Hilfsmaßnahmen bei Erschöpfung:

Magnesium:
All jene, die sich permanent müde fühlen und bei Untersuchungen keinerlei Krankheitserscheinungen zeigen, weisen fast immer einen enormen Mangel am Mineralstoff Magnesium auf. Das wird verständlich, wenn man sich bewusst macht: Magnesium schützt nicht nur das Herz, den Kreislauf und die Nerven. Magnesium ist im Körper an über 300 Enzymreaktionen beteiligt. Dabei sorgt es für einen Großteil der Energie in den roten Blutkörperchen. Damit wird auch ein Zusammenhang zwischen Müdigkeit und Magnesiummangel erkennbar.[1]

Nährstoffe:
Vitamin C, Vitamin B2 (Riboflavin), Vitamin B6, Vitamin B12, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.[2]

B-Vitamine:
Was viele nicht wissen: Erschöpfung* kann ein Anzeichen für eine Unterversorgung mit den lebensnotwendigen Aufbaustoffen B6, B12 und Folsäure sein. Denn die drei B-Vitamine spielen eine wichtige Rolle im Zellstoffwechsel. Nur wenn alle drei Aufbaustoffe in ausreichender Menge vorhanden sind, können die Stoffwechselvorgänge reibungslos funktionieren – und nur dann können die energiespendenden Stoffe gebildet werden. -> revitalisierende Wirkung.[3]

NADH:
Sehr bewährt gegen die chronische Müdigkeit hat sich auch der körpereigene Energiestoff NADH, den der Wiener Labormediziner Prof. Dr. Jörg Birkmayer als Nahrungsergänzung weltweit entwickelt hat. Man nimmt täglich, so lange man unter der Müdigkeit leidet, 1. Tablette mit 5 Milligramm NADH.[4]

NADH:
In den USA wird NADH seit vier Jahren mit großem Erfolg angewendet: Das Energie- und Kraftsubstanz gegen Stress, chronische Müdigkeit , Erschöpfung etc. Ohne Nebenwirkungen.[5]

Ingwer als Stärkungsmittel:
Ingwer bietet sich bei Erschöpfung dank seiner kräftigenden Wirkung geradezu an. Die im Ingwer enthaltenen Sesquiterpene wirken seelisch stark stabilisierend und führen Sie wieder zurück in Ihre Mitte. Ingwer stärkt Ihre körperlichen und seelischen Widerstandskräfte, fördert das Selbstvertrauen, richtet auf und schenkt Ihnen wieder Lebensfreude und –kraft. Er regt die Noradrenalinproduktion an, die für ein starkes Immunsystem und für Leistungskraft verantwortlich ist, und sorgt so für eine Aktivierung von Körper und Geist. Wenn Sie seelisch erschöpft oder geistig überanstrengt sind, hilft Ingwer Ihnen dabei wieder durchatmen und loslassen zu können. Ingwer ist das Mittel der Wahl, wenn Sie das Gefühl haben, mit den Nerven am Ende zu sein. Außerdem stärkt Ingwer Ihr Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und schützt Sie davor, sich selbst zu überfordern. In Zeiten großer psychischer Belastung bringt Ingwer die Seele wieder ins Gleichgewicht und befreit aus dem seelischen Tief. Menschen, die sich erschöpft und ausgelaugt fühlen, erhalten durch Ingwer neue Wärme und Geborgenheit.
Was Sie tun können:
Nehmen Sie regelmäßig kandierten Ingwer zu sich!
Trinken Sie regelmäßig Ingwertee!
Machen Sie regelmäßig Ingwerbäder, bis es Ihnen besser geht
Folgendes Ingwer-Rezept helfen Ihnen, wieder zu Kräften zu kommen:
Legen Sie drei bis vier dünne Ingwerscheiben in eine Teetasse, übergießen Sie sie mit kochendem Wasser und lassen Sie das Ganze zugedeckt 5 Minuten ziehen; durchseihen und langsam in kleinen Schlucken trinken.[6]

---

[1] Bankhofer, Hademar: Das große Gesundheitsbuch, S. 461, 11. Auflage, 2004
[2] https://www.orthomol.com/de-de/lebenswelten/stress-muedigkeit/muedigkeit-und-erschoepfung
[3] https://www.medivitan.de/medivitan-erschoepfung-vitamin-b-mangel.html
[4] Bankhofer, Hademar: Das große Gesundheitsbuch, S. 461, 11. Auflage, 2004
[5] Bankhofer, Hademar: Das große Gesundheitsbuch, S. 461, 11. Auflage, 2004

Noni:
In Studien wurden zum Beispiel 8900 Patienten mit chronischem Müdigkeitssyndrom untersucht. Bei 96 Prozent von ihnen konnte durch Noni-Saft eine Besserung erreicht werden.[7]

Ginseng:
Ginseng ist ein Adaptogen und Mittel gegen nachlassende Leistungskraft (Schwächezustände) sowie zur Verbesserung der Immunabwehr.[8]

Ginseng:
Die Ginsengwurzel hat sich als ideale Energiequelle erwiesen. Ginseng ist nicht gleich Ginseng. Das hochwertigste Produkt kommt aus Korea: nämlich Panax-Ginseng C.A.Meyer. In jedem Fall kommt amerikanischer Ginseng an die Wirkungsweise des Korea-Ginseng nicht heran. Handelt es sich um puren Ginsengextrakt aus bestem, weißem koreanischen Panax-Ginseng, pharmazeutisch streng kontrolliert, dann spricht man von Gerimax-Ginsengextrakt. Es gibt dieses Extrakt in zwei Formen in der Apotheke: als Tabletten und als Tonikum. Das Extrakt ist standardisiert. Das bedeutet Während in jeder Wurzel nicht die gleiche Wirkstoffmenge zu finden ist, enthalten Tabletten und Tonikum immer die Ginsenoside in gleicher Qualität und Quantität. Von 1993 bis 1996 wurden intensive wissenschaftliche Studien durchgeführt: Hier einige Ergebnisse: Ginseng steigert die Konzentration um Prozent. Man wird leistungsfähiger. Wer Ginseng nimmt, bringt mehr Energie an den Tag. So kann man die gefürchtete Frühjahrsmüdigkeit mit Ginseng spielend in den Griff bekommen. Erschöpfungszustände werden rasch beseitigt. Man kann ihnen aber auch von vornherein vorbeugen. Ginseng macht stressfest. Nach einer Krankheit oder Operation kann sich der Organismus mit Ginseng rasch wieder erholen. Wollen Sie zum Winterende aus der Ginsengwurzel Energie holen, sollten sie eine Kur von sechs bis acht Wochen damit durchführen. Die erste Wirkung zeigt sich erst nach sieben Tagen und wird danach immer deutlicher spürbar. Die Dosis: Man nimmt vom Gerimax-Ginsengextraikt täglich 1 Tablette oder einen halben Messbecher flüssiges Tonikum.[9]

Kokoswasser:
Kokoswasser: Besonders auffällig war der Anstieg der Leistungsfähigkeit-der Testpersonen, was vermutlich direkt mit dem Mineralstoffspiegel in Zusammenhang steht.[10]

Lachen:
Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt, der Körper von Glückshormonen überhäuft, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. Eine Minute Lachen wird mit etwa 45 Minuten Entspannungstraining gleichgesetzt.[11]

keine auspowernden Ausdauersportarten:
Wer regelmäßig Ausdauersportarten betreibt und sich hierbei völlig „auspowert“, der tut seinem Körper nichts Gutes, denn die hierbei im großen Ausmaß gebildeten freie Radikalen greifen die Kraftwerke der Zellen, die Mitochondrien an. Dort läuft die Energiegewinnung aufgrund des Schadens nur noch mit „halber Kraft“. Die Folge dieses Angriffs. eine verminderte Leistungsfähigkeit und schnelle Ermüdung.[12] ***(Vitamin C-Räuber meiden)***
Der krankheitsbedingte bzw. arzneimittelbedingte Verlust an Vitamin C ist über Vitamin-C-reiche Kost kaum auszugleichen. Falls sie oft abgespannt und müde sind, könnten Sie von einem Vitamin C-Mangel betroffen sein. Der Vitamin C-Vorrat ist in diesen Fällen zwar noch nicht unbedingt völlig aufgezehrt, aber bereits so gering, dass der Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr beeinträchtigt sind. [13]

Ananas:

---

[6] Heidböhmer, Ellen: Gesund mit Ingwer, S. 93ff, 2006
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 220
[8] Bio 2009/2
[9] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 103ff
[10] http://www.ganzheitliche-gesundheit.info/pdf/kokoswasser.pdf
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 38
[12] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 64)
[13] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 85

Die Indianer Mittel- und Südamerikas verwenden die Ananas noch heute als Kräftigungsmittel.[14]

Magnesium:
Mitochondrien sind die Kraftwerke in den Zellen. Je mehr Mitochondrien, desto mehr Leistungskraft und Lebensenergie. Es gibt eine sensationelle Möglichkeit, diese Kraftwerke des Lebens zu vermehren: mit Magnesium. Magnesium ist die schnellste Art und Weise, einen 10-Kilometer-Läufer um eine mögliche Minute zu verbessern. Magnesium erzeugt mehr Kraftwerke, erhöht Schnelligkeit und Konzentration – das gilt auch für den Schreibtischmarathon. Muskeln verbrauchen viel Magnesium. Auch wenn Sie schwitzen, strömt das Lebenselixier mit heraus. Das der Körper für das Sportmineral keine Tanks hat, muss es regelmäßig zugeführt werden.[15]

auf basenbildende Ernährung achten, wenig Stress, viel Schlaf, Bewegung:
Ein saures Körpermilieu führt auch dazu, dass wir leicht sauer reagieren, uns über Kleinigkeiten aufregen, überkritisch sind und wenig Lebensfreude, Leichtigkeit und Liebe entwickeln können. Schon am frühen Nachmittag fühlen wir uns erschöpft, wir sind ungeduldig, ruhe- und lustlos bis zum „Burn – out - Syndrom“: Uns wird alles zu viel, wir sind wie ausgebrannt.[16]

Folsäure:
Die Hälfte aller Europäer hat zu wenig Folsäure im Blut, was zu Erschöpfung führen kann. 100 Gramm Avocado enthalten ein Fünftel unseres täglichen Bedarfs an Folsäure.[17]

basenbildende Lebensmittel, Stress, zu wenig Schlaf und zu wenig Bewegung meiden:
Bereits 1913 empfahl der norwegische Biochemiker Ragnar Berg in einem Ernährungsbuch für Schwangere, dass Gesunde viermal so viele basenbildende wie säurebildende Nahrungsmittel essen sollten, Kranke sogar siebenmal so viel. Die moderne Zivilisationskost steht in einem umgekehrten Verhältnis: Der Hauptbestandteil besteht aus Säurebildnern wie Brot, Fleisch, Milchprodukten, Weißmehl, Cola-Getränken, Zucker, Kaffee und Alkohol, und nur etwa 20 Prozent aus „Basenbildnern“ wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräutertees und Mineralwasser. Kein Wunder also, dass die meisten Menschen in den westl. Industrieländern übersäuert sind. Stress, zu wenig Schlaf und mangelnde Bewegung tragen außerdem zur Azidose bei.[18]

Kalium:
Kalium dient der Herstellung und Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Und wer zu sauer ist, reagiert auch psychisch sauer, fühlt sich oft **überfordert** und ist leicht reizbar.[19]

Ananas:
Wenn Sie einen Ananastag zur Entschlackung planen, können Sie hinterher den ph-Wert Ihres Urins testen. Sie werden feststellen, dass er sich **ins Basische verschoben hat.**[20]

Kokosnuss:
Auch viele, die an chronischer Erschöpfung leiden, verfügen nach einiger Zeit des regelmäßigen Kokosnusskonsums über deutlich mehr Energie.[21] Kokosöl: wichtig: es sollte nativ –extra- Qualität besitzen!

entgleiste Darmflora sanieren, Entzündungsprozesse stoppen:
Chronische Müdigkeit kann mit einer entgleisten Darmflora und chronischen Entzündungsprozessen zu tun haben. Dann werden Nährstoffe nicht optimal aufgeschlossen und es kommt zu einer toxischen Belastung des Blutes durch Schadstoffe und Stoffwechselprodukte von Schimmel- und Hefepilzen, die durch die Darmwand diffundieren. Damit wird unsere Vitalität angegriffen. Vitalität beginnt im Darm. Da Kokosöl Entzündungen

---

[14] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 59
[15] Strunz, forever young, 80f.
[16] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 73
[17] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 81
[18] Simonsohn, Papaya, 73
[19] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[20] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[21] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 179

vorbeugt, Candida albicans- und Schimmelpilz-Kulturen tötet, antibakteriell wirkt und die Schleimhautschicht im Darm repariert, ist es ein Mittel gegen chronische Müdigkeit. Als Therapie werden 3 Esslöffel pro Tag empfohlen, bis Lebenskraft und Lebensfreude zurückgekehrt sind. Danach sollte man mindestens einen Esslöffel pro Tag zu sich nehmen.[22]

Magnesium:
Jene, die sich permanent müde fühlen und bei Untersuchungen keine Krankheitserscheinungen zeigen, weisen fast immer einen enormen Mangel an Magnesium auf. Magnesium stärkt und schützt nicht nur das Herz, den Kreislauf und die Nerven, Magnesium ist im menschlichen Organismus an über 300 Enzym-Reaktionen beteiligt. Dabei sorgt es für einen Großteil der Energie in den roten Blutkörperchen. Damit wird auch ein Zusammenhang zwischen Müdigkeit und Magnesiummangel erkennbar. Magnesium wirkt zwar beruhigend, macht aber nicht müde.
Man sollte besser die Magnesiumaufnahme aus der Nahrung nützen, d.h. nicht alles kochen!
Magnesiumreiche Produkte sind Vollkornprodukte, Nüsse, Sojaprodukte, Naturreis, Grünkohl. Bei ständiger Müdigkeit lohnt es sich, Magnesiumpräparate aus der Apotheke in Form von Kautabletten oder von Granulat - aufgelöst in Wasser – einzunehmen. Es sollten Magnesiumpräparate mit einer MG 5-Dosierung und mit Hydrogenaspartat sein, weil dann der Mineralstoff schneller vom Körperaufgenommen und optimal verwertet wird. [23]

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, ***Erschöpfung, Müdigkeit***, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[24]

Sixtus Latschengeist (=Alpenkräuter und Latschenkiefer):
Alpenkräuter und Latschenkiefer sind wirksame Hausmittel zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit. Die Destillate dieser Kräuter sind Grundlage für die Körperpflege mit Sixtus Latschengeist. Beim Einreiben spürt man sofort die würzige Kraft der Alpenkräuter und merkt, wie die Haut intensiv durchblutet wird. Sixtus Latschengeist ist herrlich erfrischend bei Hausarbeit und im Beruf etc.
bes. nach körperl. Anstrengungen ist die belebende Wirkung sofort zu spüren.[25]

duftendes Kräuterbad (Lavendelöl, Zitronenmelisse, Orangenschalenöl, Rosmarinöl):
Wenn der Winter in den Gliedern hockt, sorgt ein warmes Kräuterbad für Entspannung und Erwärmung. Insbesondere vertreiben ansteigende Vollbäder das Frostgefühl: Man beginnt bei 37 Grad C und läßt allmählich heißes Wasser zulaufen, bis nach etwa 15 Minuten 39 bis 40 Grad C erreicht sind. Großes Vergnügen bereitet ein solches Bad, wenn man sich dabei mit Duftkerzen und entspannender Musik verwöhnt, Das Badewasser kann man zusätzlich mit natürlichen ätherischen Ölen (ca. 15 Tropfen pro Vollbad) versetzen:

1. Lavendelöl
   (wirkt beruhigend, schmerzstillend und krampflösend)
2. Zitronenmelisse
   (entspannt, erwärmt und besitzt zugleich eine antivirale Wirkung)

---

[22] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 180
[23] Bankhofer, Gesundheitsbarometer, 228
[24] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[25] aus Beipackinformation „Sixtus Latschengeist“

3. Orangenschalenöl
   (vermittelt Wärme, Heiterkeit, Unbeschwertheit und Vitalität)

4) Rosmarinöl kurbelt den Kreislauf an, **bringt Energie** und stärkt die mentalen Fähigkeiten.[26]

B12 ist für die Aufrechterhaltung des Mitochondrienstoffwechsels unverzichtbar:
Es kann nur von Mikroorganismen des Darmes gebildet werden. Hier ist die Darmschleimhaut- und Darmbakterienfunktion von Bedeutung. B12 kann in der Leber gespeichert werden. Es kommt v.a. in tierischen Lebensmitteln vor. Die ersten Anzeichen von B12-Unterversorgung bei erwachsenen Personen können Kribbeln und Kältegefühl in Händen und Füßen, Erschöpfung und Schwächegefühl, Konzentrationsstörungen und sogar Psychosen sein. Bei chronischen Magenschleimhautentzündungen kann es zu einer gestörten Bildung des für die Rezeption des B12 notwendigen Intrinsic Factors kommen, der für die Rezeption durch die Darmschleimhautzellen unabdingbar ist und das B12 vor Verdauungsenzymen schützt.[27]

Cellsymbiosistherapie:
Die vom Konzept der Cellsymbiosis abgeleitete Therapieform hat beeindruckende Behandlungserfolge gezeigt Dies gilt nicht nur für sog. austherapierte Krebspatienten, sondern auch für andere Tumorleiden in allen Stadien, zelluläre und humorale Immunschwächen, inflammatorische Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen, Herzerkrankungen, Arteriosklerose, Diabetes auch in der therapieresistenten Form, Osteoporose, Burn-out-Syndrom, CFS, Fibromyalgie, neurodegeneratoive Erkrankungen inkl. Alzheimersche Krankheit und andere Demenzformen sowie Parkinson'sche Krankheit, Depressionen, Psychosen, und viele andere, primär als Mitochondrialpathien einzustufende Symptomzustände und Leistungsschwächen.[28]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl-CoA-Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen") Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.
Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margerine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT-Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT-Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.[29]

Mittelkettige Triglyceride:
Mittelkettige Triglyceride MCT) gelten als schnell verfügbare Energiequelle für die Zelle und deren Mitochondrien. Sie haben im Durchschnitt einen Brennwert von 8,25 kcal/g. Der weitaus größte Teil der mittelkettigen Fettsäuren wird in der Leber oxidiert. Fettsäuren gehören zu den Molekülen. die sehr reaktionsträge sind. Bevor sie Reaktionen eingehen können, müssen sie mittels Coenzym A aktiviert werden. Da die innere Mitochondrienmembran jedoch für Acyl- CoA- Verbindungen undurchlässig ist, erfolgt der Transport über das Transporteiweiß (Carrier, von englisch „tragen") Carnitin. Dieser Träger kann die innere Mitochondrienmembran (Mitochondrienwand) ungehindert passieren.

[26] Bio, 6/2009, 16
[27] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 185
[28] Kremer, Heinrich: Das Konzept der Cellsymbiosistherapie, S. 5
[29] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168

Nahrungsfette (Triglyceride) setzen sich aus Glycerin und unterschiedlichen Fettsäuren zusammen. Letztere können kurz-, mittel- oder langkettig sein. Die Art der Fettsäure bestimmt die Eigenschaft der Fette und die Bedeutung für die menschliche Ernährung. Übliche Nahrungsfette wie beispielsweise Butter, Margarine, Pflanzenfette und –öle enthalten Triglycerine mit langkettigen Fettsäuren, sog. LCT- Fette (langkettige Troglyceride) Der ***Prozess der Verdauung dieser Fette ist kompliziert und störanfällig, wenn eine Neigung zu Verdauungsstörungen (z.B. bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen) besteht oder Erkrankungen der Verdauungsorgane (z.B. Bauchspeicheldrüsenunterfunktion) vorhanden sind.*** Einen wesentlich geringeren Verdauungsaufwand benötigen daher Fette, die aus ***mittelkettigen Fettsäuren*** bestehen. MCT- Fette können im Darm schnell und leicht ohne Aufspaltung von Gallensäuren und Enzyme (Lipasen) in die Schleimhautzellen des Dünndarms gelangen und direkt in das Blut abgegeben werden.[30]

Kokoswasser:

Kokoswasser mineralisiert den Körper und bringt ihn ins Säure-Basen-Gleichgewicht, ähnlich wie ein isotonisches Getränk. In der „Lanserhofstudie“ der Universität Innsbruck aus dem Jahr 2004 wurde Fontana di Coco im Rahmen einer F.X. Meyer-Kur eingesetzt. Die Ergebnisse: Kokoswasser wirkt harnsäuresenkend, entgiftend und basenbildend. Besonders auffällig war die Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stimmung in der Kokoswasser-Gruppe.[31]

Aloe Vera:

Das reine Gel der Aloe Vera bei der innerlichen Anwendung erstaunliche Effekte bei den verschiedensten Krankheitsbildern. Die mehr als 200 Wirkstoffe aus dem Maya Gebiet sind in der Lage, den ganzen Organismus zu vitalisieren .[32]

Nerven: gelb:

Klausbernd Vollmar: Sich mit Gelb zu Umgeben, soll das Nervensystem harmonisieren und von Ängsten befreien. Gelb hilft bei schlechtem Wetter gegen Antriebslosigkeit, regt die Lymphe und alle Lebenssäfte an. Bei Entgiftungskuren oder wenig Energie soll es hilfreich sein, gelbe Unterwäsche zu tragen oder in gelben Bettlaken zu schlafen. Achten Sie auch darauf, genügend gelbe Lebensmittel zu essen. In Prüfungssituationen wird empfohlen, gelb zu tragen. Dabei hilft schon ein Akzent in der Kleidung, etwa ein Halstuch.[33]

Türkis, Magenta oder Rot hilft bei Müdigkeit:

Ingrid Kraaz von Rohr: Bei Müdigkeit helfen Türkis, Magenta oder Rot – die Farblampe wird dabei für maximal eine Minute über den Leberpunkt gehalten. Der Leberpunkt ist in der Mitte des unteren Rippenbogens auf der rechten Seite des Rumpfes zu finden. Er ist für den Energiehaushalt zuständig und sehr oft überlastet.[34]

Papaya:

Wer immer müde und lustlos ist, sollte eine Woche lang täglich zwei Papayas essen. Schon am dritten Tag ist man vitaler und besser gelaunt.[35]

Johanniskraut – Press-Saft aus frischen, blühendem Johanniskraut:

Natürliches Nervenaufbaumittel bei nervösen Erschöpfungszuständen, bei Nervosität und nicht organisch bedingten Nervenschmerzen.[36]

Leberreinigungen und Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise:

Menschen mit chronischen Krankheiten haben oft mehrere tausend Gallensteine, die die Gallengänge oder Leber blockieren. Manche Steine können die Gallenblase verstopfen. Das Entfernen dieser Steine durch eine Reihe von Leberreinigungen und das Einhalten einer ausgewogenen Diät und Lebensweise werden der Leber

---

[30] Meyer, Ralf, Chronisch krank, 168
[31] Simonsohn, Barbara, Heilkraft aus den Tropen, 176
[32] Esser, Margot: „Heilkraft aus dem Dschungel“, in: Raum und Zeit Januar/Februar 2009, S: 37
[33] “Ein Leben mit Farben. Interview mit dem Diplompsychologen und Autor Klausbernd Vollmar“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 63
[34] “Die Macht der Farben“, in: Bio, April/Mai 2010, S. 62
[35] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 79
[36] Beipackzettel Schönenberger naturreiner Pflanzensaft „Bärlauch“

und der Gallenblase wieder zu ihrer natürlichen Effizienz verhelfen und die meisten Symptome von Unwohlsein und Krankheit werden abklingen. Allergien werden schwächer oder verschwinden, Rückenschmerzen vergehen, Energie und Vitalität verbessern sich dramatisch. Die Lebergallengänge von Gallensteinen zu befreien, ist eines des wichtigsten und wirksamsten Verfahren, ihre Gesundheit wieder herzustellen oder zu verbessern.[37]

Bockshornklee:

Ursprünglich stammt der Bockshornklee, der zur Familie der Schmetterlingsblütler gehört, aus China und Indien. Bei uns wurde die bis zu 50cm hohe Pflanze mit hellgelben Blüten in Klostergärten von Benediktinermönchen kultiviert. Verwendung finden hauptsächlich die Samen. Sie enthalten neben Bitter- und Schleimstoffen, Phosphor, Eisen, Saponin und ätherische Öle.
Innerlich als Tee angewandt, wirkt der Bockshornklee durch seine entzündungshemmenden und schleimlösenden Eigenschaften gegen Husten und Bronchitis. Er wird zur Stärkung des allgemeines Wohlbefindens, zur Anregung der Blutbildung, zur Stärkung von Haut und Haaren und bei Bluthochdruck eingesetzt. Eine weitere wichtige Funktion erfüllt er bei Magerkeit und Untergewicht, denn durch die Bitterstoffe regt er den Appetit an.
Äußerlich wird der Samen des Bockshornklees, gekocht und zerstampft, als Umschlag bei entzündeter Haut, offenen Beinen oder Geschwüren aufgelegt.
Um eine blutreinigende und kräftigende Wirkung zu erzielen, können die Keimsprossen des Bockshornklees, etwa einem Salat beigemischt, verzehrt werden.[38]

Hilfe durch Vitamin-A:

Vitamin A-Mangel: Kräftezerfall , Hautleiden, negative Veränderung von Haaren, Zähnen, Nägeln, Anfälligkeiten für Schnupfen, Luftröhrenkatarrh, Entzündungen aller Schleimhäute, Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit, Hornhauterweichung der Augen, verminderte Sehkraft, vermehrtes Nasenbluten, Hämorrhoidenblutungen, Herzschwäche ,
fehlende Regulierung der Schilddrüse und anderer Drüsen mit Folge der Überfunktion oder Unterfunktion der Schilddrüse und anderer Drüsen, somit bei Unterfunktion der Schilddrüse drüsenbedingte Fettsucht möglich .
Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten , Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A .[39]

Vitamin-E-Mangel:

bewirkt bei Kindern Müdigkeit
[40]

Bormangel beheben:

Bormangel ist für eine erhöhte Zellteilung ohne Differenzierung und damit für die Tumorbildung mitverantwortlich. Bei Bormangel kommt es in den Mitochondrien, den Kraftwerken, zu einer Minderung der Zellatmung und zu einem Absinken der ATP-Produktion, also der Energie. Bormangel kann durch chloriertes Wasser, Gifte im Körper, chlorhaltige Antibiotika und Alkohol gefördert werden.[41]

Magnesiumöl:

---

[37] Moritz, Andreas, Die wundersame Leber- & Gallenblasenreinigung, S. 6
[38] www.medi-info.de
[39] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel**: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A. Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[40] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.V ogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): **Dr. Vogel:** Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino).
[41] Ulmer, Günter: Die Bedeutung des Ultra-Spurenelements BOR für unser Leben, in: Waerland Dez. 2011, S. 27

Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert.
Das ideale Anti-Aging-Mittel
Magnesium fördert die im Alter nachlassende Produktion von ATP, einem »Energiegenerator« unseres Körpers.[42]

Erschöpfung durch Nebennierenschwäche:?
Adrenalinausschüttung für Flucht / Angriff (Existenzängste, Angstzustände), Leber und Bauchspeicheldrüse übernehmen bei Nebennierenschwäche die Aufgaben, Leber muss raffinierten Zucker in Fett umarbeiten, ist stressig, weil um Fettverdauung zu starten, braucht es wieder Adrenalin, was die Nebenniere ausschütten muss, Ernährung die extremen Fett- und Proteindiäten stressen die Nebenniere, Adrenalin schädigt das Gehirn-< z.B. Vergesslichkeit, Adrenalin killt das Dopamin -> z.B. Depression / Antriebslosigkeit / bipolare Störungen), gerade im tierischen. Protein sind viele versteckte Fette, fettreiche Ernährung Nüsse /Samen), Bauspeicheldrüse durch Stress und Fett überlastet -> Insulinresistenz, Gefühle in Gleichmut umwandeln Stärkung der Nebennierenschwäche: Fettarme Ernährung, guten Zucker durch sehr fruktosehaltiges Obst gewinnen bei Nebennierenschwäche (z.B. energiespendendes sehr süßes Obst: Aprikosen, süße Birnen, Datteln- > so schläft man besser) / auf Natrium, Kalium, Magnesium machen, Fußbäder mit Natriumchlorid, OPC, Vitaminen, Fleisch weglassen, nicht zu viele Sojaprodukte, Mango, Papaya, Kiwis), Ballengangschule, Erdung, leichte Spaziergänge in der Natur[43]

Wissenschaftliche Studien geben Hinweise darauf, dass Cordyceps in der Therapie folgender Symptome seine Wirkung entfaltet:
Schwäche und Kraftlosigkeit nach schweren Erkrankungen[44]

Maca:
Die Maca-Pflanze (=Peru Ginseng) wird zur Leistungssteigerung im Sport empfohlen. Maca ist ein Adaptogen, d.h. es verbessert unsere Anpassung an neue Lebensanforderungen und die Umwelt. Es ist ein Mittel gegen nachlassende Leistungskraft. Maca enthält eine Reihe bioaktiver Substanzen.[45]

Spaziergänge in freier Natur:
Viele denken: Wenn man erschöpft ist, dann muss man ruhen, um wieder zu Kräften zu kommen. Im Gegenteil: an sollte sich an der frischen Luft bewegen. Ideal sind Spaziergänge in freier Natur. Wichtig ist, dass man dabei nicht übertreibt. Anstrengende Sportarten sind nicht geeignet.[46]

Ernährung bei Erschöpfung:
Ernährung mit frischem Obst und rohem Gemüse. Sehr wichtig: 2 Liter Wasser am Tag! Streichen Sie 1 Esslöffel Senft auf ein Stück Vollkornbrot. Langsam essen. Oder genießen Sie eine saure Gurke. Wichtig ist auch Nahrung, die reich an Magnesium ist: Naturreis, Nüsse, Rosinen.[47]

Gerüche gegen sommerliche Erschöpfung:
Man kann sommerliche Erschöpfung mit Gerüchen bekämpfen: Mit Rosmarinöl, Rosenöl oder Bergamottöl. Man gibt jeweils 20 Tropfen in ein Textiltaschentuch und schnuppert tagsüber immer wieder daran.[48]

---

[42] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[43] https://www.youtube.com/watch?v=739fWAmWhq4
[44] https://vitalinstitut.net/cordyceps/
[45] Bio 2009/2
[46] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 227, 11. Auflage, 2004
[47] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S.227, 11. Auflage, 2004
[48] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S.227, 11. Auflage, 2004

Sehr wirksame Getränke gegen Erschöpfung laut Hademar Bankhofer :
Rezept Nr. 1: Ein uraltes indisches Hausmittel. Kochen Sie ¼ Liter Wasser einmal auf und trinken ie es dann sehr warm in kleinen Schlucken. Flüssigkeit und Wärme geben neue Energie.
Rezept Nr. 2: Berühren Sie 1 Esslöffel Honig und 1 Prise Salz in etwas heißem Wasser. Geben Sie einen Esslöffel frisch gepressten Orangensaft und 2 Esslöffel Zitronensaft dazu. Gießen ie mit kaltem Wasser auf ¼ Liter auf.
Rezept 3: Trinken Sie etwas Himbeersirup mit Wasser aufgegossen. Der Himbeersaft, den unsere Großmütter oft zubereiteten, liefert viele Elektrolyte.[49]

Spezielle Übung gegen Erschöpfung:
Es gibt auch eine spezielle Übung gegen Erschöpfung: Nehmen Sie einen Tennisball zwischen Ihre Handflächen, die sie wie zum Gebet halten, und rollen Sie den Ball an den Handflächen hin und her. 3 Minuten lang. Sie aktivieren dabei wichtige Energiepunkte und Energiebahnen auf der Hand. [50]

Medizinal Entspannungsbad:
Ein Medizinal-Entspannungsbad wirkt beruhigend und ausgleichend. Es besteht aus den Extrakten des Lavendels, in erster Linie des Lavendelöls. Wer darin badet, kann sich rasch von Erschöpfungszuständen und Stress erholen. Vegetative Dystonie wird positiv beeinflusst. So wird ein Wannenbad zur Medizinalkur: Baden Sie jeweils 10 bis 20 Minuten ohne jede Hast in 38 bis 39 Grad Celsius temperiertem Wasser. Geben Sie in die gefüllte Wanne 15 bis 20 ml des entsprechenden Badezusatzes. Die Wassertemperatur kann auf 40 Grad erhöht werden. Nach dem Bad eine Stunde im Bett ruhen und Nachschwitzen.[51]

Magnesium:
Wer Alkohol getrunken hat, weist unmittelbar danach einen massiven Abgang an Magnesiumreserven über die Nieren und Harnwege auf. Da nun das Magnesium über 300 Enzymreaktionen im Körper aktiviert, Herz und Nerven stärkt, sollte jeder von uns laut Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung 300 bis 400 Milligramm pro Tag aufnehmen. Wie bekommen aber grundsätzlich durch Konsum von Weißmehl, zu viel Zucker, durch üppige Speisen und durch überdüngte Böden zu wenig Magnesium aus der Nahrung. Trinken wir nun Alkohol, so wird der Mangel an Magnesium noch bedenklicher. Die typischen Folgen, die wir als Kater bezeichnen: Reizbarkeit, ***Erschöpfung, Müdigkeit***, innere Unruhe, Kopfschmerzen, Lärmempfindlichkeit, Taubheitsgefühl in Händen und Füßen, kalte Füße. Wenn Sie Alkohol getrunken haben oder genau wissen, dass Sie hin und wieder sündigen, dann sollten Sie für eine entsprechende Magnesiumversorgung sorgen. Essen Sie Naturprodukte, die Magnesium enthalten: Naturreis, Nüsse, Vollkornbrot, Grünkern, Bananen, Blattsalate.[52]

Schubertlieder helfen, Stress abzubauen[53]

Totes Meer-Badesalz zum Baden verwenden:
Das Wasser aus dem Toten Meer ist die größte Mineralschatzkammer der Welt mit über 40 Wirksubstanzen. Und all diese Schätze befinden sich auch im Salz aus dem Toten Meer. Es ist besonders reich an Magnesium, Kalium, Mangan, Eisen und Kalziumchlorid sowie an Bromiden. Diese Zusammensetzung findet man in keinem anderen Salz der Welt. Wer das Salz aus dem Toten Meer auf sich einwirken lässt, der kann Stress und Erschöpfung erfolgreich bekämpfen. An fühlt sich nach so einem Bad wie neugeboren. Und so wird das Tote-Meer-Badesalz aus der Apotheke zu Hause angewendet: Lösen Sie 500 Gramm – das sind 2 Beutel einer Packung - in 3 Liter heißem Wasser auf, und gießen Sie die Salzlösung in die Badewanne, die mit 37 Grad Celsius warmem Wasser gefüllt ist. Dass umrühren. Jetzt baden Sie in der Wanne zwischen 15 und 20 Minuten. Nicht länger. Danach sollten Sie unbedingt duschen. Legen Sie sich etwa 1Stunde zum Nachruhen ins Bett. Die Wirkung des Toten-Meer-Salzes ist durch viele Studien wissenschaftlich belegt worden. Und zwar an der Hadassha-Universitätsklinik in Jerusalem, an der norwegischen Universität von Bergen, an der

---

[49] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S.227, 11. Auflage, 2004
[50] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S.227, 11. Auflage, 2004
[51] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 459f. 11. Auflage, 2004
[52] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 256
[53] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 532, 11. Auflage,2004

belgischen Universität von Antwerpen, am Universitätslehrkrankenhaus in Gera und an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.[54]

Hochdosierter Baldrian bei Erschöpfung durch Schlafmangel:
Die Pharmakologin Dr. Eve Morgenstern, Dozentin an der Humbold-Universität in Berlin: „Baldrian wird auf Grund seiner beruhigenden und schlaffördernden Wirkung verwendet. Im Rahmen einer Untersuchung hat man den hoch dosierten Sedonium-Trockenextrakt LI 156 aus der Baldrianwurzel eingesetzt. Nur wenn man Baldrian in hohen Dosierungen längere Zeit einsetzt, erzielt man damit hervorragende Ergebnisse im Kampf gegen Schlafprobleme. Das erklärt, warum der Baldriantee bei den meisten Menschen gar nicht wirkt. Die Studie hat sogar ergeben: In niedrigen Dosierungen kann Baldrian erregen, unruhig machen und schlafstörend wirken. Das Baldrianextrakt ist allen chemischen Schlafmitteln weit überlegen: Es besteht kein Suchtrisiko und es treten keine Nebenwirkungen auf. Baldrian wird von allen Betroffenen gut vertragen. Das wurde von Dr. Andrea Rodenbeck am Zentrum Psychologische Medizin an den Kliniken der Universität Göttingen nachgewiesen. Wer Baldrianextrakt einsetzt, der hat die Gewissheit, dass er auf absolut natürliche Weise in einen Tiefschlaf versetzt wird, in dem sich Körper, eist und Seele optimal erholen und für den nächsten Tag Kräfte sammeln können.
Wer Schlafprobleme hat, der nimmt abends vor dem Zubettgehen unzerkaut mit lüssigkeit 2 Dragees mit he 300 Milligramm Baldrian-Trockenextrakt (Apotheke). Eines muss man aber wissen: Der Einsatz von Baldriandragees braucht seine Zeit. Die Wirkung tritt oft erst zwischen 5 und 14 Tagen ein. Also nicht vorzeitig die Behandlung abbrechen.[55]

Nährstoffe, Emotionen:
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass zur vollständigen Besserung des chronischen Erschöpfungssyndroms zum einen eine ausreichende Zufuhr von Nährstoffen notwendig ist, damit die Nebennieren unterstützt werden und somit zur Energiegewinnung im Körper beitragen können. Zum Anderen müssen die Emotionen wie Wut, Angst und Sorge wahrgenommen und ausgeglichen werden, da diese für den gößten Energieverlust im Körper sorgen.[56]

Die Rosenwurz bei Burnout:
In Planta Medica zeigten Forscher im Jahr 2009 in einer randomisierten, doppelblinden und placebokontrollierten Phase-III-Studie, dass die Rosenwurz wunderbar bei stressbedingter Müdigkeit (Burnout) aufmuntern kann – und zwar ohne Nebenwirkungen.
60 Personen zwischen 20 und 55 mit Burnoutsyndrom stellten sich für diese Studie zur Verfügung. Die Hälfte nahm täglich 576 mg Rosenwurz-Extrakt, die andere Hälfte erhielt den obligatorischen Placebo.
Nach vier Wochen untersuchte man die Probanden und stellte fest, dass sich in der Rosenwurz-Gruppe die Müdigkeitssymptome gebessert hatten und auch depressive Verstimmungen seltener auftraten. Die Konzentrationsfähigkeit war gestiegen. Ferner konnte beobachtet werden, dass die Cortisolausschüttung in Stresssituationen nicht mehr so hoch war, so dass die Forscher die Rosenwurz beim Burnoutsyndrom empfahlen. In einer anderen Studie vom August 2012 nahmen die gestressten Probanden vier Wochen lang zweimal täglich 200 mg Rosenwurz-Extrakt ein und erlebten eine deutliche Besserung ihrer Stresssymptomatik – und zwar schon nach einer dreitägigen Einnahme.[57]

Heilnahrungsmittel gegen Erschöpfung: Brauner Senf
Es besteht ein Zusammenhang zwischen einem niedrigen Dopamin-Spiegel und Erschöpfung. Die Aminosäure Tyrosin ist eine Vorstufe – eine Art Baustein – des Dopamins. Daher kann der Verzehr von tyrosinreicher Kost das Dopamin zum Fließen bringen. Der braune Senf führt die Tyrosin-Tabelle an. Gur pflanzliche Quellen sind u.a. Juckbohnensamen, Bohnensprossen, Soja, Hafer, Erdnüsse und Brunnenkresse. Schaffen Sie auf Ihrem Speiseplan ein wenig Platz für diese Nahrungsmittel, und vielleicht können sie helfen, Ihre Erschöpfung zu lindern.[58]

---

[54] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 554f., 11. Auflage, 2004
[55] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, S. 554, 11. Auflage, 2004
[56] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/erschoepfung-durch-stress-ia.html
[57] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/rosenwurz-die-wirkungen.html
[58] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 187, 3. Auflage, 2010

Heilnahrungsmittel gegen Erschöpfung: Zimt und Ingwer:
Duke schätzt Zimt mit seinem energetisierenden Zimtaldehyd und den Ingwer mit seinem erschöpfungsbekämpfenden Zingeron. Er schlägt vor, die beiden Gewürze daher mit Kräutern, die viel sanft stimulierendes Cineol enthalten, zu einer „synergetischen“ Cineolade“ zu kombinieren. Mischen Sie sich einen erfrischenden Muntermacher aus Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Pfefferminze und Grüner Minze. Iese Kombination schenke schnell Energie, solle aber nur gelegentlich in akuten Fällen und nicht regelmäßig bei chronischer Erschöpfung zum Einsatz kommen.[59]

Knoblauch:
Knoblauch reduziert beim Menschen die Symptome körperlicher Erschöpfung sowie erkältungsbedingter Müdigkeit. Man kann z.B. Knoblauchzehen mit Brot verzehren..[60]

Kreuzblütengewächse:
Menschen mit chronischer Erschöpfung haben meist einen leichten Mangel an B-Vitaminen, v.a. an Vitamin B6. Aus diesem Grund kann es hilfreich sein, den Verzehr von Vitamin-B-haltigen Nahrungsmitteln zu erhöhen. Die besten pflanzlichen B6-ieferanten gehören zur Familie der Kohl-, Blumenkohl- und Kressepflanzen. Blumenkohl, Brunnenkresse und Spinat führen die Liste an, gute Quellen sind auch Avocados und Bananen.[61]

Shiitake-Pilze:
In China werden Shiitake-Pilze zu medizinischen Zwecken eingesetzt und helfen, die Folgen des chronischen Erschöpfungssyndroms zu lindern.[62]

Zitrusfrüchte:
Forschungen ergaben, dass sich Menschen, die mindestens 400 Milligramm Vitamin C täglich verzehren, wacher fühlen als diejenigen, die weniger davon bekommen. Eine reichliche Vitamin-C-Zufuhr im ampf gegen die chronische Müdigkeit kann außerdem das Immunsystem anregen und die Ausdauer steigern. Ernährungswissenschaftler raten oft zu Vitamin-C-haltigem Orangensaft, Erdbeeren, Ananas owie Cantaloupe-Melonen, doch wenn sie einen Hang zum Exotischen haben, können Sie weit bessere Lieferanten finden.Camu-Camu ist wohl eine der besten Nahrungsquellen für Vitamin C. Außergewöhnliche Vitamin-C-Spender sind auch Bittermelone, Hagebutte und Kermesbeerensprösslinge.[63]

Gegen Müdigkeit helfen: Ananas, Goji, Papaya[64]

Gegen Frühjahrsmüdigkeit helfen:
Acai-Beere, Ananas, Kaktusfeige, Karambole, Kumquat, Papaya, Pomelo, Tamarillo[65]

Auf der seelisch-geistigen Ebene helfen bei Erschöpfung:
Banane, Durian, Goji, Mango[66]
Propionsäure:
Propionsäure kann helfen.[67]

---

[59] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 187f., 3. Auflage, 2010
[60] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 18f., 3. Auflage, 2010
[61] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 188, 3. Auflage, 2010
[62] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 189, 3. Auflage, 2010
[63] Duke, James A.: Heilende Nahrungsmittel, S. 187, 3. Auflage, 2010
[64] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, S. 324,München 2008
[65] Simonsohn: Heilkraft aus den Tropen, S. 324, München 2008
[66] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, S. 326, München 2008
[67] https://www.youtube.com/watch?v=YKTQDaJ1O5c