

DIE VERBORGENE ACHSE DER CHRONISCHEN MÜDIGKEIT

Nadia Caruso, Komplementärtherapeutin, Mikrobiom-Fachberaterin und ganzheitliche Krebsberaterin



Ich erinnere mich noch gut an meine Lehrzeit. Ich war 17 Jahre alt und hatte oft das Gefühl, als hätte ich ein Brett vor meinem Kopf. Vieles fühlte sich zäh und anstrengend an. Aber ich funktionierte. Wie viele junge Menschen wollte ich leben, arbeiten, Freunde treffen und ausgehen. Müdigkeit war einfach etwas, das man hinnimmt.

Seit meiner Kindheit hatte ich gesundheitliche Themen, die ich als «normal» kannte: Heuschnupfen, Asthma, schlechter Schlaf. In manchen Nächten lag ich lange wach. Darmbeschwerden gab es ebenfalls, aber darüber sprach niemand. Es schien kein Zusammenhang zwischen diesen Dingen zu bestehen – jedenfalls keiner, der thematisiert wurde.

Viele Jahre später, mit Mitte dreissig, erreichte die Müdigkeit einen neuen Höhepunkt. Zwei kleine Kinder bestimmten meinen Alltag, und besonders meine Tochter schlief kaum. Mein Körper bewegte sich oft nur noch im Energiesparmodus. Der Gedanke, der mich durch viele Tage begleitete, war erstaunlich schlicht: Wann kann ich mich wieder hinlegen?

Auch in dieser Phase funktionierte ich. Ich motivierte mich damit, dass die



nächste Pause irgendwann kommen würde. Doch gleichzeitig spürte ich immer stärker, dass diese Erschöpfung mehr sein musste als einfach zu wenig Schlaf.

Warnsignale chronischer Müdigkeit:

- Müdigkeit trotz ausreichend Schlaf
- Brain Fog oder Konzentrationsprobleme
- geringe Belastbarkeit im Alltag
- Verdauungsbeschwerden oder häufige Infekte

Bereits mit etwa 20 Jahren begann ich mich zu fragen, ob meine Müdigkeit und meine Darmbeschwerden etwas mit der Ernährung zu tun haben könnten. Ich fing an, Inhaltsstoffe auf Lebensmitteln zu lesen und beschäftigte mich intensiv mit Ernährung. Doch obwohl ich vieles ausprobierte und zahlreiche Bücher las, änderte sich zunächst wenig.

Der entscheidende Wendepunkt kam erst Jahre später mit meiner Ausbildung zur TCM-Ernährungsberaterin. Dort wurde mir klar: Wenn ich etwas verändern wollte, musste ich selbst aktiv werden. Diese Erkenntnis führte zu einer langen Reise – durch Fachliteratur, Ausbildungen, eigene Erfahrungen und intensive Beschäftigung mit Darmgesundheit und Ernährung.

Heute weiss ich: Chronische Müdigkeit ist selten ein isoliertes Problem. Oft steckt ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren dahinter – besonders im Darm und im Nervensystem.

MÜDIGKEIT IST NICHT EINFACH MÜDIGKEIT

Müdigkeit gehört zum Leben. Nach einer kurzen Nacht oder einem anstrengenden Tag ist es völlig normal, erschöpft zu sein. Meist reicht eine gute Nacht Schlaf, und die Energie kehrt zurück.

Doch immer mehr Menschen erleben etwas anderes: eine Erschöpfung, die sich nicht einfach ausschlafen lässt.

Typische Begleitscheinungen sind:

- das Gefühl von Brain Fog, als wäre der Kopf in Watte gepackt
- Konzentrationsprobleme
- verminderte Belastbarkeit
- Stimmungsschwankungen
- Schlaf, der nicht wirklich erholsam ist



Diese Form der anhaltenden Erschöpfung wird oft als **chronische Müdigkeit oder Fatigue** bezeichnet. Für Betroffene fühlt es sich häufig so an, als würde der Körper dauerhaft im Energiesparmodus laufen.

Viele suchen die Ursache zunächst im Alltag: zu wenig Schlaf, zu viel Stress, zu wenig Bewegung. Diese Faktoren spielen tatsächlich eine Rolle. Doch immer häufiger zeigt sich, dass hinter chronischer Müdigkeit auch biologische Prozesse im Körper stehen – insbesondere im Zusammenspiel von Darm, Immunsystem und Gehirn.

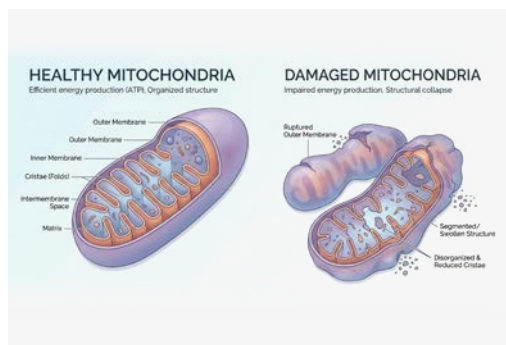


Um zu verstehen, warum Müdigkeit so hartnäckig werden kann, lohnt sich deshalb ein Blick auf das Organ, das besonders viel Energie benötigt: unser Gehirn.

EIN HOCHLEISTUNGSORGAN MIT GROSSEM ENERGIEBEDARF

Unser Gehirn macht nur etwa 2 Prozent unseres Körpergewichts aus. Trotzdem verbraucht es rund 20 Prozent der gesamten Energie, die unser Körper täglich produziert.

Damit wir klar denken, uns konzentrieren und emotional ausgeglichen bleiben können, müssen Milliarden von Nervenzellen ununterbrochen miteinander kommunizieren. Jede dieser Zellen benötigt dafür Energie – in Form von Adenosintriphosphat (ATP), dem zentralen Energieträger unserer Zellen.



Fehlt diese Energie, reagiert das Gehirn sehr empfindlich. Hinter dieser Energieproduktion stehen die sogenannten Mitochondrien – die «Kraftwerke» unserer Zellen. Sie produzieren den grössten Teil der Energie, die unser Körper zur Verfügung hat. Werden sie durch

Entzündungen, Nährstoffmängel oder anhaltenden Stress belastet, kann die Energieproduktion spürbar sinken – oft mit Müdigkeit und Erschöpfung als Folge. Betroffene beschreiben es häufig so, als würde der Kopf langsamer arbeiten oder als läge da ein Schleier über den Gedanken.



Damit das Gehirn optimal funktionieren kann, braucht es im Grunde drei Dinge: ausreichend Energie, eine gute Versorgung mit Nährstoffen und ein möglichst entzündungsfreies Umfeld.

Gerät eines dieser Systeme aus dem Gleichgewicht, kann das die Leistungsfähigkeit des Gehirns spürbar beeinträchtigen. Besonders problematisch wird es, wenn mehrere Faktoren gleichzeitig zusammenkommen – etwa Entzündungen im Körper, Nährstoffmängel oder Störungen im Stoffwechsel.

Genau hier kommt ein Organ ins Spiel, das lange unterschätzt wurde, wenn es um Müdigkeit und Erschöpfung geht: der Darm.

MEHR ALS NUR EIN VERDAUUNGSORGAN

Der Darm wird oft nur mit dem Verdauen in Verbindung gebracht. Tatsächlich erfüllt er jedoch eine Vielzahl weiterer Aufgaben, die für unsere Energie und unser Wohlbefinden entscheidend sind.



Im Darm lebt ein komplexes Ökosystem aus Milliarden von Mikroorganismen – das sogenannte Darmmikrobiom. Diese Mikroorganismen unterstützen nicht nur die Verdauung, sondern sind auch an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Sie produzieren unter anderem kurzkettige Fettsäuren, die als wichtige Energiequelle für die Darmschleimhaut dienen. Ausserdem beeinflussen sie die Bildung verschiedener Botenstoffe und sind eng mit unserem Immunsystem verbunden.



Ein gesundes Mikrobiom trägt dazu bei, Entzündungsprozesse im Körper zu regulieren und die Darmbarriere stabil zu halten. Gerät dieses empfindliche Gleichgewicht jedoch aus der Balance, kann das weitreichende Folgen haben.

Eine solche Veränderung der Darmflora wird als Dysbiose bezeichnet.

MIKROBIOM AUS DEM GLEICHGEWICHT

In einem gesunden Darm existieren viele verschiedene Bakterienarten in einem fein abgestimmten Gleichgewicht. Manche unterstützen die Verdauung, andere produzieren wichtige Stoffwechselprodukte, wieder andere helfen dem Immunsystem bei seiner Arbeit.

Kommt dieses Gleichgewicht durcheinander, spricht man von einer Dysbiose.

Dabei können bestimmte Bakterien überhandnehmen, während andere wichtige Mikroorganismen zurückgehen.

Die Ursachen dafür sind vielfältig. Häufig spielen Faktoren wie Antibiotika, stark verarbeitete Lebensmittel, chronischer Stress oder Umweltbelastungen eine Rolle.

Eine gestörte Darmflora kann verschiedene Auswirkungen auf den Körper haben. Sie kann die Produktion wichtiger Stoffwechselprodukte verringern, entzündliche Prozesse begünstigen und die Stabilität der Darmbarriere beeinträchtigen.

Für das Energielevel kann das mehrere Konsequenzen haben: Der Körper muss mehr Ressourcen in Entzündungsprozesse investieren, gleichzeitig sinkt die Effizienz verschiedener Stoffwechselvorgänge. Viele Betroffene berichten deshalb neben Verdauungsbeschwerden auch über Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder verminderte Belastbarkeit.



Ein weiterer wichtiger Faktor kommt hinzu: die sogenannte Darmbarriere.

LEAKY GUT

Die Darmschleimhaut bildet eine wichtige Schutzschicht zwischen dem Darminhalt und unserem Blutkreislauf. Sie sorgt dafür, dass Nährstoffe aufgenommen werden können, während unerwünschte Stoffe draussen bleiben.

Ist diese Barriere geschwächt, kann sie durchlässiger werden. In der Fachliteratur wird dieses Phänomen häufig als «Leaky Gut» bezeichnet.

Gelangen unverdaute Nahrungsbestandteile, bakterielle Bestandteile oder andere Fremdstoffe in den Blutkreislauf, reagiert das Immunsystem. Es entstehen Entzündungsreaktionen, die sich im ganzen Körper bemerkbar machen können.

Solche chronischen niedriggradigen Entzündungen gelten heute als möglicher Mitfaktor bei vielen Beschwerden – darunter auch anhaltende Müdigkeit, diffuse Erschöpfung und Brain Fog.

Für die Stabilität der Darmbarriere sind unter anderem bestimmte Aminosäuren wichtig – dazu gehört beispielsweise L-Glutamin, das als wichtige Energiequelle für die Darmschleimhaut dient.

Doch der Einfluss des Darms endet nicht beim Immunsystem. Zwischen Darm und Gehirn besteht eine besonders enge Verbindung.

DIE DARM-HIRN-ACHSE – EINE ENGE VERBINDUNG

Lange Zeit betrachtete man Darm und Gehirn als weitgehend getrennte Systeme. Heute weiss man, dass sie über mehrere Wege eng miteinander verbunden sind. Diese Verbindung wird als Darm-Hirn-Achse bezeichnet.

Eine wichtige Rolle spielt dabei der Vagusnerv. Er verbindet den Hirnstamm direkt mit verschiedenen Organen, auch mit dem Darm. Über diesen Nerv werden kontinuierlich Informationen zwischen beiden Systemen ausgetauscht.



Interessanterweise verlaufen rund 90 % der Signale dabei vom Darm zum Gehirn – nicht umgekehrt. Das bedeutet: Der Zustand unseres Darms beeinflusst in hohem Mass, wie sich unser Gehirn fühlt und funktioniert.

Neben dem Nervensystem erfolgt diese Kommunikation auch über das Immunsystem und über chemische Botenstoffe, die von Darmbakterien produziert werden. Das Mikrobiom wirkt daher indirekt auf viele Prozesse im Gehirn ein – von Stimmung und Stressreaktionen bis hin zu Konzentration und Energie.

Ist das Mikrobiom stabil, unterstützt es diese Prozesse. Gerät es jedoch aus dem Gleichgewicht, können auch Signale entstehen, die Müdigkeit, Reizbarkeit oder Konzentrationsprobleme begünstigen.



Ein zentraler Mechanismus dabei sind Entzündungsprozesse im Körper.

WENN ENTZÜNDUNGEN ENERGIE RAUBEN

Entzündungen sind grundsätzlich ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Sie helfen dem Körper, Krankheitserreger zu bekämpfen und Schäden zu reparieren.

Problematisch wird es jedoch, wenn Entzündungsprozesse über längere Zeit bestehen bleiben. Solche chronischen, oft niedriggradigen Entzündungen können den gesamten Stoffwechsel beeinflussen – auch im Gehirn.

Gelangen entzündliche Botenstoffe über den Blutkreislauf in Richtung Gehirn, können sie dort Immunzellen aktivieren. Diese sogenannten Mikrogliazellen sind gewissermassen die Wächter des Gehirns. Werden sie dauerhaft aktiviert, kann ein Zustand entstehen, der als Neuroinflammation bezeichnet wird – eine Entzündung im Nervensystem.

Für Betroffene kann sich das auf unterschiedliche Weise bemerkbar machen: durch Müdigkeit, mentale Erschöpfung, Konzentrationsprobleme oder das Gefühl, geistig nicht mehr richtig klar zu sein.

Da solche Prozesse oft nicht direkt im Blutbild sichtbar sind, bleibt ihre Ursache häufig lange unklar. Betroffene fühlen sich erschöpft, während medizinische Untersuchungen zunächst keine eindeutige Erklärung liefern.

Gerade deshalb lohnt sich ein ganzheitlicher Blick auf den Körper – besonders auf den Darm und den Stoffwechsel.



Energie für den Tag:

- regelmässige Mahlzeiten mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln
- ein ausgewogenes Frühstück für einen stabilen Start in den Tag
- Bewegung, frische Luft und ausreichend Schlaf
- bewusstes Atmen

WENN WICHTIGE NÄHRSTOFFE FEHLEN

Neben Entzündungsprozessen kann auch eine unzureichende Versorgung mit bestimmten Nährstoffen eine Rolle bei chronischer Müdigkeit spielen.

Damit das Gehirn Energie produzieren und Botenstoffe herstellen kann, benötigt es eine Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Dazu gehören unter anderem verschiedene B-Vitamine, Magnesium, Eisen sowie bestimmte Fettsäuren. Auch Stoffe wie Coenzym Q10, NADH oder Omega-3-Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle in der zellulären Energieproduktion. Mineralstoffe wie Zink sind zudem entscheidend für zahlreiche Stoffwechselprozesse und die Funktion des Immunsystems.

Der Darm spielt dabei eine entscheidende Rolle. Er ist nicht nur für die Auf-

nahme dieser Nährstoffe verantwortlich, sondern wird selbst stark von der Qualität unserer Ernährung und vom Zustand des Mikrobioms beeinflusst.

Ist die Darmfunktion gestört, kann die Aufnahme wichtiger Nährstoffe beeinträchtigt sein. Gleichzeitig können Entzündungsprozesse den Bedarf des Körpers erhöhen. In dieser Situation kann es passieren, dass das Gehirn nicht mehr ausreichend mit den Bausteinen versorgt wird, die es für Energieproduktion, Konzentration und mentale Stabilität benötigt.

Viele Menschen erleben deshalb eine Kombination aus körperlicher Müdigkeit und mentaler Erschöpfung.

ERNÄHRUNG – ENERGIE FÜR KÖRPER UND GEHIRN

Neben Schlaf, Darmgesundheit und Nährstoffversorgung spielt auch die Ernährung eine zentrale Rolle, wenn es um unser Energielevel geht. Denn letztlich ist Nahrung der Treibstoff, aus dem unser Körper Energie gewinnt.

In unserer heutigen Ernährungsweise steckt jedoch oft ein Widerspruch: Viele Menschen nehmen ausreichend – manchmal sogar zu viele – Kalorien zu sich und fühlen sich dennoch energieelos.

Ein Grund dafür ist die Qualität der Lebensmittel. Stark verarbeitete Produkte, hohe Zuckeranteile und grosse Mengen schnell verfügbarer Kohlenhydrate können den Blutzuckerspiegel stark

schwanken lassen. Auf kurze Energieanstiege folgen häufig rasche Einbrüche – mit Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Heisshunger als mögliche Folgen.

Gleichzeitig enthält moderne Ernährung oft weniger der Nährstoffe, die unser Körper für eine stabile Energieproduktion benötigt. Frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel liefern hingegen neben Energie auch wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Fettsäuren und Aminosäuren, die für Stoffwechsel, Nervensystem und Gehirnfunktion entscheidend sind.



Auch der Zeitpunkt der Mahlzeiten kann eine Rolle spielen. Gerade das Frühstück wird häufig unterschätzt oder ganz ausgelassen. Nach der nächtlichen Regenerationsphase benötigt der Körper jedoch neue Energie, um in den Tag zu starten. Eine ausgewogene erste Mahlzeit kann helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren und die Energieversorgung für Gehirn und Körper zu stabilisieren. Eine Ernährung, die

den Körper unterstützt statt überfordert, kann Energie und Wohlbefinden langfristig stabilisieren.

Ein weiterer Faktor, der häufig unterschätzt wird, ist der Schlaf.

DIE NÄCHTLICHE REGENERATION DES GEHIRNS

Schlaf ist weit mehr als nur eine Pause vom Alltag. Während der Nacht laufen im Gehirn zahlreiche Prozesse ab, die für unsere Gesundheit entscheidend sind.

In den Tiefschlafphasen wird ein spezielles Reinigungssystem aktiv, das sogenannte glymphatische System. Es hilft dabei, Stoffwechselprodukte und andere Abfallstoffe aus dem Gehirn abzutransportieren.

Dieser Prozess funktioniert jedoch vor allem während des tiefen, erholsamen Schlafs. Wird der Schlaf dauerhaft gestört oder ist er nicht ausreichend regenerativ, kann auch diese nächtliche «Reinigung» beeinträchtigt sein.



Viele Menschen mit chronischer Müdigkeit berichten daher gleichzeitig über einen Schlaf, der sich trotz ausreichender Dauer nicht wirklich erholsam anfühlt.

Schlaf, Darmgesundheit, Entzündungsprozesse und Energieproduktion sind eng miteinander verbunden. Gerät eines dieser Systeme aus dem Gleichgewicht, kann das die anderen Bereiche ebenfalls beeinflussen.

Auch einfache Schlafroutinen können dabei unterstützen, die Schlafqualität zu verbessern. Regelmässige Schlafzeiten, eine ruhige Abendgestaltung oder der bewusste Verzicht auf Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen können dem Körper helfen, besser in die Regeneration zu finden. Zudem kann es auch hilfreich sein, den eigenen Schlaf oder das Energielevel bewusster wahrzunehmen – sei es durch einfache Selbstbeobachtung oder unterstützende Hilfsmittel.

Auch der Atem spielt eine zentrale Rolle für unsere Energie. Bewusstes, ruhiges Atmen kann das Nervensystem regulieren und dem Körper helfen, vom Stressmodus in die Regeneration zu wechseln. Schon wenige Minuten bewusstes Atmen im Alltag können helfen, innezuhalten, den Körper zu beruhigen und neue Energie zu schöpfen.

CHRONISCHE MÜDIGKEIT GANZHEITLICH BETRACHTEN

Chronische Müdigkeit entsteht selten durch eine einzige Ursache. Häufig



handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren: Veränderungen im Darmmikrobiom, entzündliche Prozesse im Körper, Nährstoffmängel, Schlafprobleme oder anhaltender Stress.

Gerade deshalb ist es sinnvoll, den Körper als vernetztes System zu betrachten. Darm, Immunsystem, Stoffwechsel und Nervensystem stehen in ständigem Austausch miteinander. Wenn eines dieser Systeme aus der Balance gerät, kann sich das auch in anderen Bereichen bemerkbar machen – unter anderem durch anhaltende Erschöpfung oder verminderte mentale Leistungsfähigkeit. Die gute Nachricht ist jedoch: Viele dieser Faktoren lassen sich beeinflussen.

WENN DER KÖRPER SIGNALE SENDET

Müdigkeit ist ein wichtiges Signal unseres Körpers. Während kurzfristige Erschöpfung meist eine natürliche Reaktion auf Belastung ist, kann anhaltende Müdigkeit darauf hinweisen, dass im Körper verschiedene Systeme Unterstützung benötigen.

Die Forschung zeigt zunehmend, wie eng Darm, Gehirn und Immunsystem miteinander verbunden sind. Veränderungen im Mikrobiom, chronische Entzündungen oder eine unzureichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen können die Energieproduktion des Körpers beeinträchtigen und sich direkt auf unsere geistige Leistungsfähigkeit auswirken.

Wer chronische Müdigkeit besser verstehen möchte, sollte deshalb nicht nur auf Schlaf oder Stress schauen, sondern den Körper als Ganzes betrachten. Chronische Müdigkeit ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist ein Signal. Ein Signal dafür, dass der Körper mehr Aufmerksamkeit braucht – und oft auch mehr Verständnis für das, was im Inneren passiert.

Wer beginnt, diese Zusammenhänge zu erkennen, schafft die Grundlage dafür, Schritt für Schritt wieder mehr Energie, Klarheit und Lebensqualität zu finden.

Quellenangaben

- Dr. med. A. Lessenich: Brainbooster
- Mayer, E. A.: The Mind-Gut Connection
- Bredesen, D.: The End of Alzheimer's
- Xie, L. et al.: Sleep Drives Metabolic Clearance from the Adult Brain, Science
- Myhill, S., Booth, N. & McLaren-Howard, J.: Chronic Fatigue Syndrome and Mitochondrial Dysfunction



AUTOR

Nadia Caruso ist Komplementärtherapeutin, Mikrobiom-Fachberaterin und ganzheitliche Krebsberaterin – oder, wie sie es selbst nennt: «Professionelle Gesundheitsdetektivin mit Hang zu köstlichem Essen und guter Literatur». Nach einer langen Reise durch Arztpraxen und Therapiemethoden hat sie eines gelernt: Gesundheit ist kein Zufall, sondern eine Mischung aus Wissen, Spüren und hoffentlich genügend Humor.

