

**P r o j e k t  
g a n z h e i t l i c h e  
G e s u n d h e i t**

ALEXANDRA  
NAU

**Entdecke die  
wahren Ursachen  
deiner  
Beschwerden**



**Edition Paashaas Verlag**



Autor: **Alexandra Nau**

Originalausgabe: Februar 2025

Coverentwurf: Alexandra Nau

Covergestaltung: Michael Frädrich

Printed: BoD GmbH, Norderstedt

© Edition Paashaas Verlag, Hattingen

© Alexandra Nau. Alle Rechte vorbehalten.

[www.verlag-epv.de](http://www.verlag-epv.de)

ISBN: 978-3-96174-159-5

*Kontakt Daten gemäß der Verordnung 2023/988 zur allgemeinen Produktsicherheit (General Product Safety Regulation-GPSR):*

*Edition Paashaas Verlag, M. Klumpjan, Im Lichtenbruch 52, 45527 Hattingen, [info@verlag-epv.de](mailto:info@verlag-epv.de)*

*Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg*

### ***Disclaimer***

Dieses Buch ist durch das Urheberrecht geschützt. Keine Teile dieses Buches dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung der Urheberin in irgendeiner Form oder durch irgendwelche Mittel, sei es elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopieren, Aufzeichnen oder durch ein Informationsspeicher- und Abrufsystem, reproduziert oder übertragen werden.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Projekt  
ganzheitliche  
Gesundheit

ALEXANDRA  
NAU

**Entdecke die  
wahren Ursachen  
deiner  
Beschwerden**

A close-up, grayscale photograph of an aloe vera plant, showing the thick, pointed leaves and the textured surface of the leaf. The plant is positioned in the lower right corner of the page, partially overlapping the text.



## Über die Autorin

Alexandra Nau, geboren im September 1975 in Dortmund als erstes von sechs Kindern, hat sich bereits früh für das Gesundheitswesen begeistert. Nach ihrer Ausbildung zur medizinischen Fachangestellten sammelte sie umfangreiche Erfahrungen in verschiedenen Fachbereichen wie HNO, Psychologie/Neurologie, Urologie und Innerer Medizin. Ihr breites Wissen und ihr Engagement führten sie schließlich zu einer Spezialisierung in der Naturheilkunde.



Nach der Geburt ihres Sohnes im Jahr 2006 entschied sich Alexandra Nau, ihre Kenntnisse zu vertiefen und eine Weiterbildung zur Heilpraktikerin zu absolvieren. Sie schloss diese erfolgreich im Jahr 2011 mit der Prüfung beim Amtsarzt des Gesundheitsamtes Dortmund ab. Seit 2012 führt sie ihre eigene Praxis in Velbert-Langenberg, wo sie ihre Patienten ganzheitlich betreut und behandelt.

Ihr tiefes Verständnis für die Naturheilkunde und der Wunsch, ihr Wissen weiterzugeben, motivierten sie, als Autorin tätig zu werden. Zwischen 2016 und 2023 veröffentlichte sie mehrere Bücher im Edition Paashaas Verlag, die sich intensiv mit den Themen ganzheitliche Gesundheit, Schmerztherapie und Schilddrüsenfunktion beschäftigen. Ihre Veröffentlichungen zielen darauf ab, die Ursachen von Erkrankungen zu beleuchten und Wege aufzuzeigen, diese ganzheitlich zu behandeln.

Ihr neuestes Buch greift die Inhalte ihrer früheren Werke auf und erweitert diese um noch tiefere Einblicke in die ganzheitliche Gesundheit. Mit diesem umfassenden Werk möchte Alexandra Nau das Bewusstsein für die vielfältigen Ursachen von Krankheiten schärfen und

dazu beitragen, dass Symptome nicht nur oberflächlich behandelt, sondern deren Wurzeln verstanden und angegangen werden.

**Sei der Pilot deiner eigenen Gesundheit**  
**Mensch und Gesundheit ganzheitlich betrachtet –**  
**Ein ganzheitlicher Ansatz für Wohlbefinden und Vitalität**

*Bitte beachten Sie, dass die Informationen in diesem Ratgeber ausschließlich zu Informationszwecken dienen und nicht als Ersatz für professionelle medizinische Beratung oder Behandlung gedacht sind. Konsultieren Sie immer einen qualifizierten Heilpraktiker oder Arzt, bevor Sie aufgrund der in diesem Ratgeber bereitgestellten Informationen Maßnahmen ergreifen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden oder Verluste, die aus der Anwendung der in diesem Ratgeber enthaltenen Informationen resultieren. Behandlungsempfehlungen basieren auf Erfahrungen aus jahrelanger Praxistätigkeit und sollten immer individuell initiiert werden.*

## **Inhalt:**

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Über die Autorin</b>                                                                                    | 5   |
| <b>Vorwort</b>                                                                                             | 8   |
| <b>Chronische Müdigkeit und Erschöpfung</b>                                                                | 18  |
| <b>Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten bei<br/>Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen</b> | 31  |
| <b>Blasenentzündung</b>                                                                                    | 35  |
| <b>Bluthochdruck – Hypertonie</b>                                                                          | 45  |
| <b>Cholesterin</b>                                                                                         | 65  |
| <b>Insulinresistenz/Diabetes mellitus</b>                                                                  | 80  |
| <b>Diabetes</b>                                                                                            | 88  |
| <b>Fibromyalgie</b>                                                                                        | 100 |
| <b>Migräne</b>                                                                                             | 118 |
| <b>Arthrose</b>                                                                                            | 134 |
| <b>Rheuma</b>                                                                                              | 148 |
| <b>Das Immunsystem</b>                                                                                     | 178 |
| <b>Säuremangel im Magen</b>                                                                                | 210 |
| <b>Darm</b>                                                                                                | 225 |
| <b>Endometriose</b>                                                                                        | 246 |
| <b>Multiple Sklerose</b>                                                                                   | 269 |
| <b>Gewichtsreduktion</b>                                                                                   | 285 |
| <b>Auflistung naturheilkundlicher Behandlungsmöglichkeiten<br/>und Dosierungen</b>                         | 308 |
| <b>Wichtig zu wissen</b>                                                                                   | 313 |
| <b>Quellangaben:</b>                                                                                       | 315 |
| <b>Alexandra Nau – weitere Bücher</b>                                                                      | 320 |

## Vorwort

„Je mehr ich weiß, umso mehr weiß ich, dass ich eigentlich nichts weiß“ – ein Satz des antiken Sokrates, den ich unwahrscheinlich gut finde und der auch absolut passend ist. Je mehr ich mich mit diversen Themen auseinandersetze, umso mehr habe ich das Gefühl, eigentlich gar nichts zu wissen.

Mein Name ist Alexandra Nau. Ich wurde 1975 in Dortmund als erstes von sechs Kindern meiner oder besser gesagt unserer Eltern Annette und Detlef geboren. Mein Leben war bis zu meinem 16. Lebensjahr geprägt durch viele Umzüge. Seit meiner Geburt sind wir quasi jährlich umgezogen, so dass ich später ständig die Schule wechseln musste. Als ich in der 8. oder 9. Klasse das erste Mal einen Lebenslauf schreiben musste, habe ich drei DIN A4-Seiten dafür benötigt, während andere gerade mal eine Seite beschrieben haben. Die vielen Umzüge haben es mir in der Schule sehr schwer gemacht, so dass ich meinen ursprünglichen Berufswunsch, welchen ich von Kindesbeinen an hatte, Tiermedizin oder Humanmedizin zu studieren, an den Nagel hängen musste. Da meine Eltern chronisch pleite waren, wäre es sowieso nicht möglich gewesen, länger als nötig zur Schule zu gehen und dann auch noch zu studieren.

Auch mein zweiter Berufswunsch Physiotherapeutin zu werden, wurde boykottiert. Die Ausbildung zur Physiotherapeutin an einer staatlichen Schule war zu der Zeit mit langen Wartezeiten verbunden, die Schulgebühren an einer Privatschule waren zu teuer, das hätte ich mir überhaupt nicht leisten können. So kam es, dass ich eine Ausbildung begonnen habe: zuerst als Kinderkrankenschwester, danach als Arzthelferin. Meine Arbeit als Arzthelferin bzw. medizinische Fachangestellte habe ich von Anfang an geliebt. Ich hatte immer tolle Chefs und Kolleginnen, habe mich in den Praxen immer sehr wohlfühlt und bin wirklich unglaublich gerne arbeiten gegangen.

Die Tage, an denen ich mal krankgeschrieben war, kann ich an einer Hand abzählen.

Zum ersten Mal in meinem Leben hatte etwas Bestand. Kein Umzug, kein ständiger Wechsel der Schule und der örtlichen Gegebenheiten. Ich konnte in Ruhe ankommen und mich auf die Ausbildung und die Schule konzentrieren. Ich war sogar so gut in der Berufsschule, dass ich meine Ausbildungszeit um ein halbes Jahr verkürzen konnte.

Nach der Ausbildung bei einem HNO-Arzt in Paderborn habe ich in eine HNO-Arztpraxis nach Geseke gewechselt. Dort bin ich dann auch in meine erste eigene Wohnung gezogen. Bereits mit 14 oder 15 Jahren habe ich angefangen für meine erste eigene Wohnung zu sammeln. Ich habe Gläser, Teller, Tassen, Deko, Handtücher etc. gekauft, wann immer es Angebote gab. Zu jedem Geburtstag habe ich mir etwas für den eigenen Hausstand schenken lassen. Als ich ausgezogen bin, brauchte ich so gut wie gar nichts kaufen.

Ich hatte ein Auto, war dadurch mobil, eine kleine Wohnung, einen gut bezahlten Arbeitsplatz. Viele Jahre war ich wirklich glücklich und zufrieden mit meinem Job.

2000 bin ich von Geseke nach Essen gezogen. Dort habe ich zuerst bei einer Firma gearbeitet, die für die Abrechnung von Rezepten und medizinischen Verordnungen zuständig ist. Noch nie in meinem Leben war ich so unglücklich wie in dieser Firma. Obwohl die Kolleginnen und Kollegen wirklich nett waren, ich wesentlich mehr verdient habe als in der Arztpraxis, fand ich die Arbeit einfach schrecklich und habe mir wieder einen Job in einer Arztpraxis gesucht.

2005 wurde ich dann geplant schwanger und ging in den Mutterschutz und die Elternzeit. Diese Zeit hat meine Zukunftsüberlegungen noch einmal auf den Kopf gestellt.

Da die Arbeit in einer Arztpraxis nicht unbedingt familientauglich ist, zumindest nicht, wenn man Vollzeit arbeitet oder besser gesagt arbeiten muss, damit das finanzielle Auskommen gegeben ist, habe ich die Karten noch einmal neu gemischt. Eine Ausbildung zur Physiotherapeutin kam erneut nicht in Frage, da das mit Säugling einfach nicht möglich gewesen wäre. Zudem hätte ich in den drei Jahren Vollzeit-

ausbildung kein Geld verdient. Jetzt ein Medizinstudium zu beginnen, war ebenfalls utopisch. So habe ich dann ein Fernstudium zur Heilpraktikerin begonnen. Ehrlichweise konnte ich mit dem Beruf damals noch nicht viel anfangen, wusste aber, dass ich damit auch am Bewegungsapparat arbeiten darf und dem Beruf der Physiotherapeutin damit näherkomme. Das eine Jahr Elternzeit habe ich effektiv zum Lernen genutzt und konnte so nach 2,5 Jahren zur Prüfung gehen. Da mein alter Chef seine urologische Praxis zwischenzeitlich aufgegeben hatte und der neue Chef mir keine Teilzeitstelle bieten wollte, habe ich mir in Hattingen eine neue Praxis gesucht. Nach einem Jahr Elternzeit bin ich stundenweise in einer Praxis für Innere Medizin angefangen und habe parallel weiter den Plan, Heilpraktikerin zu werden, verfolgt.

Nach meiner Prüfung beim Gesundheitsamt in Dortmund habe ich zahlreiche Fortbildungen besucht, um so schnell wie möglich in die Praxis starten zu können. Inzwischen bin ich seit nunmehr 12 Jahren Heilpraktikerin und bereue es keinen einzigen Tag. Fünf Jahre habe ich noch parallel stundenweise in der Inneren Medizin gearbeitet, bis ich dann 2018 meine eigene Praxis in Vollzeit betrieben habe. Der Abschied aus der Arztpraxis fiel mir mittlerweile sehr leicht, hatte ich doch immer mehr Probleme damit, den Patienten Rezepte über Cholesterinsenker, Blutdrucksenker, Magensäureblocker usw. auszustellen, da ich genau wusste, dass das nur ein Symptom behandeln würde, aber nicht die Ursache.

2018 war ein sehr stressiges Jahr. Im Januar 2018 bin ich aus meiner 30qm-Praxis in eine 100qm-Praxis umgezogen, zusammen mit zwei Kolleginnen.

Mitte 2018 erhielt mein Mann die Diagnose "Colon-Ca" – Darmkrebs. Für uns brach kurz unsere kleine heile Welt zusammen. Dank toller Ärzte wurde mein Mann schnell operiert, der Tumor wurde entfernt. Wir haben uns gegen eine Chemo und Bestrahlung entschieden und haben stattdessen viel mit Infusionen und Ernährung gearbeitet. Ein Gentest hat hervorgebracht, dass diese Art von Krebs genetisch

bedingt ist. Da eine genetische Veranlagung aber nicht gleichbedeutend ist mit „Pech gehabt, das wars jetzt“, sondern durchaus händelbar ist, sind wir es gemeinsam angegangen. Die Genetik ist nicht unser Schicksal. Wir haben es selbst in der Hand, ob und wie unsere Genetik zum Tragen kommt.

2023 waren dann fünf Jahre um und er ist weiterhin krebsfrei. Ich hoffe, dass das auch weiterhin so bleibt, bin aber sehr zuversichtlich, da wir regelmäßig über den Tellerrand schauen, diverse Blutwerte kontrollieren, Nährstoffe und Aminosäuren zuführen, den Darm behandeln und auf unsere Ernährung und ausreichend Schlaf achten.

Da mir mein Schlaf heilig ist, gehen wir abends zeitig ins Bett. Schlaf wird bei den meisten Menschen leider noch immer absolut unterschätzt. Dabei ist Schlaf so wichtig für den Organismus. Im Schlaf regenerieren der Körper, das Gehirn und die Organe. Die Cortisolproduktion fährt runter, Melatonin steigt an. Das ist ein wichtiger Prozess, der nicht gestört werden sollte. Bleibt Cortisol auch in der Nacht hoch, kann Melatonin nicht aktiv werden. Wir verplempern das wertvolle Stress- und Aktivitätshormon und stürzen den Körper damit langfristig in ein hormonelles Chaos. Ein Chaos, welches sogar Krebszellen wachsen lassen kann, da das Immunsystem nicht mehr so arbeitet, wie es eigentlich müsste. Mehr dazu aber noch später im Buch.

Die Krebserkrankung meines Mannes hat uns gezeigt, dass unser Gesundheitssystem reformiert werden sollte. Die Krankenhäuser sind mehr als alt, das Essen dort ist grauenhaft und die Schwestern und Pfleger vollkommen überfordert. Die Stationen sind unterbesetzt, die Hygiene ist unter aller Sau. Mein Mann lag in einem Vierbettzimmer und hat sich mit einem weiteren Vierbettzimmer das Badezimmer und die Toilette geteilt. Kein Wunder, dass es so viele MRSA-Infektionen in deutschen Krankenhäusern gibt. In Deutschland kommt es, laut dem RKI, jährlich zu bis zu 600.000 nosokomialen Infektionen und etwa 20.000 Todesfällen dadurch. Das ist nicht gerade wenig, wie ich finde.

Laut DGKH (deutsche Gesellschaft für Krankenhaushygiene) sind es sogar 800.000 Infektionen jährlich und 40.000 Sterbefälle.

Auch im ambulanten Gesundheitssystem läuft vieles unrund. In der Praxis bekomme ich das quasi täglich mit. Patienten kommen zu mir in die Praxis, weil sie sich beim Arzt nicht verstanden fühlen. Sie fühlen sich oft ignoriert. Sie kommen mit Symptomen wie Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Erschöpfung, Energielosigkeit in die Arztpraxis und werden darauf hingewiesen, dass sie mal Urlaub machen oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen sollten. Der Ursache für diese Symptome geht aber kaum einer auf den Grund, vor allem, wenn das sogenannte "große Blutbild" vollkommen unauffällig ist. Dabei hat das große Blutbild so viel Aussagekraft wie die Reifendruckmessung bei der Inspektion eines Autos. Statt mal nach der Schilddrüse zu gucken oder nach den Hormonen oder nach den Nährstoffen wird mit Blick auf die roten und weißen Blutkörperchen gesagt, dass alles in Ordnung ist und keine Ursache für die Erschöpfung gefunden werden kann.

Unser Gesundheitssystem konzentriert sich hauptsächlich darauf, kranke Menschen zu behandeln, anstatt präventiv die Gesundheit der Menschen zu erhalten. Auch wenn wir einige Vorsorgemöglichkeiten angeboten bekommen, reichen die dennoch nicht aus, uns gesund zu erhalten. Wenn ich nur alle 2 oder 3 Jahre zur Vorsorgeuntersuchung „darf“ und dann auch nur ein kleiner, lächerlicher Teil kontrolliert und untersucht wird, dann kann das nicht der Gesunderhaltung dienen.

Der Einzige, der wirklich präventiv arbeitet, ist, meiner Meinung nach, der Zahnarzt. Zu dem geht man alle 6 Monate und auch wenn ich keine Zahnschmerzen oder Probleme habe, guckt er sich meine Zähne an und sucht nach mikroskopisch kleinen Kariesstellen oder nach Zahntaschen, um so zu verhindern, dass diese mal zu einem größeren Problem für mich heranwachsen können.

Ich gehe mit meinem Auto auch nicht nur alle 3 Jahre zur Inspektion und lasse dann nur den Reifendruck an zwei Rädern kontrollieren. Ist der Reifendruck dann bei einem Reifen bei 1,6 Bar, bei dem anderen 2,7 Bar und sagte mir der Werkstattmensch dann: „Super, liegt noch

im Toleranzbereich, kommen Sie wieder, wenn das Lenkrad beim Fahren vibriert, und vermeiden Sie die Autobahn.“ – vermutlich würden die wenigsten das tolerieren, oder?!

Warum aber tolerieren wir das bei uns? Da fallen schon bei der minimalistischen Untersuchung Werte aus der Norm oder liegen gerade mal bei 5% in der Norm, nehmen wir das so hin oder bekommen zu hören: „Das ist nicht schlimm.“ oder auch „Das hat keine Relevanz.“

Wenn es keine Relevanz hat, warum testet man es dann?

Am Beispiel der Insulinresistenz oder beim Eisenmangel sieht man sehr gut, wie wenig Interesse an der Gesunderhaltung besteht. Eine Insulinresistenz besteht bereits, wenn das gemessene Insulin, nach 12-stündiger Nahrungskarenz, höher 6  $\mu\text{U/ml}$  liegt. Die obere Norm geht aber bis 23  $\mu\text{U/ml}$ , je nach Labor sogar bis 30  $\mu\text{U/ml}$ . Liegt der Wert in der Norm, wird in den allermeisten Fällen ein Haken dran gemacht und nicht weiter drüber gesprochen. Selbst äußere Anzeichen, wie kleine Fibrome werden gekonnt ignoriert. Kommt es im Laufe der Jahre aber zum Diabetes, dann wird therapiert, der Patient wird ins DMP (Disease-Management-Programm) aufgenommen und darf seine Blutwerte, Füße, Augen, Nerven alle 3 Monate (bzw. 1x jährlich) kontrollieren lassen, damit sich die Krankheit nicht verschlechtert.

Die Gabe von Metformin oder anderen Medikamenten, die die Zellen wieder sensibler gegenüber dem Insulin machen sollen, haben viele Nebenwirkungen, die dann unter Umständen auch wieder behandelt werden müssen. Dabei gibt es auf dem naturheilkundlichen Gebiet so vieles, was man alternativ machen kann, ohne Nebenwirkungen.

Auch beim bereits erwähnten Eisenmangel wird oft übersehen, dass Werte, die sich im Normbereich befinden, dennoch viel zu niedrig sind. Es macht eben einen großen Unterschied, ob ich auf Reserve laufe oder einen vollen Tank habe. Beim Auto sind wir doch auch darauf bedacht, dass der Tank voll ist, Öl ausreichend aufgefüllt und frisch ist. Wir wissen genau, dass das Auto kaputt geht oder liegenbleibt, wenn der Tank leer ist oder das Öl ranzig und alt ist oder kein Öl mehr im

Behältnis ist. Warum fällt es dann so schwer zu verstehen, dass auch wir volle Tanks brauchen? Wir gehen zwar nicht direkt kaputt, aber wir sind müde, die Gelenke schmerzen, die Haare fallen aus, die Nägel sind brüchig, die Haut ist trocken, die Mundwinkel rissig – kurzum, wir fühlen uns krank, unwohl und sind dem Alltag nicht mehr gewachsen. Leider wird noch immer nur der HB-Wert (Hämoglobin) standardmäßig gemessen. Mit etwas Glück misst mal einer das Eisen im Serum mit. Wobei auch das nur sehr wenig Aussagefähigkeit hat. Wenn man wissen möchte, wie viel Eisen sich im Körper befindet, sollte immer das Ferritin gemessen werden. Der Wert gibt Auskunft darüber, ob der Eisenspeicher gefüllt oder leer ist.

Versuch dir mal vorzustellen, dass sich die Rollen wie folgt verteilen:

Eisen = Geld im Portemonnaie

Ferritin = Geld auf dem Konto

Transferrin = EC-Karte

HB-Wert = allerletzte Reserve im Auto

Stell dir vor, du hast noch 500€ auf dem Konto und 200€ im Portemonnaie.

Das Geld im Portemonnaie gibst du ziemlich schnell aus, weil du in den Urlaub fährst und dir da einiges gönnst. Im Portemonnaie sind jetzt nur noch 7€. Um das Portemonnaie wieder zu füllen, brauchst du dein Konto und eine EC-Karte. Ohne EC-Karte kein Geld.

Das Geld vom Konto geht dann fürs Einkaufen und Tanken drauf und du hast nur noch 50€ übrig. Bis das nächste Geld kommt, musst du jetzt sehr sparsam leben und isst weniger, fährst weniger Auto, gehst auf keine Party und Kino ist auch gestrichen.

Das Leben geht auf Sparflamme weiter. Ist auch das Portemonnaie leer, müssen wir zusehen, wie wir klarkommen.

Manche schlafen schlecht, weil die Sorge haben, wovon sie leben sollen. Manche fangen an zu stehlen, um ihren Bedarf zu decken.

Jetzt übertragen wir das auf das Eisen, auf Ferritin und Transferrin.

Ohne Transferrin, kein Transporter für Eisen. Ist das Ferritin leer, geht der Körper auf Sparflamme, um mit dem zurecht zu kommen, was noch da ist.

Ist das Eisen leer, ist Stress angesagt und der Körper und die Organe müssen gucken, wie sie klarkommen.

Macht es also Sinn, nur das Eisen im Serum/im Blut zu kontrollieren? Nope! Es sollten auch immer Ferritin und Transferrin kontrolliert werden, um zu wissen, ob das Konto noch voll und die EC-Karte noch funktional ist.

Der regelmäßige Blick aufs Konto ist wichtig! Als Kartenzahler verliert man schnell den Überblick und lebt auf zu großem Fuß.

Jeder hat seine Gesundheit und Gesunderhaltung selbst in der Hand! Verlasst euch nie zu sehr auf andere, es liegt in eurer eigenen Verantwortung! Ich weiß natürlich, dass das einfacher gesagt als getan ist. Wenn der Arzt die Werte nicht bestimmen will, bleibt mir nur die Werte privat zu bezahlen. Die Gesundheit sollte einem das wert sein.

Seit 2012 betreibe ich jetzt meine eigene Praxis, seit Anfang der 90er Jahre bis 2018 arbeitete ich in Krankenhäusern und Arztpraxen – ich habe viele kranke Menschen gesehen in dieser Zeit. Vielen Menschen hätte es schneller besser gehen können, wenn einfach mal ein paar mehr Werte bestimmt worden wären. Es werden tagtäglich Medikamente gegen diverse Symptome eingesetzt, ohne nach der Ursache zu suchen. Es wird einfach nicht mehr hinterfragt, warum der Blutdruck, der Cholesterinspiegel, der Blutzucker erhöht ist. Da wird ohne Wenn und Aber direkt das Medikament verordnet. Später dann noch ein Medikament gegen die Nebenwirkungen. Ruckzuck sind es plötzlich fünf oder mehr Medikamente, die täglich eingenommen werden müssen. Die Bücher von Uwe Gröber und Suzy Cohen sollten Pflichtlektüre werden. Beide Autoren beschreiben hier, welche Medikamente die Aufnahme von Nährstoffen blockieren oder welche Nährstoffe vermehrt verbraucht werden.

Weiter oben erwähnte ich bereits das Medikament "Metformin". Metformin hemmt die Ausschüttung von Zucker aus der Leber. Über diesen Weg soll der Blutzucker nicht so stark ansteigen und die Wirkung des Insulins soll verbessert werden. Eigentlich eine feine Sache – aber auch nur eigentlich, denn uneigentlich erhöht das Medikament das Risiko eines Vitamin B6 und Vitamin B12 Mangels. Vitamin B6 und Vitamin B12 bauen, mit Hilfe von Folsäure, das Homocystein ab. Homocystein ist ein Abbauprodukt des Aminosäurenstoffwechsels und wirkt sich toxisch auf Gefäße aus, wenn es eine bestimmte Höhe überschreitet. Langfristig kann es unter der Einnahme des Medikaments zu chronischen Entzündungen, zu Bluthochdruck und der koronaren Herzkrankheit kommen. Das passiert nicht, wenn man das Medikament mal für zwei oder drei Monate einnimmt, die Langzeiteinnahme birgt dieses Risiko aber sehr wohl.

Guckt man sich mal die Listen der am meisten verordneten Medikamente an, dann sind das meist Medikamente, die Erkrankungen behandeln, die durch Stress, Schlafmangel, Mangelernährung, Nährstoffmängel entstanden sind. Ich werde in den nächsten Kapiteln auf einige dieser sogenannten "Volkskrankheiten" genauer eingehen und versuchen zu erläutern, wodurch diese Erkrankungen entstehen und was man selbst dagegen machen kann.

Ich habe in den letzten Jahren viel dazugelernt, viel gelesen, mir Beipackzettel angesehen, mir Studien durchgelesen, Vorträge gestaltet, selbst getestet, ich habe Patienten zugehört und so erfahren, was sie gerne wissen wolle, was sie interessiert. Auf Basis dessen ist dieses Buch entstanden.

In der Praxis versuche ich täglich, mögliche Ursachen diverser Symptome zu entlarven. Es gleicht ein wenig der Detektivarbeit, was ich da mache. Mit Hilfe eines 10-seitigen Fragebogens gehen wir von Kopf bis Fuß den ganzen Körper einmal durch. In der Regel dauert das mindestens 1 - 1,5 Stunden. Nach entsprechenden Anhaltspunkten versuche

ich dann Untersuchungen einzuleiten – Blutuntersuchungen, Stuhluntersuchungen, Urinalysen, Speichelanalysen.

Mit diesem Buch möchte ich mehr auf die Ursachen diverser Erkrankungen aufmerksam machen. Nicht immer ist es sinnvoll, Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken. Das Verständnis dafür, dass hinter jeder Krankheit eine Ursache steckt, ist noch viel zu klein. Ich habe die Hoffnung, dass ich mit meinem Buch etwas in diese Richtung bewirken kann.

Gleichzeitig ist es mir wichtig zu betonen, dass die Behandlung akuter Beschwerden und Krankheiten mit Hilfe der Schulmedizin extrem wichtig und unverzichtbar ist. Der Einsatz diverser Medikamente ist im Akutfall, wie bei stark erhöhtem Blutdruck, stark erhöhten Langzeitblutzuckerwerten, einem akuten Herzinfarkt oder einer Lungenembolie, von großer Bedeutung und kann lebensrettend sein. Auch wenn viele dieser Erkrankungen durch frühzeitige Intervention hätten vermieden werden können, ist die Akutversorgung unerlässlich, um das Leben und die Gesundheit der Betroffenen zu schützen. Schulmedizin und alternative Ansätze können und sollten sich ergänzen, um sowohl akute als auch chronische Erkrankungen bestmöglich zu behandeln.

Je mehr ich weiß, umso mehr weiß ich, dass ich eigentlich nichts weiß – am Ende des Buches wird es vermutlich einigen so gehen wie mir.

## Chronische Müdigkeit und Erschöpfung

Müdigkeit und Erschöpfung sind zwei Themen, die in meiner Praxis sehr häufig vorkommen. Viele verspüren eine permanente Müdigkeit und Erschöpfung und nehmen diese oft auch als normal wahr.

Müdigkeit und Erschöpfung sind komplexe Symptome, die durch eine Vielzahl von Faktoren hervorgerufen werden können. Sie betreffen Menschen weltweit und können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen. Die Ursachen für diese Zustände sind oft multifaktoriell und umfassen eine Mischung aus hormonellen Dysbalancen, Ernährungsgewohnheiten, Lebensstil, psychischen Faktoren und medizinischen Zuständen. In diesem Artikel werden die wichtigsten Ursachen für Müdigkeit und Erschöpfung detailliert beschrieben, einschließlich der Rolle von Hormonen, Histamin, der Schilddrüse, den Nebennieren, Ernährung und Blutzuckerschwankungen, Schlafstörungen, Medienkonsum, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, dem Immunsystem, dem Darm, Nährstoffmängeln, chronischen Entzündungen, der Trinkmenge und Medikamenten.

### Hormonelle Dysbalancen

Hormone spielen eine zentrale Rolle bei der Regulierung vieler Körperfunktionen, einschließlich des Energiehaushalts. Eine Dysbalance in Hormonen wie Kortisol, Melatonin, Schilddrüsenhormonen und Insulin kann zu anhaltender Müdigkeit führen.

Die Schilddrüse produziert Hormone, die den Stoffwechsel regulieren. Eine Unterfunktion der Schilddrüse, bekannt als Hypothyreose, führt zu einem verlangsamten Stoffwechsel, was Müdigkeit, Gewichtszunahme, Depressionen und Kälteempfindlichkeit zur Folge haben kann. Menschen mit Hypothyreose fühlen sich oft erschöpft, da ihr Körper

nicht genügend Schilddrüsenhormone produziert, um den Stoffwechsel auf einem normalen Niveau zu halten.

Die Nebennieren produzieren Kortisol, ein Hormon, das bei der Stressbewältigung hilft und den Blutzuckerspiegel reguliert. Chronischer Stress kann zu einer Überproduktion von Kortisol führen, was langfristig die Nebennieren erschöpfen kann, ein Zustand, der als Nebennierenschwäche bezeichnet wird. Dies kann zu anhaltender Müdigkeit, Schlafstörungen und einer beeinträchtigten Fähigkeit zur Stressbewältigung führen.

## **Histamin und Müdigkeit**

Histamin ist ein Neurotransmitter, der eine Schlüsselrolle im Immunsystem und bei allergischen Reaktionen spielt. Einige Menschen haben jedoch eine Unverträglichkeit gegenüber Histamin, die zu Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Verdauungsproblemen und Hautausschlägen führen kann. Eine erhöhte Histaminproduktion oder eine verringerte Fähigkeit, Histamin abzubauen, kann zur Erschöpfung beitragen, insbesondere wenn das Enzym Diaminoxidase (DAO), das für den Abbau von Histamin verantwortlich ist, nicht ausreichend vorhanden ist.

## **Blutzuckerschwankungen und Ernährung**

Die Ernährung und die Stabilität des Blutzuckerspiegels haben einen erheblichen Einfluss auf den Energielevel. Ein unausgeglichener Blutzuckerspiegel verursacht durch den Konsum von zuckerreichen Lebensmitteln und einfachen Kohlenhydraten, kann zu schnellen Blutzuckerspitzen und -abfällen führen. Diese Schwankungen können plötzliche Energieeinbrüche und das Bedürfnis nach einem "Zuckerhoch" verursachen, gefolgt von einem "Zuckertief", was Müdigkeit und Erschöpfung verstärkt.

Darüber hinaus können bestimmte Nährstoffmängel wie Eisen, Vitamin B12 und Vitamin D zu Anämie und Muskelermüdung führen, was die Müdigkeit weiter verschlimmert. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist, ist daher essenziell für die Aufrechterhaltung eines stabilen Energielevels.

## **Schlafstörungen**

Schlaf ist unerlässlich für die körperliche und geistige Regeneration. Schlafstörungen, wie Insomnie, Schlafapnoe oder das Restless-Legs-Syndrom können die Qualität und Dauer des Schlafes erheblich beeinträchtigen. Chronischer Schlafmangel führt zu einem Defizit, das sich auf die kognitive Funktion, die Stimmung und das allgemeine Energieniveau auswirkt. Unzureichender Schlaf kann auch die Produktion von Hormonen wie Kortisol und Insulin beeinträchtigen, was wiederum Müdigkeit fördert.

## **Medienkonsum und Bildschirmnutzung**

Der exzessive Konsum von Medien und die Nutzung elektronischer Geräte, insbesondere vor dem Schlafengehen, können die Schlafqualität und die circadianen Rhythmen, die innere Uhr des Organismus, stören. Das blaue Licht, das von Bildschirmen ausgestrahlt wird, hemmt die Produktion von Melatonin, einem Hormon, das für die Regulierung des Schlaf-Wach-Zyklus verantwortlich ist. Dies kann zu Schwierigkeiten beim Einschlafen und einer insgesamt schlechteren Schlafqualität führen, was wiederum Müdigkeit und Erschöpfung am nächsten Tag begünstigt.

## **Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Immunsystem**

Nahrungsmittelunverträglichkeiten und -allergien können zu Müdigkeit führen, indem sie das Immunsystem belasten und Entzündungen im Körper verursachen. Gluten, Laktose, Fruktose und bestimmte Konservierungs- und Farbstoffe sind häufige Auslöser. Wenn der Körper

# Mensch und Gesundheit ganzheitlich betrachtet

Ein umfassender Leitfaden für Wohlbefinden und Vitalität

Unsere Gesundheit ist das höchste Gut – doch wird sie oft erst dann ernst genommen, wenn Beschwerden auftreten. In diesem Buch zeigt Heilpraktikerin Alexandra Nau, warum es entscheidend ist, den Körper als Ganzes zu betrachten und nicht nur Symptome zu behandeln.

Basierend auf ihrer langjährigen Erfahrung verbindet sie Erkenntnisse aus der Naturheilkunde mit praxisnahen Lösungen für weit verbreitete Gesundheitsprobleme wie Bluthochdruck, Migräne, chronische Müdigkeit und viele weitere Beschwerden. Sie erklärt verständlich, welche Rolle

Ernährung, Hormone, das Immunsystem und der Lebensstil für unsere Gesundheit spielen – und wie wir selbst aktiv unser Wohlbefinden fördern können.

Dieses Buch bietet nicht nur fundiertes Wissen, sondern auch zahlreiche Tipps und naturheilkundliche Ansätze, um den eigenen Körper besser zu verstehen und ganzheitlich zu unterstützen. Wer seine Gesundheit selbst in die Hand nehmen möchte, findet hier wertvolle Impulse und praxisnahe Lösungen.

*Über die Autorin:*

*Alexandra Nau ist seit über einem Jahrzehnt als Heilpraktikerin tätig und betreibt ihre eigene Praxis. Ihr Wissen gibt sie in Vorträgen, Seminaren und Büchern weiter, um Menschen zu einem bewussteren Umgang mit ihrer Gesundheit zu inspirieren.*

Projekt ganzheitliche Gesundheit  
Entdecke die wahren Ursachen deiner Beschwerden

ISBN 978-3-96174-159-5



€ 16,95

9 783961 741595

Edition Paashaas Verlag  
[www.verlag-epv.de](http://www.verlag-epv.de)