

Hier findest du weitere Notizen zum Thema Ursachenmedizin, als Ergänzung zu dem Podcast-Gespräch mit Martin (Episoden 42ff) und dem Blogartikel

[Wie du dein chronisches Fatigue Syndrom behandeln kannst, indem du nach den Ursachen forschst \(klicken\).](#)

*Disclaimer: Bitte beachte, dass diese Listen und Notizen keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit haben. Natürlich haben wir bei Fasy.nation alles nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, aber können **keine Gewähr** dafür geben. Auch geben wir hiermit keine konkreten Ratschläge und **KEINE Therapieempfehlungen**, sondern nur Impulse von Betroffenen für Betroffene. Diese Informationen ersetzen auch keine Arztbesuche.*

Notizen zur Arztsuche

Mögliche Ansatzpunkte zur Arztsuche für die Ursachenmedizin:

- Funktionelle Medizin
- Klinische (!) Umweltmedizin
- Auf einzelne, relevante Nischen-Themen spezialisierte Ärzte, z.B. Mitochondrien, Borreliose u.v.m.
- Bei Spezial-Laboren (s.u.) nach Ärzten aus seiner Region fragen, welche mit dem Labor zusammenarbeiten
- Mögliche Gretchenfrage bei der Arztwahl (Gilt nicht unbedingt für spezialisierte Fachbereiche): Behandelt/Untersucht der Arzt „Silent Inflammation“?
- Entscheidend ist, einen Arzt zu finden, der offen für Deine Vorschläge und Fragen ist! Gleiche Augenhöhe, idealerweise gemeinsame Entdeckungsreise, wenn zu einem Thema nicht firm.

Mögliche Telemediziner falls nicht reisefähig:

Unter [Ressourcen](#) findest du auf unserer Website eine Liste mit Ärzten, die teilweise auch telefonische oder virtuelle Beratung anbieten (mit einem * versehen). Bei manchen kannst du z.B. auch vorab deine Unterlagen zuschicken. Manche dieser Ärzte möchten die Patienten vorher sehen, andere bieten auch direkt beim ersten Mal eine telemedizinische Beratung an. Auch hier gilt, dass wir nicht garantieren können, dass diese Ärzte aktuell noch Kapazitäten haben oder vielleicht diese Möglichkeit eingestellt haben.

Liste möglicher Ursachen bei ME/CFS

Diese Liste beinhaltet mögliche Ursachen wie auch sekundäre Ursachen oder Therapieblockaden. Henne oder Ei? Ursache, Auslöser oder Blockade? Die Unterscheidung ist schwierig und manchmal auch nicht nötig. Wichtig ist, all diese Faktoren abzuklären und entsprechend anzugehen. In diesem Sinne kann diese Liste als Checkliste für die eigene Diagnose genutzt werden. Das Problem dabei ist meist nicht nur eine der Ursachen, sondern oft eine Kombination mehrerer Ursachen und Auslöser.

Die in Klammern versehenen Buchstaben geben einen Hinweis auf die Kausalitäts-Ebene:

Symptome (S), Pathomechanismus (P), Ursachen (U), Milieus (M)

1. Geschwächtes oder überaktives Immunsystem (P)
2. Unterversorgung von Mikronährstoffen (M)
3. Überbelastung von Erregern (U)
4. Überbelastung von Schwermetallen (M)
5. Überbelastung von chemischen Giftstoffen (M)
6. Überbelastung von Schimmelpilzen und andere Pilze/Human-Parasiten (U)
7. Stille Entzündungen (P/U)
8. Mitochondriopathie (P)
9. Stoffwechselerkrankung HPU (P/U)
10. Übersäuerung (M)
11. Chronische Borreliose und/oder andere Bakterien (U)
12. Polymorphismen der Entgiftungsgene (U)
13. Chronisch rezidivierende Viren (U)
14. Retroviren (U)
15. Allergien und Unverträglichkeiten (P)
16. Histaminintoleranz (P)
17. Schilddrüse und Nebennierenschwäche (P)
18. Autoimmunerkrankungen (P)
19. Parasiten (U), entzündliche Darmerkrankungen, Leaky Gut (P)
20. Chronischer Stress (U)
21. Chronische Schlafdefizite (S)
22. Unverarbeitete Traumata (U)
23. Dysfunktionaler Vagusnerv und Autonomes Nervensystem (P)
24. Instabiles Genick (U)
25. Verwesungsgifte durch Zahnherde und wurzelbehandelte Zähne (M)
26. Metalle im Mundraum wie Amalgamfüllungen und Goldkronen (M)
27. Ungünstige Gen-Polymorphismen (U)
28. Elektrosmog und elektromagnetische Felder (EMF) (M)

Weitere mögliche Ursachen bzw. Informationen zur Ausschluss-Diagnostik findest du auf

<https://medotcfs.wpcomstaging.com/diagnose/>

Spezial-Labore

Bei vielen Laboren kann man selber den Kurier-Dienst für den Arzt organisieren oder gar das Blut von zuhause abholen lassen. Manche schicken dafür sogar die Utensilien für die Blutentnahme zu. Trotzdem sei angemerkt, dass nicht alle Labore oder Labortests dieselbe Qualität haben. Auch ist es wichtig, dass das Blut z.B. gekühlt ist und in heißen Transporttagen unbrauchbar werden kann.

http://www.tolab.de	Immunologischer Test
www.imd-berlin.de	Viele Tests möglich
www.biovis.de	Mineralstoffanalyse und viele andere
https://www.keac.de	HPU Test
www.lab4more.de	Neurostressprofil u.a.
www.medivere.de	Glyphosat, Schwermetalle, u.a.
www.ist-akademie.de	IST-Diagnose, nur vor Ort möglich
www.ganzimmun.de	Viele Tests möglich
www.ipgd-labore.de	Genetik und andere
www.dantelabs.com	Genetik und andere
www.arminlabs.com/de	Verschiedene Tests

Ein Überblick mit Hinweisen zur Labordiagnostik erhältst du auch von Fatigatio in der Schriftenreihe, Heft 25. [Leseprobe hier](#)

Low Hanging Fruits

Low Hanging Fruits sind mögliche Ansatzpunkte mit vergleichsweise hoher Ansprechrate, ohne dass man sich komplex-medizinisch einarbeiten braucht. Die meisten Ansätze sind allerdings nicht kausal (ursächlich) und ersetzen die Ursachenmedizin nicht, sondern sind vielmehr begleitend zu einer kausalen Vorgehensweise. Sie können unter Umständen das Körpersystem so entlasten, dass erst dadurch Ärzte besucht werden oder kausale Therapieansätze in Anspruch genommen werden können. Die Liste beruht auf Erfahrungswerten aus den Beratungen in der Selbsthilfearbeit der ME/CFS Selbsthilfe Köln:

1. Pacing (PENE/PEM als Schutz vor dauerhafter Verschlechterung durch Überforderung)
2. Parasympathikus stärken (z.B. Entspannungstechniken)
3. Mängel an Mikro- und Makronährstoffen ausgleichen (insbesondere Vitamine und Mineralien)
4. Chronische Entzündung ent-chronifizieren (z.B. 5-MTHF + Methyl-B12 zusammen mit Biotin, hochdosiert.)
5. Antioxidantien als Puffer gegen die überschießenden Freien Radikale
6. Cell Danger Response abmildern (Medikament Suramin ist normalerweise nicht verfügbar, homöopathisches Mittel als Alternative)
7. Energiestoffwechsel unterstützen: Co-Faktoren & gemäßigte Glukose-Zufuhr
8. Immuntoleranz harmonisieren
9. Mikro-Durchblutung (Mikrozirkulation) verbessern
10. Trigger aus der Ernährung eliminieren (Bereitschaft zur Ernährungsumstellung ist zu Beginn der Erkrankung erfahrungsgemäß sehr gering.)

Notizen zu den Milieus

Kernaussagen:

- Lebensstilfaktoren beeinflussen Milieus entscheidend !!!
- Wichtigste Regel: Meiden, was krank macht!
- Selbst falls Diagnostik oder Therapien nicht möglich sein sollten, ist die Umstellung auf eine gesundheitsfördernde Lebensweise möglich, welche die Milieus beeinflusst.

Einige Milieus (Beispiele)

- Säure-Basen-Haushalt (pH-Wert)
- Sauerstoffversorgung der Zellen
- Nährstoffversorgung (Glukose, Vitamine, Mineralien, Fettsäuren,...)
- Gift-/Schadstoffe
- Entgiftung und Abtransport von Stoffwechselprodukten
- Wasserhaushalt
- Elektrizität (Membranpotenziale, Ionenkanäle, Nervenreizweiterleitung) - Elektrizität wird im strukturierten Wasser im Zwischenzellraum gespeichert.
- Licht
- Alterung

Weiterführende Vorträge, Artikel und Bücher

Vortrag von Volker von Baer [zu chronischen Entzündungen als PDF](#)

Vortrag von Dr. Kurt E. Müller (2019): [Polymorphismen der Enzyme](#)

Artikel zur [Genetik der Entgiftung \(IMD\)](#)

Artikel von Kurt E. Müller: [Stressregulation und Mitochondrienfunktion.](#)

Buch von Ben Lynch (2018): [Schmutzige Gene](#), Clean Genes Protokoll

Buch von Bruce Lipton (2016): [Intelligente Zellen](#)

Buch von S. H. Buhner (2020): [Pflanzliche Virenkiller. Immunstärkung und natürliche Heilmittel bei schweren und resistenten Virusinfektionen](#)

Informationen über Elektro-Smog auf [Strahlenfrei-Wohnen.de](#)