachste Probleme zu lösen, oder Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen.

Es handelt sich hierbei um unspezifische Symptome, die auch bei zahlreichen anderen Erkrankungen auftreten, etwa bei der Multiplen Sklerose, der Alzheimer-Krankheit, einer bestimmten Form der Leukämie, der Schilddrüsenunterfunktion oder dem Lymphdrüsenkrebs, so dass es zum Ausschluss dieser Erkrankungen schon großer Erfahrung bedarf.

**BIO:** *In einem Vortrag wiesen Sie unter anderem auch auf folgende interessante Erkenntnis hin: dass nämlich auch die heute so viel diskutierte Koordination von linker und rechter Gehirnhälfte durch die Candida-Problematik gestört wird.*

**Dr. Zimmermann:** Ein ganz wichtiger Gesichtspunkt, da erst das harmonische Zusammenwirken von linker und rechter Hirnhälfte die innere „Balance“ des Menschen bewirkt. Hier greift offensichtlich ein weiteres Stoffwechselprodukt dieses *Candida*-Hefepilzes äußerst störend ein, das sogenannte *Acetaldehyd*, das eine Desintegration von rechter und linker Gehirnhälfte bewirkt, ein Auseinanderfallen von „Fühlen“ und „rationellem Wollen“, d .h. wir geraten aus dem Gleichgewicht und werden krank.

**BIO:** *Wem würden Sie also raten, sich einmal gründlich durchchecken zu lassen? Bei welchen Symptomen ist Gefahr angezeigt?*

**Dr. Zimmermann:** Einmal beim Auftreten der geschilderten Symptome, die allerdings auch für zahlreiche andere Krankheiten sprechen können. Zumeist geht diesen Zuständen übrigens ein häufiger Gebrauch von Antibiotika voraus, der das Überhandnehmen von *Candida* bewirkt. Ein äußerst wichtiger Hinweis ist weiter das Vorliegen eines extremen Verlangens nach Süßigkeiten, also nach Zucker.

Leider lieben wir ja zumeist die Dinge, die uns am meisten schaden – und so auch hier, da Zucker den wichtigsten Wachstumsförderer für *Candida* darstellt.

**BIO:** *Das bedeutet, man sollte bei solchen Krankheitszeichen am besten den Zuckerkonsum radikal streichen?*

**Dr. Zimmermann:** Leider ist es so einfach nicht. Denn dann entfällt der wichtigste Nährstoff für *Candida*. Große Mengen dieser Pilze sterben ab und setzen beim Zerfall hochgiftige Substanzen frei, die unter Umständen heftigste, ja sogar lebensbedrohliche Reaktionen bewirken können. Wir sprechen hier von der sogenannten *Herxheimer-Reaktion*.

**BIO:** *Wozu raten Sie dann?*

**Dr. Zimmermann:** Einmal müssen bestimmte Anti-*Candida*-Medikamente verabreicht werden, dann natürlich der Zuckerkonsum in jeglicher Form für einige Monate völlig eliminiert werden. Da dies, wie erwähnt, einen kritischen Zerfall und die Freisetzung von Giften im Darm bewirkt, was unseren Organismus unter Umständen völlig überfordert, wird verständlich, dass eine Beschleunigung der Darmpassage mit bestimmten Maßnahmen das Übel an der Wurzel angreift. So können die Zerfallsgifte ausgeschwemmt werden, ehe sie in die Blut- und Lymphbahn übertreten und dort äußerst nachteilige Wirkungen auslösen. Nur so ist die positive und überzeugende Wirkung einer gezielten Darmsanierung auf das Müdigkeitssyndrom zu verstehen.

Der Entdecker dieser Zusammenhänge, der kalifornische Internist Dr. Jesop, gibt hier übrigens eine Heilungsrate von 90 (!) Prozent an. Eine solche Verbesserung eines ansonsten unheilbaren Leidens ist natürlich kein Zufall, sondern bestätigt die Richtigkeit der Regel: „Wer heilt, hat recht.“

**BIO:** *Herr Dr. Zimmermann, wir danken Ihnen sehr herzlich für das Gespräch!*