



ME/CFS – ganzheitlich betrachtet

ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom) ist eine schwere Erkrankung, bei der die körpereigene Regulation aus dem Gleichgewicht geraten ist. Typisch sind eine ausgeprägte körperliche und geistige Erschöpfung, Konzentrationsstörungen sowie eine deutliche Verschlechterung bereits nach geringer Belastung.

Aus ganzheitlicher, umwelt- und regulationsmedizinischer Sicht stehen nicht einzelne Symptome im Vordergrund, sondern die Suche nach den Ursachen, die das Immunsystem und die Selbstregulation dauerhaft belasten.

Dabei spielen unter anderem folgende Faktoren eine Rolle:

- **Spike-assoziierte Immunaktivierung** nach COVID-19 oder nach einer COVID-Impfung kann bei manchen Betroffenen zu einer anhaltenden Aktivierung des Immunsystems und zu Störungen der Mikrozirkulation beitragen.
- **Chronische Infektionen und ein entgleistes Mikrobiom.** Neben einer gestörten Darmflora können auch Reaktivierungen oder persistierende Erreger wie Borrelien, Herpesviren (EBV, CMV, HSV, Varizella-Zoster), Chlamydien, Mykoplasmen oder andere Co-Infektionen das Immunsystem dauerhaft beanspruchen.
- **Umweltbelastungen** wie Schwermetalle, Schimmelpilzgifte oder andere Schadstoffe können die Entgiftungs- und Regulationsmechanismen zusätzlich belasten.
- **Allergien, Histamin und Mastzellaktivierung** können chronische Entzündungsprozesse verstärken

und Symptome wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Herzrasen oder Konzentrationsprobleme fördern.

- **Mitochondrien**, die "Kraftwerke" unserer Zellen, arbeiten häufig nicht mehr optimal, sodass die Energieproduktion eingeschränkt ist.
- **Das vegetative Nervensystem** gerät aus dem Gleichgewicht, wodurch Kreislaufprobleme, Herzrasen, Schlafstörungen und eine verminderte Belastbarkeit entstehen können.

Sinnvolle Diagnostik

Je nach individueller Vorgeschichte kann eine weiterführende Diagnostik hilfreich sein, beispielsweise:

- Immunstatus und Entzündungsmarker
- Hinweise auf chronische Infektionen oder Virusreaktivierungen
- Darmmikrobiom und Darmbarriere
- Histamin, Mastzellaktivierung und Allergiediagnostik
- Mikronährstoffe und mitochondrialer Stoffwechsel
- Hormon- und Schilddrüsenfunktion
- Umweltmedizinische Belastungen (z. B. Schwermetalle oder andere Toxine)
- Herz-Kreislauf- und vegetatives Nervensystem

Ganzheitliche Therapie

Die Behandlung besteht meist aus mehreren Bausteinen und wird individuell zusammengestellt:

- konsequentes **Pacing**, also das Vermeiden von Überlastung
- Behandlung nachgewiesener Infektionen oder Virusreaktivierungen
- Aufbau eines gesunden Darmmikrobioms
- Reduktion möglicher Umweltbelastungen und Unterstützung der körpereigenen Entgiftung
- Ausgleich von Vitamin-, Mineralstoff- und Spurenelementmängeln
- Unterstützung der Mitochondrien und des Energiestoffwechsels
- Behandlung von Allergien, Histaminintoleranz oder Mastzellaktivierung
- Verbesserung der Durchblutung und Mikrozirkulation sowie Unterstützung der Regulationsfähigkeit des Organismus

Fazit

ME/CFS ist eine komplexe Multisystemerkrankung, bei der häufig mehrere Belastungsfaktoren gleichzeitig zusammentreffen. Eine ganzheitliche Medizin versucht deshalb nicht nur Symptome zu behandeln, sondern die individuellen Auslöser und Belastungen zu erkennen und möglichst viele davon gezielt zu reduzieren. Ziel ist es, das Immunsystem zu entlasten, die Energieproduktion der Zellen zu verbessern und die natürliche Regulationsfähigkeit des Körpers schrittweise wiederherzustellen.

Diese Formulierung bleibt laienverständlich und beschreibt den regulationsmedizinischen Ansatz, ohne Aussagen als gesicherte Tatsachen darzustellen, die über den derzeitigen wissenschaftlichen Konsens hinausgehen.