

# Dysregulation des autonomen Nervensystems/Dysautonomia

ANS= Autonomic Nervous System

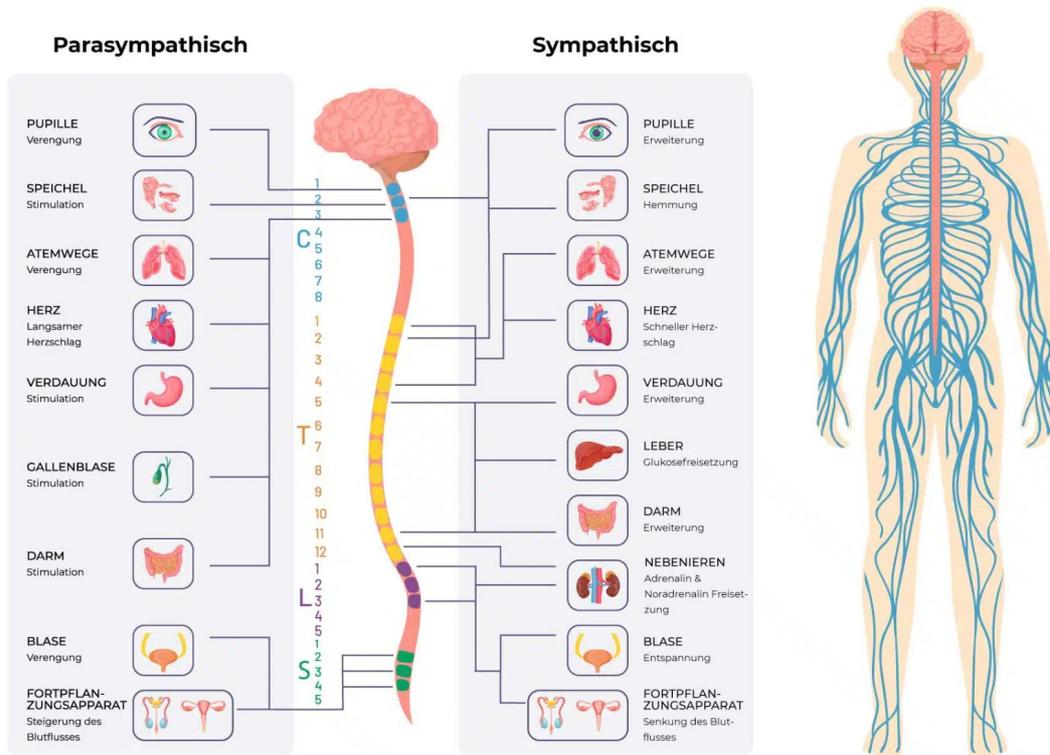
Ich habe, wie du vermutlich auch, einen langen Krankheitsweg hinter mir. Unzählige Diagnosen führten zu nur immer mehr Fragen und Ratlosigkeit. Nichts half bisher und ich wusste nicht wieso. Ich will hier kurz zusammenfassen, wie ich es schaffte mich auf den Weg zur Heilung zu machen. Dies ist mein Weg und deiner wird vermutlich etwas anders aussehen, aber ich möchte einen klaren Plan vorlegen, an dem du dich anfangs entlang bewegen kannst, bis du deinen eigenen Weg gefunden hast. Jeder ist individuell und so sollte auch die Behandlung und Heilung ausgelegt sein. Manche haben unfassbar viel zu tragen, körperlich, psychisch, sozial und finanziell, während es bei anderen etwas weniger ist. Darum ist all dies ein Ansatz, anzufangen, die ersten Schritte zu tun oder eine neue Richtung zu wagen.

Alle Informationen und Ressourcen hierdrin sind kostenlos zugänglich. Einzig allein ein paar Lifestyle-Änderungen, die jedem selbst obliegen, würden etwas kosten.

Ich habe alle Ressourcen auf Englisch benutzt und werde diese hierin verlinken, aber ich werde versuchen ähnliche auf Deutsch zu finden. Da ich diese jedoch nicht weitreichend getestet habe, sieh es mir nach, wenn diese nicht ganz so gut sind. Ohnehin geht es darum, dass du verstehst, wie du gesund werden kannst und was dir selbst gefällt. Ich kann dies nicht versprechen, aber versuchen solltest du es.

Dysautonomia ist die Ursache für viele Erkrankungen, auch wenn dies oftmals in der Medizin oder in Behandlungsprotokollen nicht beachtet wird. Das autonome Nervensystem ist die Schaltzentrale im Körper. Infolgedessen können Entzündungen oder andere Verletzungen dort zu weitreichenden, komplexen Erkrankungsbildern führen.

## **Autonomes Nervensystem**



Nervenbahnen

Rechts siehst du die blauen Nervenbahnen und das Gehirn sowie den Strang der Wirbelsäule. Es geht also durch den gesamten Körper und ebenso durch das Gehirn. Das autonome Nervensystem besteht aus vielen einzelnen Systemen. Vereinfacht gesagt sind diese das parasympathische (Ruhe/verdauen) und das sympathische (Kampf/Flucht) System.

Wenn nun ein Reiz ausgelöst wird und dies kann alles mögliche sein, beschließt das ANS automatisch welche Hormone, Körperreaktionen usw. hierzu passen. Wenn also dieses System überlastet ist oder nicht mehr richtig funktioniert, dann gibt es dem Körper falsche Signale. Zum Beispiel man will aufstehen und der Körper reagiert mit Herzrasen oder Entzündung. Dies kann soweit gehen, dass selbst Gedanken schwere körperliche Reaktionen auslösen können. Ein anderer Extremfall hiervon ist das sogenannte MECFS oder die Fibromyalgie oder auch POTS. Dein Körper will dich immer schützen. Stark vereinfacht gesagt kann er nur hoch- oder runterfahren. Bei ANS-Dysregulation fährt der Körper zu hoch (z.B. Tachykardie (Herzrasen), heftiger Dauerstress) oder zu stark runter (MECFS, bis hin zu nicht mehr aus dem Bett kommen). Es ist der letzte Hilferuf des Körpers dich zu schützen.

Oftmals geht dies auch schon lange so ohne, dass Betroffene es bemerken oder "nur" als Stress, Trauma oder Erkrankung interpretieren. Zum Beispiel könnte dies so ausgehen haben: Trauma und chronische Erkrankungen, aber noch funktionsfähig und dann irgendwann kommt das, was es zu viel werden lässt. Schleichend oder wie in meinem Fall plötzlich (Impfschaden und geschädigtes Immunsystem gefolgt von einem Infekt). Das autonome Nervensystem, welches ohnehin schon massiv belastet war, dort "knallt sozusagen die Sicherung durch". Aus einem Überlebensmodus switcht es panisch zwischen Über- und Untererregung hin- und her. Jeder Reiz wird als Bedrohung wahrgenommen für den Körper oder den Geist. Ich kenne deine Geschichte nicht, doch es lohnt sich sehr, mal wirklich anzusehen, wie es dir und deinem Körper ging und wie gesund oder aus Leid heraus, ungesund du gelebt hast.

Und man kann alles wieder neu lernen. Das ist das Wunderbare. Es wird etwas dauern, wenn man sich anschaut wie groß die körperlichen und seelischen Verletzungen sind, aber Fortschritte werden dich motivieren. Und für die Tiefs, die leider dazu gehören, lohnt es sich Pläne zu machen.

### **Der Selbstheilungsmodus des Körpers, Neuroplastizität ("Gehirnformbarkeit") und Gedankenmuster**

Wenn wir im Ruhe-modus sind, tiefenentspannt, körperlich und emotional, dann kann unser Körper unsere Selbstheilungskräfte aktivieren. Durch Dysautonomia oder was sonst du in deinem Leben hast, ist dein Leid und Stresspegel vermutlich sehr hoch. Dies verhindert Heilung. Aber keine Sorge, auch chronisch gestresste, schwerkranke oder traumatisierte Menschen, können diesen Zustand aktivieren. Dies geht über viele verschiedene Dinge, aber ich nenne einfach die, die mir am meisten halfen: Meditation, positive Visualisierung, Pranyama und Yoga. Dies hilft immens den Körper und die Emotionen in einen besseren Zustand zu bringen, was wiederum die Heilung fördert. Gerade bei Meditation gibt es unzählige, die speziell auf Zellheilung, Traumaheilung usw. ausgelegt sind. Ich werde spätere viele Ressourcen verlinken. Vertraue deinem Urteil und was dir gut tut hierbei.

Falls du jemand mit schwerem Trauma bist, der Probleme damit hat, werde kreativ und finde Sachen die helfen, dass du dich sicher und zentrierst fühlst. Zum Beispiel einen schweren Stein als Erdung in der Hand halten, dich in eine Decke einwickeln usw.

Epigenetik zeigt uns, dass die Aktivität von Zellen an, aber auch wieder ausgestellt werden kann

und wie hoch der Umwelteinfluss auf sie ist.

Falls du jemand bist, der aufgrund seiner Erkrankung im Rollstuhl oder nur im Bett sein kannst, auch hier kann man einiges tun.

Fange mit nicht zu viel an und schaue, was dir liegt.

Neuroplastizität ist eine wunderbare Entdeckung. Sie zeigt, dass wir unser Gehirn umprogrammieren können. Von Krankheit auf Gesundheit. Von negativen Gedankenspiralen zu gesünderen. Von schlechter Emotionsregulation zu besserer.

Hierzu ist gut zu verstehen wie Gedanken funktionieren. Es gibt zwei Arten von Gedanken (Michael Kahnemann), genannt Process 1 und Process 2. Unser Gehirn verbraucht 20% im Ruhezustand unserer gesamten Energie und daher will es immer Energie sparen. Somit benutzt es die automatischen Gedankenabläufe und Verhaltensmuster. Egal, ob diese gut sind oder nicht. Unsere Bewusstheit hierbei und Selbstkontrolle ist geringer. Process 2 hingegen ist konzentriertes, aktives Denken und Verhalten, welches viel mehr Energie benötigt. Also nur beschränkt benutzbar ist pro Tag.

Ich benutze hierfür mal zwei Metaphern:

1. Ameisenkolonie: Die Ameisen gehen immer die gleichen, eingetretenen Pfade (z.B. Negative oder bewertende Gedanken). Diese sind schön breit und die Route passiert automatisch, da sie so oft geübt wurde. Wenn wir uns nun entscheiden zu etwas weniger negativ zu denken, dann müssen wir aktiv einen neuen Weg freimachen durch Gestrüpp. Das ist anstrengend und dann haben wir es endlich geschafft, doch der Pfad ist nur dünn. Wenn wir nicht aufpassen nehmen die Ameisen wieder den breiten bequemen Weg. Wenn wir jedoch üben, dann wird der Pfad breiter und der alte breite immer schmaler. Vielleicht wächst er sogar zu.
2. Autobahn: Gedanken sind wie Autos auf der Autobahn. Automatisch kommt immer das Gleiche auf der Schnellstraße der Gedanken. Wenn wir nun aktiv unser Verhalten ändern wollen, dann müssen wir von der Autobahn abbiegen und einen kleinen Landweg nehmen. Wir kennen die Umgebung nicht. Erstmal bedrohlich. Anstrengend lange. Viel angenehmer sich einfach vom Highway mitreißen zu lassen und keine Verantwortung für unser Denken zu übernehmen, oder? Wenn also etwas Unschönes geschieht: Probier dich bewusst für die Landstraße zu entscheiden.

Hierzu sind Reframing (Umformulierungs)-Techniken und Verhaltenstherapie wichtig. Dazu später mehr.

Unsere Gedanken, unsere Geschichte, die wir uns selbst erzählen und fühlen, hat massiven Einfluss auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. "Es kann nie besser werden." "Ich halte das nicht aus." "Die Schmerzen sind zu schlimm." usw. machen etwas mit uns. Du kannst mal überlegen, wenn du magst, welche fieseren Glaubenssätze dir so durch den Kopf gehen. Es geht nicht darum diese sofort abzulegen, sondern sich erstmal bewusst zu machen WIE du denkst. Denn diese Glaubenssätze haben oder hatten ihre Gründe. Und dennoch wollen wir sie umschreiben. Und Widerstand hierbei ist vermutlich normal. Bewusstheit über die Gedanken und das Verhalten sind hilfreich.

Nicht umsonst haben psychisch kranke oder auch arme Menschen viel mehr Krankheiten. Dies ist natürlich der Lebensstil (z.B. Rauchen, ungesund essen, zu viel Psychopharmaka), aber dies ist eben auch der seelische Stress. Erkenne an, was du durchlebst und überlebt hast.

Wenn du also lernst, deine Gedanken und Emotionen neu zu formulieren und, zumindest Schritt für Schritt, bessere Momente zu erleben, wird sich deine Gesundheit verbessern.

Bis zu unserem Lebensende verändert sich unser Gehirn fortwährend und wir beeinflussen wie es dies tut!

### Beständigkeit

Um mit Beständigkeit bei einem Program, welches du dir selbst erstellst zu bleiben, hilft es z.B. einen Kalender, einen Zettel oder eine App zu benutzen.

Ich benutze die Finch-App (die gibt es leider nur auf Englisch). Diese hat quasi eine Checkliste, die man sich selbst zusammenstellt und auch viele Emotionale und Notfall-Tools. Alternativ gehen auch To-Do-Apps zu finden unter to do oder Daily Checklist in App Stores. Oder sich einfach einen kalender holen oder einen Wochenplaner selber aufzeichnen. Auf Deutsch z.B. Aufgaben: Aufgabenliste.

### Ressourcen

Es gibt unfassbar viel, was helfen kann. Jeder ist individuell und bei jedem werden andere Sachen besser funktionieren. Also vertraue dir selbst und probier viel aus. Je nach Schwere der Erkrankung kann es dauern, bis man eine Verbesserung erlebt.

Fallen dir schon Sachen ein, die dir helfen können oder auch Dinge, die deiner Heilung und deinem Befinden schaden ?

Ich fange mit der schwersten Form von MECFS an, und was die Menschen, die sich weitestgehend im Bett aufhalten oder im Rollstuhl dennoch tun können. Ebenfalls passend für diejenigen, die sich in einem Crash befinden.

Spannend hierzu ist: Es macht für unsere Gehirnentwicklung fast keinen Unterschied, ob man sich etwas vorstellt oder es ausführt. Ein Experiment zeigte, dass Menschen, die sich nur vorstellten Klavier zu spielen dennoch 70% der Muskeln im Finger aufbauten und die Gehirnareale trainierten, wie jene, die es real taten.

>**Binaurale Beats** mit Kopfhörern und einen tiefen Entspannungszustand erreichen. Binaurale Beats regulieren die Gehirnwellen.

Sie sollen den Schlaf, die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis verbessern, außerdem Stress, Schmerzen und Ängste milder.

>**Traumreisen**. Durch Vorstellungskraft sich eine emotionale Auszeit verschaffen, gute Emotionen erleben und die Gehirnareale trainieren, die leider aktuell nicht so gut funktionieren.

Am besten gefallen mir diese beiden Kanäle hierfür:

1. auf deutsch: Marco Neumann  
<https://www.youtube.com/@marconeumannmeditationen/videos>
2. Englisch: The Honest Guys  
<https://www.youtube.com/watch?>

>**(positive) Visualisierungen und Meditationen** gibt es ebenfalls viel auf Youtube und Apps. Sie eignen sich auch gut, um teils schwere Emotionen über die eigene Situation zu verarbeiten und zu innerer Ruhe wieder zu finden, die man vermutlich durch das schwere Schicksal sehr oft verloren hat. Es gibt endlos viele hierzu. Ich benutze meistens die App InsightTimer. Dazu später mehr.

### >**Meditation**

Meditation wird seit Jahrhunderten zur Heilung angewendet. Von einfachen Atemmeditationen bis hin zu Heilungsmanifestierungsmeditationen. Irgendwelche, die einem gefallen gibt es bestimmt. Viele sind auch eher sachlich oder wissenschaftlich, falls einem der esotherische Aspekt nicht gefällt.

Es gibt unzählige Studien über den Einfluss von Meditation auch auf schwere Krankheiten. Sie können das sympathische und parasympathische System stärken, das Immunsystem beeinflussen und noch vieles mehr.

Mir liegen angeleitete Meditationen mit schöner Musik viel mehr, als einfach nur Stille. Also im Liegen, mit Kopfhörern, Kuscheldecke und die Augen mit einem Sack oder Tuch bedeckt. Insight Timer ist eine App mit über 220.000 angeleiteten Meditationen und auch einer sehr großen deutschen Abteilung. Die Free-Version ist mehr als ausreichend, wenn man einen Trick kennt, da 95% aller Sachen kostenlos gestreamt werden können. Am besten legst du dir Playlisten an für die Meditationen oder Gespräche, die dir helfen. Bei der Free-Version ist es so, dass man den Zeitregler nicht verstellen kann von Audiodateien und die App merkt sich, wo man zuletzt war. Das ist sehr unpraktisch, wenn man etwas von vorne hören möchte. Aber indem man in einer Playlist den gewünschten Track anklickt und dann "ab hier abspielen" anklickt, kann man das umgehen. Youtube hat natürlich auch viel, aber diese App hat mir unfassbar viel schon geholfen und schlägt einem jeden Tag viel vor. Ich hab die App oft als "Taschentherapeuten" bezeichnet.

Yoga Nidra, auch NSDR (Non sleep deep rest (ich schlaf oft dabei ein ehrlich gesagt) genannt versetzt einen quasi direkt in Rest/Digest-Zustand aka Tiefenheilung. Auf YT und Insight timer findet man viel dazu. Aber ich verlink am Ende auch welche.

Abschließend überlege, was dir schadet und versuche das, was geht zu vermeiden. Social Media, Nachrichten, sich wütend über Sachen aufregen, in tiefe Verzweiflung reingehen (es sei denn es spült hoch natürlich), zb ? Ich vermeide absolut alle Foren und Menschen, die mir erzählen wie schlecht es ihnen geht und, dass man nicht gesund werden kann. Es sind viele gesund geworden. Wir sind Herdentiere, daher besser mit Hoffnung beeinflussen als mit Verzweiflung.

### Gedankenumformulierung (Reframing)/Verhaltenstherapie

Wie in der Einleitung genannt, neigen wir dazu immer das Gleiche zu denken. Vor allem bei emotionalen und schweren Themen. Unter sehr hohem Stress kann dies gar in dem Abspielen von immer dem gleichen Sätzen gedanklich Enden und großer Verzweiflung und Schmerz, der sich kaum aushalten lässt. Besonders wenn die Ursachen aktuell sind, wie halt bei einer Krankheit. Doch auch hier kann man ansetzen. Anfangs kommt es einem vielleicht etwas seltsam vor, aber es

funktioniert. Sonst gäbe es ja keine Verhaltenstherapie.

Hier zb mein Reframing-Ablauf:

**ANT-Trial:** ANT = automatischer negativer Gedanke

1. schreibe den negativen Gedanken auf
2. formuliere Beweise für diesen
3. formuliere Gegenbeweise
4. lies dir beide Seiten durch und formuliere den Gedanken neu, realistisch und mitfühlend
5. Anerkennung, was du alles geschafft hast und überlege, was dir jetzt im Moment helfen könnte oder etwas bessere Laune machen könnte

### **ANT-Trial Retroaktiv**

Das gleiche kann man praktischerweise auch für alte Glaubenssätze tun.

1. Grundglaube über X
2. Beweise hierfür
3. Gegenbeweise
4. Neuformulierung mit einer realistischeren, mitfühlenden, geerdeten Sicht
5. Trauer ohne in die Verzweiflung zu fallen, und die neue Sicht verankern
6. Welche Anker hast du gegen X ? (Was hilft dir? Zb Freunde, Familie, Sessel, etc.)

### **Gedankenfangen**

Etwas Ähnliches gibt es auch für all die kleinen Gedanken, die uns im Alltag wehtun.

1. Stressigen Gedanken "fangen" und zeige seine Schwächen auf
2. Ersetzen mit positiven, mitfühlenden Gedanken
3. Loben, Mitgefühl mit dir selbst
4. Visualisieren, wie du dich nächstes Mal verhalten/fühlen oder wie du denken wollen würdest

Wichtig hierbei ist, die Sachen langsam zu machen und realistisch vorzugehen. Man kann sich schließlich nicht einfach nur etwas einreden, an was man nicht glaubt. Das ist kontraproduktiv auch für manche. Emotional fühlt man es, wenn man es hinbekommt.

### **EFT = Emotionale Freiheitstechnik**

EFT ist ein klasse Konzept, um schwere Emotionen zu verarbeiten. Es ist eine Art Self-Talk, also mit sich selbst reden und dabei bestimmte Punkte abklopfen. Auf Youtube gibt es auch einige zu MECFS. Man kann es mit allen Themen und Gefühlen machen. Am besten an einem ruhigen Ort, wo einen keiner stört. Es kann auch zu emotionaler Flut kommen und falls dem so ist, am besten sich Hilfe holen oder es unterbrechen. Man kann es aber auch recht sanft machen, dann ist das eher unwahrscheinlich. Ich wollte es nur definitiv erwähnt haben, damit niemand ungeschön überrascht wird.

Google: Die EFT-Klopfakupressur (Emotional Freedom Techniques) ist eine Methode, die Stress

abbauen und die allgemeine Entspannung fördern soll. Zudem soll das sogenannte Tapping „negative“ Emotionen, wie Wut, Angst, Schuld, Frust, und auch körperliche Beschwerden lindern. Hier zb eines zu CFS (englisch): <https://www.youtube.com/watch?v=yzfcuIBDI4s>

Hier zb eines auf Deutsch zu Ängsten: <https://www.youtube.com/watch?v=bFwap7I8btU>

gesagt sei hierzu noch, dass es keine klaren Regeln gibt. Die Punkte, die man klopft sind gleich. Ob man jedoch positiven, negativen oder inwiefern auch immer Self-Talk macht dabei, ist einem selbst überlassen. Ich benutze diese Technik, um mich mit meinem Körper auseinander zu setzen und ihn trotz der Krankheit so zu nehmen, wie er ist.

Wem dies nicht so liegt (ich fand es erst auch komisch), der findet bestimmt etwas Anderes. Die Liste an Achtsamkeits-, Akzeptanz- und Emotionsverarbeitungstechnik ist sehr lang.

## **Routine**

Morgen/Abendroutine ? Nachmittagspause?

Je nachdem, wie viel du aktuell pro Tag machen kannst, könntest du dir eine Routine erstellen. Wenn wir aufwachen, fährt unser Gehirn meist schon direkt all die negativen Gedanken hoch, um sie unter Kontrolle zu behalten. Da lohnt es sich vielleicht, anders in den Tag zu starten.

Hier zb ein paar Ideen:

Lüften, Tee trinken, heißes Zitronenwasser, lustige Tiervideos schauen, eine Morgenmeditation im Bett machen, Dehnen, einen Podcast hören, eiskalt duschen.

Hast du noch bessere Ideen ? Was macht dir zum Beispiel noch Spaß ? Vielleicht einfach 1-4 Sachen überlegen, die zu dir passen.

## **Atemübungen/Pranayama**

Mit Pranayama habe ich schon Crashes gestoppt. Vorsichtig anfangen jedoch, da manche recht intensiv sein können. Am besten erstmal im Liegen, da einem schwindelig werden kann. Pranayama-Atmung ist eine schnelle Yogi-Atemtechnik (gibt hunderte Variationen). Hier atmet man erst circa eine Minute schnell, hält danach die Luft an und danach hält man länger viel Luft in der Lunge. Dies reguliert den O2 und CO2-Haushalt im Körper, gibt Energie und hat viele positive Effekte auf das Immunsystem und die Mitochondrien.

Wie atmest du überhaupt ? Flach und kurz ? Öfter auch mal länger nicht ? Keine langsame Bauchatmung? Wenn dem so ist, lohnt es sich Atemtechniken zu üben. Gibt auch recht einfache Atemapps oder Videos auf YT. Ich benutze die App Breathe (da sie Regengeräusche hat und sehr einfach ist). Und für Pranayama mache ich fast immer Videos von "Awaken Breath". Das ist wieder auf Englisch.

Spannend ist auch deine Herzfrequenz erhöht sich beim Einatmen und wird langsamer beim Ausatmen. Zum Beruhigen ist 4-7-8 Sekunden-Atmung gut. Also 4 ein, 7 anhalten und 8 aus (oder

etwas kürzer falls dies nicht geht).

Durch Pranayama-Atmung werden auch Glückshormone freigesetzt. Natürliches Antidepressivum sozusagen.

Mit Abstand am besten gefallen mir Ben Holts Anleitungen. Auf Deutsch habe ich leider nichts Vergleichbares gefunden.

<https://insighttimer.com/connectandevolve/guided-meditations/dynamic-breathwork-2-rounds-beginners>

Auf Youtube sonst:

<https://www.youtube.com/@BreatheWithSandy/videos>

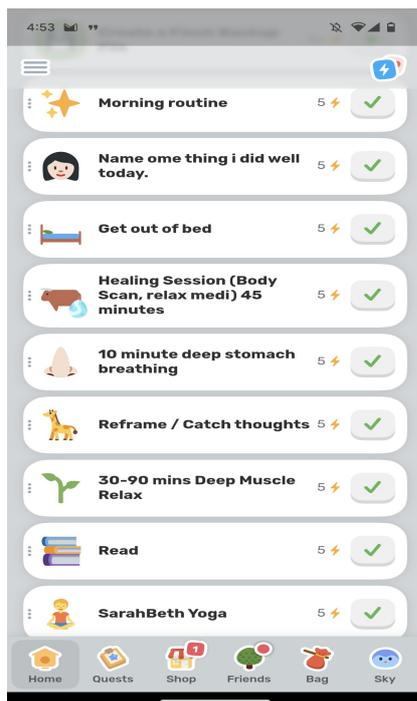
## Vagusnerv-Stimulation

Der Vagusnerv geht durch vom Kopf bis in den Darm. Dieser ist essentiell für unseren Entspannungsmodus. Und wir wollen so entspannt, wie nur möglich sein, damit der Körper so oft es geht die Zellheilung aktivieren kann. Im Notfallmodus, Stress, Depression, etc. Ist Zellheilung nicht so wichtig für den Körper. Auch hier gibt es sehr viele Übungen, was man alles tun kann. Auf Youtube eine regelrechte Plethora. Mir gefallen Ohrenmassagen mit Lavendelöl am besten.

Hier zb eine Erklärung und ein paar Übungen:

[https://www.youtube.com/watch?v=-vZd3mdsoiE&ab\\_channel=Dr.SuzannKirschner-Brouns%7CFrauengesundheit](https://www.youtube.com/watch?v=-vZd3mdsoiE&ab_channel=Dr.SuzannKirschner-Brouns%7CFrauengesundheit)

Ein Tagesablauf könnte zb so aussehen (Finch-App)



Auf Deutsch:

1. Morgenroutine
2. Benenn eine Sache, die ich gut gemacht habe
3. Aufstehen
4. Heilungsrunde (so nenn ich meine Stunde meditieren)
5. 10 Minuten tiefe Bauchatmung (Pranayama)
6. Gedankenreformulieren/fangen
7. 30-90 tiefe Muskelentspannung
8. Lesen
9. Sarah Beth Yoga (das ist ein YT-Kanal)

Und wichtig ist es, jeden Tag etwas zu haben worauf man sich freut. Sei es ein Kaffee, Hörbuch, Buch, Video, Gespräch. Was auch immer.

Wichtig ist noch zu wissen, wie hoch dein Energielevel ist. Ich habe es mal in vier eingeteilt. Denn nicht alles ist in jedem Zustand sinnvoll und kann auch Schaden und zu crashes führen.

1. dein absolut geringstes Energielevel. Nur sehr wenig geht.
2. Ein bisschen geht. Bewegung oder geistige Anstrengung nur ein bisschen
3. etwas geht. Alltag ist aushaltbar. Etwas mehr geht, aber sehr vorsichtig.
4. Die Phase, wo wir alle sein wollen. Es geht sehr viel, aber man muss dennoch aufpassen, dass man nicht wieder crasht.

### **Yoga/Qi Gong / Dehnen usw.**

Je nachdem, was dir möglich ist und wo du dich befindest, kann es sehr hilfreich sein zb 10 Minuten leichtes Yoga oder etwas Ähnliches zu tun. Es gibt auch Übungen fürs Bett. Mein Lieblingskanal ist Sarah Beth Yoga. Die hat sehr kurze Videos für Stress, daher sind die nicht so anstrengend. Aber auch hierzu gibt es sehr viel auf YT sonst.

Hier ein 10 Minuten-Stretch komplett im Liegen von ihr:

<https://www.youtube.com/watch?v=tP6mniUd39A>

Schau was geht für dich. Crashes kommen 12-48h verspätet meistens. Daher taste dich immer vorsichtig heran und arbeite so gut du kannst mit deinem Körper zusammen. Viel Erfolg.

### **Gesunder Lebensstil, Ordnung, Essen, Medikamente?**

Hierzu auch ein paar Dinge. Keine Sorge, es gibt auch sehr einfache Lebensänderungen, die eine große Wirkung erzielen können. Um gesund zu werden von sehr schweren komplexen Erkrankungen, muss man von allen Ecken ansetzen, meiner Meinung nach. Dazu gehört auch Essen. Am einfachsten gesund zu essen ist zum Beispiel: keinen Zucker, kein Fertigessen, keine Softdrinks, keine Süßigkeiten, kein Sonnenblumenöl (fast 100% genmanipuliert). Natürlich sind Gemüse und vollwertige Fette und Getreide gesund. Das weißt du sicherlich. Aber mit schweren Krankheiten, hat man oft nicht die Kraft fürs Kochen. Tue einfach dein Bestes und recherchiere welche gesunden Lebensstile machbar sind für dich. Auch hat nicht jeder das Geld, sich Bio-Essen zu leisten. 70% aller MECFS-Erkrankten können nicht arbeiten.

**Magendarm:** Unser Darm ist ein 70-80% unseres Immunsystems. Wie ist deine Verdauung ?

Ein Darmaufbauprotokoll, falls du hiermit Probleme hast:

Bei sehr empfindlichem Darm:

>Morgens: Haferschleim, Honig, Obst, Wasser aufkochen kurz und sonst nur Suppen und leichtes Gemüse und basische Kräutertees.

Haferschleim bindet die Säure, Honig ist antiseptisch. Und als natürlicher Säurebinder können ansonsten noch 1-2 Kartoffeln ausgepresst werden und der Saft eine Stunde vor dem Essen getrunken werden.

Bifido und Lactobacillus sind unsere wichtigsten Darmbakterien. Diese kann man einfach einnehmen noch, damit die Darmflora sich wieder aufbaut.

Minimum an Ordnung etc. Ist auch selbsterklärend, dass es sich gut auf die Psyche auswirkt und dir eine Struktur im Alltag gibt.

Zu Medikamenten habe ich aufgrund mehrerer Verletzungen von eben diesen nicht unbedingt die positivste Einstellung, aber manche sind durchaus nötig. Jedoch überlege dir, welche du brauchst wirklich und sprich das mit deinem Arzt ab und recherchiere selbst.

Nahrungsergänzungsmittel sind ziemlich wichtig (achte auf Qualität/Bio hierbei), finde ich, da unser Essen bis zu 50% weniger Vitamine und Nährstoffe enthält als um 1950 herum. Auch hier kommt es auf die Qualität jedoch an, denn künstliche Vitamine können schädlich sein und den Körper zusätzlich belasten.

Hier eine Liste, was ich nehme. Eine gute Website zum Recherchieren ist Zentrum der Gesundheit.

Vitamin D&K, Calcium, Magnesium, Zink, Alle Vitamine, Eisen, Omega-3-Öl aus Algen, MSM, OPC, Bifido- & Lactobacillus-Bakterien, Gluthation

**Bei Herzerkrankungen** habe ich dieses Protokoll verwendet:

<https://www.youtube.com/watch?v=wYCK-DMEngg>

auf deutsch: japanischer Knöterich, Tocotrienol, VitD3, Olivenblattextrakt

Vor allem Tocotrienol half mir bei akuten Verhärtungen des Herzmuskels.

**Autommunerkrankungen oder Fibromyalgie:** Ketogene Ernährung. Dies bedeutet kein Zucker und keine Kohlenhydrate und versetzt einen in Ketose statt Glucose-Stoffwechsel. Wer keine Gallenblase hat kann dies nicht tun! Ketogene-Ernährung (~75% Fett, 20% Eiweiß und 5% langkettige Kohlenhydrate) wirkt entzündlich und beruhigt den Körper, sowie die Psyche. Habe persönlich sehr gute Erfahrungen damit gemacht.

Achso und alles mit "Aromen" (außer aus ätherische Öle) meide ich, da dies kein geschützter Begriff ist, und sich absolut alles darin befinden kann. Und bis man gesund wird, sollte man alle Giftstoffe meiden. Sei es im Essen, in der Kosmetik oder anderswo. Ein Körper mit einer schweren

Erkrankung ist über seine Belastungsgrenze weit hinaus, daher am besten alle unnötigen zusätzlichen Belastungen vermeiden!

### **Fortschrittsübersicht und Tagebuch**

Jeden Tag trage ich ein X, - oder einen Haken ein. Gut, mittel, schlecht. Dazu noch Kürzel für meine wichtigsten Symptome. Damit ich sehen kann wie alles verläuft. Ansonsten würde ich teilweise glauben, dass es nur schlecht lief und wenn ich nachsehe, sehe ich, dass es doch gute Tage und Phasen gab.

Desweiteren hilft es Tagebuch zu führen. Jeden Tag eine Seite. Was man gemacht hat, wie es einem geht, etc. Darunter dann welche Probleme gabs und was hat ein bisschen dabei geholfen. Zb : Erschöpfung > was half: ins Bett gehen, meditieren und schlafen.

Dies ist um lösungsorientiert zu denken.

Dazu noch zb wofür war ich heute dankbar oder was habe ich gut gemacht?

Dies dient dazu, positiv zu denken. So banal oder nervig es sich anhört, es ist wichtig, die paar positiven Sachen überhaupt wahrnehmen zu können. Umso mehr in sehr schweren Situationen.

Ressourcen : Insight timer, Youtube, Finch, Task Liste, Google-Appstore, Zentrum der Gesundheit

Bei der Finch-App werden alle paar Monate mal von anderen Benutzern ein Monat Plus (brauch man aber nicht) gratis verschenkt und als ich das bekam schrieb mir Ashley damals dies. Es hat mich zu Tränen gerührt in einer Situation, in der ich es wirklich brauchte. Daher. Vielleicht brauchst auch du es.



### **Notfallplan machen:**

Denn leider gibt es sie. Die Crashe. Die Tage der Verzweiflung, Schmerzen usw. Schreibe immer auf, falls etwas half. Bei mir zb bei Crashe geht es einfach ab ins Bett und habe eine SOS-Playlist in der Insight-Timer-App, die ich dann höre. Was hilft dir, wenn alles zusammenbricht ?

Ich wünsche dir aus tiefstem Herzen ganz viel Kraft. Unzählige gehen diesen Weg und es gibt einen Ausweg. Es ist wie im Dunkeln durch einen Sumpf zu laufen und jeder Schritt muss getestet werden. Du bist dein eigener Experte und kannst das Puzzle lösen, damit es dir besser geht. Vielleicht komplett, vielleicht ein großes Stück. Ich hoffe du hast liebe Menschen um dich, die dich unterstützen. Dass du soweit gekommen bist, zeigt doch wie stark du bist.



### Weitere Ressourcen:

youtube channels:

Raelan Agle hatte selber jahrelang MECFS nach einer Grippeimpfung und interviewt jede Woche Menschen, die gesund geworden sind. Sie ist sehr nett und egal wie normal oder verrückt, sie lässt jeden seinen Heilungsweg präsentieren. Vielleicht findest du Menschen mit ähnlichen Geschichten oder hörst Dinge, die dir helfen könnten. (Englisch)

<https://www.youtube.com/@RaelanAgle/videos>

Alex Howard CFS-Videos

<https://www.youtube.com/@AlexHowardTherapy/videos>

CFS infos & Brain retraining (Gehirntraining) (Englisch)

<https://www.youtube.com/@cfsrecovery>

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLr7Yj\\_mOjBNiGOKcugtNtvYafq99W6yd1](https://www.youtube.com/playlist?list=PLr7Yj_mOjBNiGOKcugtNtvYafq99W6yd1)

Brain Retraining (Englisch)

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLXYIu\\_7e92khAShrHeq0zn\\_T2J\\_wm1o62](https://www.youtube.com/playlist?list=PLXYIu_7e92khAShrHeq0zn_T2J_wm1o62)

Auf Deutsch habe ich bisher leider keine vergleichbaren Kanäle gefunden. Vielleicht kannst du Sachen sonst mit jemanden zusammen sehen und ich glaube Youtube arbeitet an einer KI für automatische Übersetzung aktuell.

healing journey (MECFS Heilungsweg, Englisch)

<https://medium.com/@kirsten.lundgren/healing-from-long-covid-post-vaccine-pots-small-fiber-neuropathy-its-possible-a5716b5b03a7>

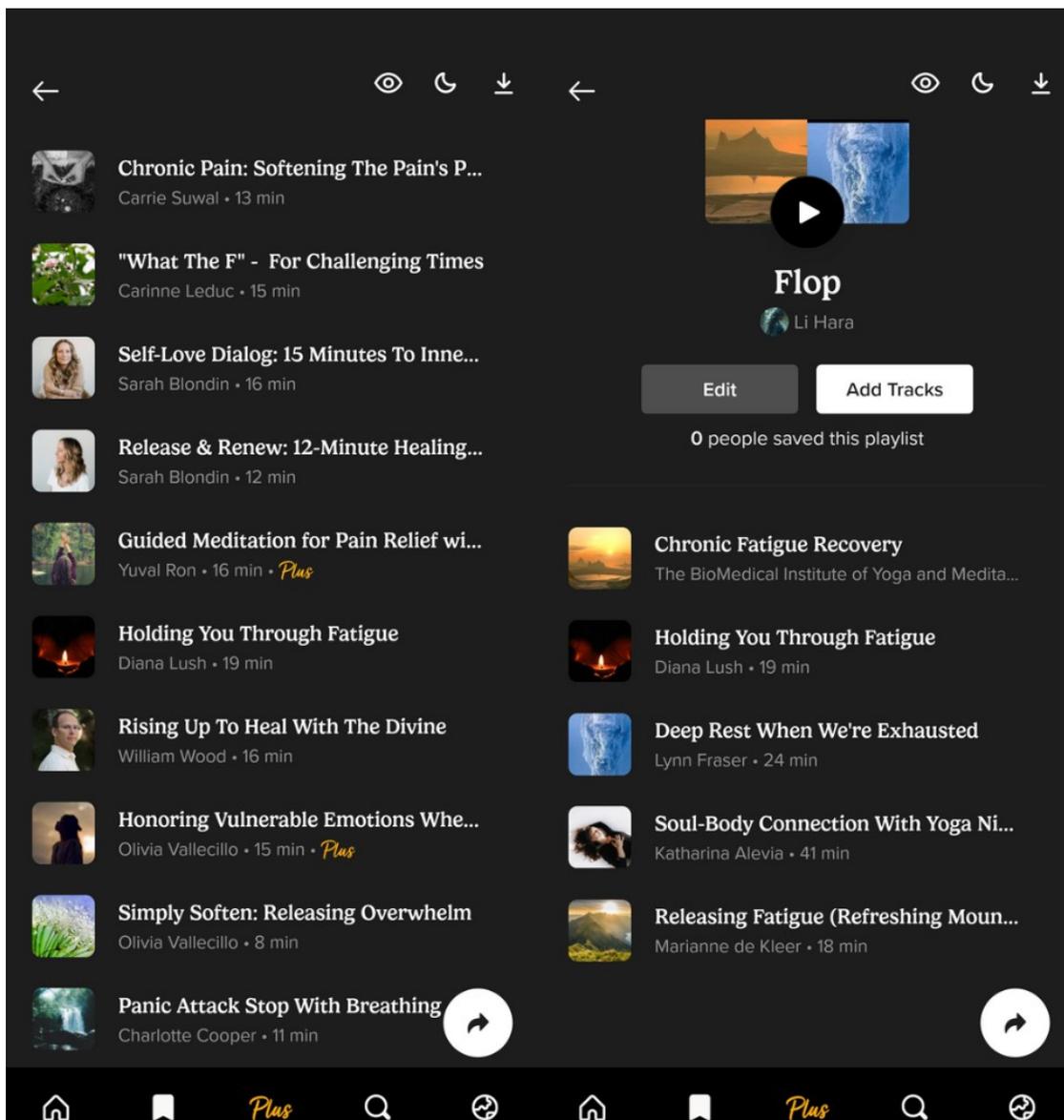
Anbei ein paar Screenshots, wie ich Insight Timer aufgestellt habe. Die App kann ich gar nicht genug empfehlen.

Ich habe Playlists für tägliche Entspannung, Heilung, für Crashes, fürs Atmen, fürs Schlafen usw.

Hier zb eine Idee für eine tägliche Entspannungs/Heilungssession auf Deutsch



Hier meine SOS-Playlist. Einfach nur als Ideen, wonach du suchen kannst. Und entschuldige bitte, dass es auf Englisch ist. Ich bin sicher du wirst auch viele tolle auf Deutsch finden und werde hier noch welche



einfügen.



**Johnson etc**  
Li Hara

Edit Add Tracks

0 people saved this playlist



**Daily Healing Session**  
Li Hara

Edit Add Tracks

0 people saved this playlist

---

-  **Be Happy**  
Andrew Johnson • 25 min
-  **Cleansing Meditation**  
Andrew Johnson • 20 min
-  **Power Nap**  
Andrew Johnson • 30 min
-  **Visualise Healing**  
Andrew Johnson • 29 min

-  **Deep Healing**  
davidji • 23 min
-  **Yoga Nidra For Cell Healing**  
Katharina Alevia • 34 min






Plus




Plus



## Meditieren lernen






11 MIN

★ 4.7 • GUIDED  
1. Lächeln & Atmen – Eine Einführung in die...  
Malte Klar



8 MIN

★ 4.7 • TALKS  
Warum uns Stille guttut  
Mindfulclass



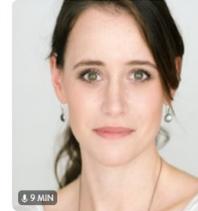
8 MIN

★ 4.7 • GUIDED  
Zählmeditation  
Rabea Selnerat von Sweet Rítam



16 MIN

★ 4.8 • GUIDED  
Yoga Nidra zum Einsteigen 2: Visualisierung  
Emina Sommer



8-9 MIN

★ 4.6 • TALKS  
Über Rituale (Teil 1): Die positive Macht alltäglicher Rituale  
Daniela Barchasch



12 MIN

★ 4.6 • GUIDED  
Nimm deinen Körper act wahr | Bodyscan  
Paulina Thurm

Ergänzung zu Adaptogenen (potente Heilpflanzen)

Würde noch gern Adaptogene erwähnen. Maca, roter Ginseng und Rosenwurz können bei Erschöpfung, DNA-Schäden und all der Thematik helfen. Doch es sind sehr starke Heilpflanzen, meist NICHT mit Medikamenten zu mischen und nichtmal mit Koffein. Mir hilft vor allem Maca sehr gut, was Erschöpfung angeht. Es braucht ein paar Tage meist bis die Wirkung eintritt, auf Dosierung achten und nicht alle mischen, da das zu viel sein kann.

Hier ein paar Quellen zum belesen.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/krankheiten/maennerkrankheiten/potenzstoerung/maca>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/roter-ginseng>

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/nahrungsergaenzung/heilpflanzen/rosenwurz>