

# Völlig erschöpft- was tun?

*Von Dr. med. Ulrike Güdel*

2012 Copyright für privaten Gebrauch freigegeben

„Ich bin so kaputt, es geht mir gar nichts mehr leicht von der Hand“ – „Ich könnte morgens am liebsten ewig im Bett bleiben“ – „Ich kann mich zu gar nichts mehr aufraffen“ – „Ich bin schon mittags so müde, dass ich gähnen muss“ – so und ähnlich lauten häufige Beschwerden von Menschen, die an einem chronischen Erschöpfungssyndrom leiden.

Wenn sich dann bei der Blutuntersuchung kein Befund finden lässt, der die Beschwerden erklären hilft, ist guter Rat oft teuer.

Darum sollten wir uns zunächst die beiden Grundpfeiler der Gesundheit näher ansehen: **Ernährung** und **Bewegung**. Ganz wesentlich ist aber der energetische Aspekt - weil **Energie** immer auch Information ist, die uns tiefreichend steuert.

## **Ernährung:**

Was eine gesunde und sinnvolle Ernährung ist, darüber gehen die Meinungen weit auseinander. Beim Thema Erschöpfung sollte das Essen jedoch in jedem Fall vitaminreich sein, frisch, naturbelassen, anregend für die Sinne und leicht verdaulich.

Wer je gefastet hat, kann ermessen, wie viel Energie das Verdauen benötigt.

Erschöpften Menschen teste ich zudem immer aus, ob sie Bedarf haben an Vitamin D, Zink, Selen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Vitamin B, um nur die wichtigsten zu nennen.

## **Bewegung:**

Natürlich wäre es sinnvoll, wenn sich ein erschöpfter Mensch an der frischen Luft bewegen würde, am besten ca. 30 Minuten an 6 Tagen in der Woche. Wenn ich das jedoch einem erschöpften, ohnehin völlig kaputten Patienten vorschlagen würde, bekäme ich allerhöchstens verwunderte Blicke, wenn nicht gar komplette Abwehr.

Darum gehe ich in der Praxis anders vor.

Ich weiss, dass der energetische Aspekt für unseren Körper und unsere Seele prägend und bestimmend ist. Wer zu wenig Energie zur Verfügung hat, kann nicht vernünftig regulieren- und hat keine Kraft, sein Denken, Fühlen und Verhalten nachhaltig zu verändern.

Ohne **Energie** bleibt ein Mensch leider in der Abwärtsspirale von Erschöpfung, Trainingsmangel und nachfolgend noch heftigerer Erschöpfung stecken.

## **Was sind also die Faktoren, die wir berücksichtigen sollten, um möglichst viel Energie zur Verfügung zu haben?**

- gut und ausreichend schlafen – haben wir geopathogene Zonen und Elektrosmog aus unserem Schlafzimmer eliminiert?
- Gehen wir liebevoll mit unserem Körper um – oder muss er wie eine Maschine funktionieren?
- Können wir uns und anderen vergeben – oder hegen wir Groll??
- Haben wir gute Freunde, denen wir vertrauen und unser Herz öffnen – oder sind wir frustrierte Einzelkämpfer?

- Verfügen wir über Mittel und Wege, uns zu entspannen und unsere Batterien wieder aufzuladen?
- Erlauben wir uns Zeiten der Musse – oder leben wir nur noch für unsere Arbeit?
- Haben wir eine spirituelle Orientierung im Leben, glauben wir an etwas, das über uns hinausreicht – oder zählt nur die materielle Welt?

Im Praxisalltag stehen solche Fragen nicht an erster Stelle. Sie fliessen aber immer in meine Arbeit ein.

Wenn ein erschöpfter Patient zu mir kommt, erfolgt zunächst eine körperliche Untersuchung. Leidet er an Blutarmut, einer Schilddrüsenunterfunktion, Leberschwäche oder Niereninsuffizienz? Liegt eine Krebserkrankung vor, eine Herz- Kreislaufschwäche?

In vielen Fällen von „chronic fatigue“ lassen sich allerdings keine abnormen Laborwerte finden, gleichwohl ist das Befinden des Patienten auffällig.

***Merke: Befund und Befinden ist nicht das Gleiche!!***

Und da es mir immer um das Befinden geht, arbeite ich **seit 17 Jahren mit der PSEnergy**, meinem **Energie- Check**.

Dabei verwende ich neben einem Testgerät zahlreiche Testampullen, den kinesiologischen Armlängenreflex, das beratende Gespräch mit dem Patienten, verteilte homöopathische Tropfen und Hausaufgaben im Sinne eines lösungsorientierten Coaching. Zusätzlich bediene ich mich der Farbbrillen nach Dietrich Klinghardt, einiger Klopftechniken und zuweilen auch der Neuraltherapie, um an psychologische Umkehr und einschränkende Glaubenssätze, die die Heilung blockieren könnten, heranzukommen.

Damit Heilung stattfinden kann, ist es wichtig, dass auch das Unbewusste folgende Sätze glaubt und bejaht:

- Ich will gesund und fit sein....
- Ich kann gesund und fit sein...
- Ich darf gesund und fit sein....
- Ich bin es wert, gesund und fit zu sein....

Falls nämlich ein Mensch auf einen dieser Sätze mit Muskelstress reagiert, arbeitet sein Unbewusstes ständig gegen die Therapiebemühungen des Therapeuten—und auch gegen den bewussten Anteil im Patienten. Dann wäre die Frustration vorprogrammiert.

Mit der **PSEnergy** „erzählt“ mir der Körper des Patienten ganz genau, wie viel Energie er körperlich, seelisch, geistig und intuitiv zur Verfügung hat, wo im Körper gerade Energie am meisten fehlt und durch welche alte seelische Verletzung dieses Energieleck zustande gekommen ist.

Es ist sogar möglich, die **Grösse so einer Energieblockade exakt festzustellen** und damit auch die Behandlungsdauer von Anfang an zu kennen.

Zudem erlaubt die **PSEnergy die Bewusstmachung** des eigenen Charakterbildes, mit den vorherrschenden Ängsten, aber auch den besten Talenten eines Menschen.

Wir können auch **Einblick** nehmen in die **familiären Prägungen**, die gerade beim Thema Erschöpfung eine nicht zu vernachlässigende Rolle spielen. (Stichwort gelernte Hilflosigkeit!)

Ich lege natürlich auch ein Augenmerk auf den primären oder sekundären „Krankheitsgewinn“, der ja bei jedem Symptom vorhanden sein kann.

Allerdings durfte ich in den letzten Jahren mit Freude feststellen, dass die meisten meiner Patienten hochmotiviert sind – und das Gesundsein dem Kranksein vorziehen.

Ihnen darf ich dann helfen, die schlimmsten Energieräuber aufzuspüren und sie unschädlich zu machen:

1. Geopathogene Störzonen
2. Vegetative Blockaden (Stress, Angst, nervliche Belastung, „adrenal drain“)
3. Seelische Traumata mit Auswirkungen auf den Selbstwert, die Stressbalance, das Loslassenkönnen, das Vertrauen, den Stoffwechsel und die Kommunikation, die intuitive Balance und die kritische Auseinandersetzung mit Verboten und Geboten, die nicht mehr passen.

Sehr häufig stelle ich dabei fest, dass Menschen, die wegen Erschöpfung zu mir kommen, „eigentlich“ an diffusen Ängsten, viel zu viel selbst auferlegtem Stress oder einem auslaugenden Schlafplatz leiden.

Derlei Faktoren sind therapeutisch zu bearbeiten, wobei der Körper so weise ist, dass er immer nur die Themen aufdeckt, die er bei seiner derzeitigen Energielage auch „stemmen“ kann.

Sobald die Energie im normal regulierenden Bereich ist (körperlich, seelisch und geistig wenigstens 100 Punkte), kann ich dann beginnen, dem Patienten die oben erwähnten Umstellungen im Bereich Ernährung und Bewegung nahe zu bringen.

Üblicherweise dauert dieser Genesungsprozess ein Jahr, manchmal auch länger. Es hängt von der Menge an traumatischen Erlebnissen und der Empfindsamkeit der Seele ab, wie hartnäckig sich die Symptome halten.

Da unser „innerer Schweinehund“ bei genügend Energie aber durchaus bereit ist, mit uns am gleichen Strick zu ziehen, können über 80% meiner Patienten ihre Therapie erfolgreich abschliessen.

Menschen im Erschöpfungszustand haben fast alle zu lernen, dass

- a) Weniger oft mehr ist
- b) Morgen auch noch ein Tag ist
- c) In der Ruhe die meiste Kraft liegt
- d) Stress und Erschöpfung oft nur entsteht, wenn wir uns über Dinge aufregen, die uns nichts angehen oder die wir nicht ändern können.

Es macht viel Freude, ist aber auch eine Herausforderung, Menschen aus der Stressfalle und Erschöpfungsdepression heraus helfen zu dürfen und sie sachte, aber bestimmt zu ihrer Selbstverantwortung zu begleiten.

*Anschrift des Verfassers:*

**Dr. med. Ulrike Güdel**  
Rathausstr. 21  
6900 Bregenz

email: [info@psenergy.ch](mailto:info@psenergy.ch),

[www.psenergy.ch](http://www.psenergy.ch)