

Blogbeiträge zu CFS / Long COVID - Dr. Iris Steineck

Was bei chronischer Erschöpfung wirklich hilft - aus ärztlicher Sicht

Viele Betroffene sind verzweifelt: Sie schlafen, aber fühlen sich nicht erholt. Sie ruhen sich aus, aber die Kraft kehrt nicht zurück. Und selbst einfache Tätigkeiten - einkaufen, duschen, konzentriert arbeiten - werden zur Herausforderung.

Ich begleite in meiner Praxis regelmäßig Menschen mit chronischer Erschöpfung, häufig nach Infekten wie COVID-19 oder Epstein-Barr-Virus. Wichtig ist: Diese Beschwerden sind real. Sie sind nicht eingebildet. Und es gibt Wege, damit umzugehen.

Was steckt hinter der Erschöpfung?

Oft handelt es sich um eine Multisystemerkrankung - das heißt: mehrere Regelkreise im Körper geraten aus dem Gleichgewicht. Dazu gehören: Energiestoffwechsel, vegetatives Nervensystem, Immunsystem, Stressachse und psychosomatische Dynamiken.

Was kann helfen?

1. Gezielte Diagnostik
2. Orthomolekulare Infusionstherapie
3. Nervensystem regulieren
4. Sanftes Re-Conditioning
5. Psychotherapeutische Begleitung

Fazit: Es gibt keine schnelle Lösung, aber es gibt einen Weg. Jede*r Patient*in braucht etwas anderes. Genau deshalb nehme ich mir Zeit.

„Heilung beginnt mit dem Gefühl, ernst genommen zu werden.“

Warum Ruhe nicht immer Erholung bedeutet - das Fatigue-Syndrom verstehen

„Ich tue eh nichts - aber ich bin trotzdem erschöpft.“ Diesen Satz höre ich oft von Menschen mit chronischem Fatigue-Syndrom (CFS/ME) oder Long COVID. Sie ruhen, liegen, schlafen - aber der Körper erholt sich nicht. Warum ist das so?

Erschöpfung ≠ Erholung

Im gesunden Zustand folgt auf Anstrengung Erholung. Beim Fatigue-Syndrom ist dieser Zyklus gestört. Der Körper bleibt in einem chronischen Alarmzustand - selbst in Ruhe.

Was passiert im Körper?

- Mitochondrien arbeiten unter Stress ineffizient
- Autonomes Nervensystem bleibt im Alarmmodus
- Reizverarbeitung ist gestört

Blogbeiträge zu CFS / Long COVID - Dr. Iris Steineck

- Neuroinflammation kann beteiligt sein

Was bedeutet das für die Therapie?

Ruhe ist wichtig – aber nicht passiv, sondern qualitativ. Es geht um gezielte Entlastung:

Körperlich: Schonung + Nährstoffe + Aufbauinfusionen

Nervlich: Regulation des vegetativen Nervensystems

Psychisch: Begleitung bei Verlust, Frustration, Isolation

Nicht alles, was medizinisch „unauffällig“ ist, ist auch gesund.

Ich biete in meiner Praxis einen sicheren Raum, um der Erschöpfung auf den Grund zu gehen – medizinisch fundiert, psychosomatisch eingebettet und individuell abgestimmt.