



# Chronische Müdigkeit und Erschöpfung: Wege zurück zur Energie

Anhaltende Müdigkeit gehört zu den häufigsten Beschwerden in der medizinischen Praxis. Wir betrachten schulmedizinische und traditionell chinesische Perspektiven auf dieses Problem und zeigen synergetische Behandlungswege auf.



by **Natalie Berzins**



# Das Problem der chronischen Erschöpfung



Weit verbreitet  
Chronische Müdigkeit zählt zu den häufigsten Beschwerden in der medizinischen Praxis.



Ganzheitlicher Ansatz  
Schulmedizin und Traditionelle Chinesische Medizin bieten ergänzende Perspektiven.



Akupunktur als Lösung  
TCM-Akupunktur kann einen wichtigen Beitrag zur Energierückgewinnung leisten.



# Emotionale Erschöpfung in der Schweiz

30,3%

Erwerbstätige

Anteil der erwerbstätigen  
Personen mit emotionaler  
Erschöpfung 2022.

41%

Junge Frauen

Anteil der 16- bis 24-jährigen  
Frauen mit emotionaler  
Erschöpfung.

14,4%

Junge Männer

Anteil der 16- bis 24-jährigen  
Männer mit emotionaler  
Erschöpfung.

# Was bedeutet emotionale Erschöpfung?

## Überbeanspruchung

Das Gefühl, ständig über die eigenen Grenzen zu gehen und keine Reserven mehr zu haben.

## Energielosigkeit

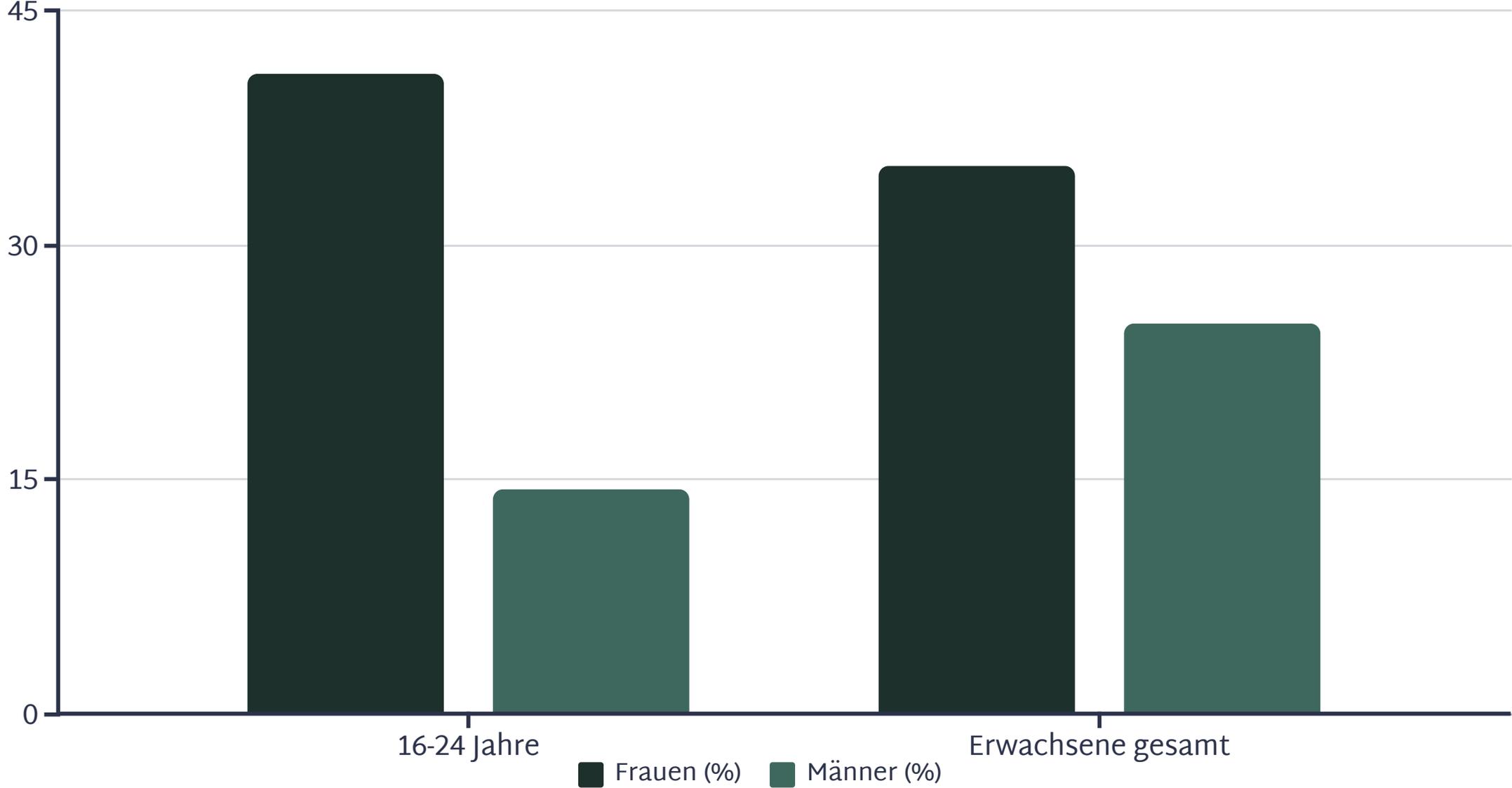
Ein anhaltender Zustand von Kraftlosigkeit, der durch normale Erholung nicht verschwindet.

## Ausgelaugt sein

Das Empfinden, innerlich leer zu sein und keine Ressourcen mehr zur Verfügung zu haben.

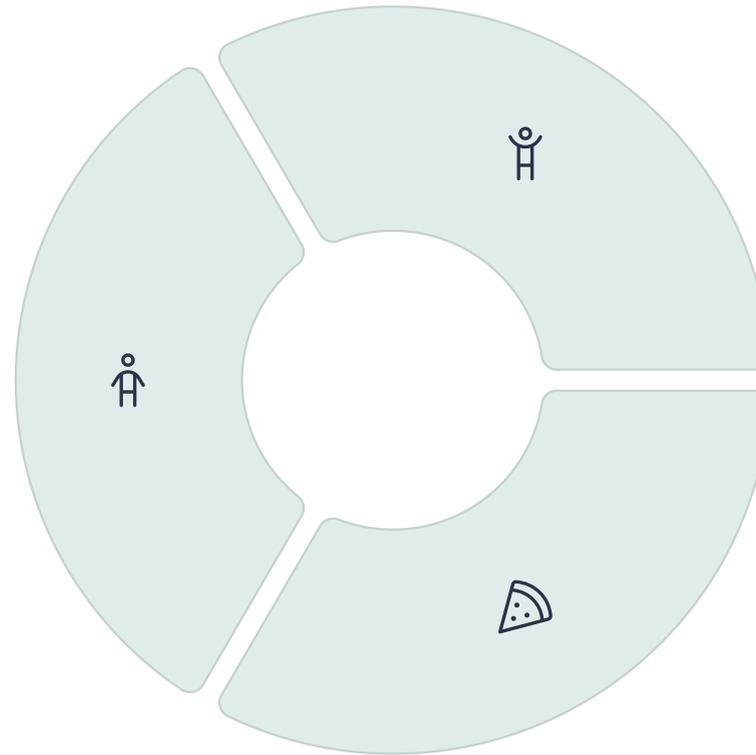


# Geschlechterunterschiede bei Erschöpfung



# Müdigkeit bei Schweizer Jugendlichen

**Mädchen**  
56,8% der 15-jährigen Mädchen  
leiden mehrmals wöchentlich unter  
Müdigkeit.



## Jungen

38,6% der 15-jährigen Jungen  
berichten über regelmäßige  
Müdigkeit.

## Gesamt

47,5% aller Schweizer Jugendlichen  
sind mehrmals wöchentlich müde.

# Ursachen chronischer Erschöpfung



## Chronischer Stress

Anhaltende Belastung ohne ausreichende Erholungsphasen.



## Schlafstörungen

Unzureichende Schlafqualität oder -quantität.



## Hormonelle Ungleichgewichte

Störungen im Hormonsystem, besonders bei Schilddrüse und Nebennieren.

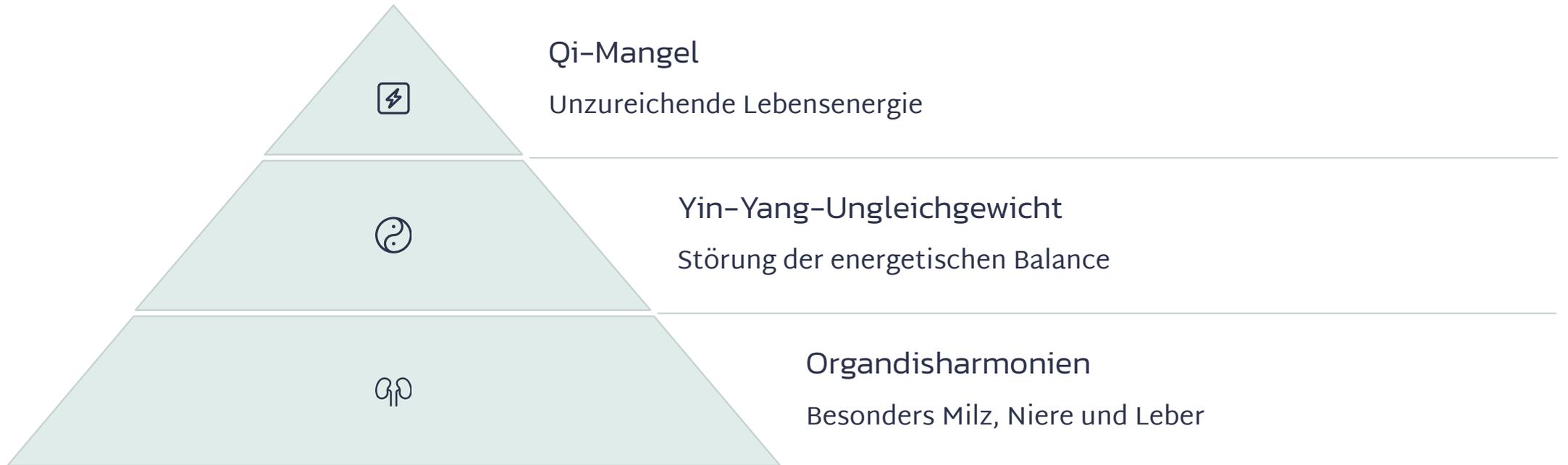


## Medizinische Grunderkrankungen

Von Infektionen bis zu Autoimmunerkrankungen.



# Die TCM-Perspektive auf Erschöpfung



# Akupunktur als Behandlungsansatz

## TCM-Diagnose

Genaue Bestimmung des individuellen Ungleichgewichts

## Gezielte Nadelstimulation

Aktivierung spezifischer Akupunkturpunkte zur  
Energierегulierung.

## Energiefluss-Wiederherstellung

Beseitigung von Blockaden und Stärkung des Qi-Flusses im  
Körper.



# Integrierter Behandlungsansatz

Umfassende Diagnostik  
Schulmedizinische Tests und TCM-  
Diagnose

Regelmäßige Evaluation  
Fortschrittskontrolle und  
Therapieanpassung



Kombinierte Therapie  
Akupunktur und konventionelle  
Behandlungen

Lebensstil-Anpassungen  
Ernährung, Bewegung und  
Stressmanagement

# Selbsthilfestrategien bei Erschöpfung



## Sanfte Bewegung

Regelmäßige, moderate Aktivität wie Yoga oder Tai Chi stärkt das Qi ohne zu erschöpfen.



## Achtsamkeitspraxis

Meditation und bewusstes Atmen helfen, Energie zu bewahren und zu regenerieren.



## Energetische Ernährung

Nahrungsmittel nach TCM-Prinzipien auswählen, die individuell Energie fördern.

# Nächste Schritte bei chronischer Erschöpfung



Medizinische Abklärung  
Grunderkrankungen ausschließen

---



TCM-Konsultation  
Individuelle Energiemuster verstehen

---



Integrierte Behandlung  
Beide Ansätze kombinieren