

Vorschau – Vista Nr. 5/07, erscheint  
ab 20. November 2007

- Fit in den Winter
- Gesunde Verdauung
- Plagegeister Weisheitszähne
- Phytotherapie

**Rätsel:** Auflösung des Rätsels der letzten Ausgabe auf  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)  
Lösungswort: SONNENBLUME

#### Herausgeber/Verlag/Anzeigen

Sanatrend AG  
Dielsdorferstrasse 9, Postfach  
8173 Neerach  
Tel. 044 859 10 00  
E-Mail: [contact@sanatrend.ch](mailto:contact@sanatrend.ch)

#### Chefredaktorin

Marianne Siegenthaler  
E-Mail: [marianne.siegenthaler@solnet.ch](mailto:marianne.siegenthaler@solnet.ch)

#### Verleger

Daniel M. Späni

#### Druckvorstufe/Grafik

Sanacom GmbH  
Anita Küng  
Dielsdorferstrasse 9  
8173 Neerach  
ISDN 044 885 84 66

#### Leitung Product Management

Isabelle Mahrer

#### Fitamine und Muffel

Oskar Weiss, Muri bei Bern

#### Vista Leserservice

Postfach, 6002 Luzern  
Tel. 041 329 22 62  
Fax 041 329 22 04  
[www.vistaonline.ch](http://www.vistaonline.ch)

#### Druck

Ringier Print, Zofingen

#### Redaktionsteam Vista

Jürg Lendenmann	Andy Stuckert	Miriam Röthlisberger
Philipp Kämpf	Jürgen Weber	Manuel Lüthy
Meta Zweifel	Anise Mareng	Christina-Maria Sharif
Patrick Liebi	Sandra Poller	

#### Information der Firma

Alle mit diesem Zeichen versehenen Beiträge sind Marktinformationen. Für den Inhalt dieser Texte, Bilder und Informationen trägt das jeweilige Unternehmen die Verantwortung.

#### Copyright

Alle Beiträge und Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische und multimediale Systeme.

#### Distribution

Vista gelangt mit einer WEMF-beglaubigten Auflage von 842.290 Ex. in jede Haushaltung (ohne Stoppkleber) der deutschsprachigen Schweiz. Zusätzlich als Beilage im Tages-Anzeiger, in der Basler Zeitung und in der Thurgauer Zeitung.

# Chronisch müde?

Fühlen Sie sich chronisch müde und ausgepumpt? Oder kommen Sie nach ausgedehnter Krankheit einfach nicht mehr richtig auf Touren? Dann helfen die Rekonvaleszenz-Tropfen von Strath. Sie stärken den Körper und wecken den Geist.

Strath Tropfen sind 100% natürlich und enthalten die wertvollen Nährstoffe der Strath Kräuterhefe.



Wer tagsüber dauernd müde ist, leidet möglicherweise am chronischen Müdigkeitssyndrom CFS. Eine Diagnose ist allerdings schwierig, denn das Krankheitsbild ist recht schwer zu definieren. Meta Zweifel

# Ständig müde?

## Die rätselhafte Krankheit CFS



Kurzinterview mit  
**Dr. med. Stefan Obrist** vom  
Paracelsus-Spital in Richterswil

Halten die einen Mediziner das chronische Müdigkeitssyndrom oder Chronic Fatigue Syndrom (CFS) für ein Krankheitsbild, das schon in der Antike bekannt war, sind andere der Ansicht, CFS stelle eine Reaktion auf Umweltbelastungen und Leistungsdruck dar; und wieder andere sind überzeugt, dass dieses spezielle Syndrom eine Art Sammelbecken für undefinierbare Beschwerden sei. Unter Syndrom versteht man eine Anhäufung von mehreren gesundheitlichen Beschwerden. Wer sich aus unerklärlichen Gründen tagtäglich bereits am Morgen todmüde und antriebschwach fühlt, dem ist weder mit einem Hinweis auf die alten Römer noch mit einer Abwiegelung gedient. Die erste Selbsthilfemassnahme besteht wohl darin, dass man sein berufliches und privates Lebensumfeld

überprüft und sich überlegt, was allenfalls von dieser schweren Müdigkeit und Lebensunlust führen könnte. Bringen weder Selbstbefragung noch sinnvolle Veränderungen eine spürbare Verbesserung, ist der Gang zum Arzt unerlässlich. Vista sprach mit Dr. med. Stefan Obrist vom Paracelsus-Spital in Richterswil.

#### Dr. Obrist, gibt es unverwechselbare Anzeichen, die auf ein Chronic Fatigue Syndrom hinweisen?

Hier kann man nicht von deutlichen und ohne weiteres erkennbaren Anzeichen sprechen, sondern es geht zunächst um ein Ausschlussverfahren. Werden bei einer chronischen Müdigkeit – und dieser Zustand tritt gar nicht so selten auf – keine eigentlichen Ursachen gefunden, kann es sich um CFS handeln. Das heisst, dass man zuerst all das, was sonst zu Müdigkeit führen kann, ausschliessen muss. Infrage kommen etwa Blutarmut, Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion, allfällige Infekte, Zöliakie, aber auch Überlastungssituationen. Führen sämtliche Abklärungen zu keinem Ergebnis, sollte man CFS in Betracht ziehen

#### Wir sprechen hier aber nicht von einem diffusen Begriff für einen noch viel diffuseren Zustand?

Es geht keinesfalls um ein erfundenes Krankheitsbild, geeignet für Simulan-

ten. Andererseits handelt es sich aber auch nicht um ein Krankheitsgeschehen, von dem man Ursache und Verlauf kennt. Sondern um einen Zustand, von dem man annehmen muss, dass er durch verschiedene Ursachen entstehen kann.

#### Wie manifestiert sich CFS?

Diese unerklärte Art von Müdigkeit wird häufig von Kopf- oder Gliederschmerzen begleitet, manchmal auch von Halsschmerzen. Signifikant ist, dass weder mit genügend Schlaf und Ruhepausen noch mit körperlicher Aktivität – die in vielen Fällen ja hilfreich sein kann – eine Besserung erzielt wird.

#### Wenn verschiedene Ursachen am Krankheitsgeschehen beteiligt sind, wird der Arzt auch keinen für alle Fälle verbindlichen Therapieplan anbieten können?

Wir befinden uns da auf einem etwas heiklen Gebiet. Es gibt Ärzte, die das CFS als Mode-Erscheinung abtun. Andere wieder stellen fest, dass es da wirklich um ein häufiges Problem geht, und bieten deshalb ein volles Therapieprogramm an, angefangen beim Amalgam bis hin zum Dampfbad. Ein solch schematisches Vorgehen ist nach

Fortsetzung auf Seite 72

meinem Dafürhalten auch nicht gerechtfertigt, obwohl es selbstverständlich dem Patienten entgegenkommt, weil er sich ernst genommen fühlt. Meines Erachtens muss mit jedem Patienten eine massgeschneiderte, individuelle Therapie erarbeitet werden, in der komplementärmedizinische Verfahren, welche die Selbstheilungskräfte im Patienten aktivieren, ebenfalls eine wichtige Rolle spielen.

**Kann das Müdigkeitssyndrom unter Umständen die Vorstufe zu einer Depression sein?**

Man hat festgestellt, dass gegen zwei Drittel der CFS-Patienten Kriterien erfüllen, die auch für eine Depression zutreffen. Wenn jemand jahrelang unter chronischer Müdigkeit leidet, wird er zwangsläufig auch depressiv und verzweifelt. Ob aber eine Depression also Folge oder Ursache des CFS ist, lässt sich nicht immer festlegen.

**Sie haben erklärt, dass der erste Behandlungsschritt darin besteht, dass eine Reihe von möglichen Gründen für die andauernde Müdigkeit abgeklärt und ausgeschlossen werden muss. Am CSF können aber doch auch körperliche Ursachen mitbeteiligt sein?**

Selbstverständlich darf dies in der Behandlung nie ausser acht gelassen

werden. Es besteht sogar eine gewisse Gefahr, dass – hat man sich einmal auf die Diagnose CFS eingespielt – die Entwicklung einer körperlichen Erkrankung übersehen und vielleicht eine neu entstehende Schilddrüsenunterfunktion nicht beachtet wird.

**Können eine sinnvolle Lebensordnung, vernünftige Ernährung und ausreichende Bewegung dem chronischen Müdigkeitssyndrom präventiv entgegenwirken?**

Eine solche Prävention ist ganz gewiss sinnvoll, sie bietet aber noch keine Garantie, dass man verschont bleibt. Gezielt verhindert können wir nur Erschöpfungszustände, deren Ursachen wir kennen. Dazu gehört zum Beispiel das Burn-out, hier hat man Erfahrung und weiss, welche Strategien einzusetzen sind.

Wie vielschichtig die Abklärungen beim CFS sein können, mag noch folgendes Beispiel zeigen. Ein älterer Mann fühlte sich total erschöpft und ausserstande, weiterhin seine Abteilung und seine Mitarbeiter zu führen. Die Anzeichen gingen sowohl in Richtung Burn-out als auch CFS. Nachdem jedoch sein Prostataproblem behoben worden war, kehrte dieser Mann wieder voll leistungsfähig an seinen Arbeitsplatz zurück. Manchmal ist die Lösung doch auch einfacher, als man zunächst annimmt.

**Tipps**

**Für mehr Informationen:**

Verein CFS, 8000 Zürich. [www.verein-cfs.ch](http://www.verein-cfs.ch)  
E-Mail: [info@verein-cfs.ch](mailto:info@verein-cfs.ch). Information (auch überregionale Selbsthilfegruppen) und Beratung: 078 616 96 80

Internet-Adressen zu zwei Krankheitsbildern, die bei CFS in Betracht kommen können:

[www.zoeliakie.ch](http://www.zoeliakie.ch)  
[www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch](http://www.schlafapnoe-selbsthilfe.ch)

**Buch:**

**Diagnose CSF**

Leben zwischen Resignation und Hoffnung. Betroffene berichten von ihrem Umgang mit dem chronischen Erschöpfungssyndrom  
Von Margret E. Koers, Ilka Amrein, Andrea M. Ruggaber u. a. Rosenhus, 1999  
ISBN-10: 3980630137  
ISBN-13: 9783980630139  
CHF 24.–



Halibut verbindet traditionelle Immununterstützung mit moderner Wissenschaft! Eine optimale Kombination fürs ganze Jahr, die in der kalten Winterzeit besonders geschätzt wird.

**Halibut**  
Die Kraft der Natur modern genutzt

Mit dem Einzug der kälteren Jahreszeit fragt man sich: «Wie kann ich mich am besten vor Erkältungskrankheiten schützen?» Häufig wird dann auf Produkte mit künstlich hergestellten Vitaminen zurückgegriffen. Dabei wird oft vergessen, dass uns die Natur seit Jahrtausenden wirksame Stoffe zur Verfügung stellt.

Eine Möglichkeit ist die Prophylaxe mit Heilbuttledertran; er ist z.B. in **Halibut classic** enthalten und von Natur aus reich an den Vitaminen A und D. Vitamin A – zentral für eine gute Immunabwehr – kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Vitamin D unterstützt den Knochenaufbau und ist unerlässlich für die Gesunderhaltung des Skeletts (speziell im Wachstum und im fortgeschrittenen Alter).

Produkte, die auf einer natürlichen Rohstoff-Basis beruhen, besitzen neben den Hauptwirkstoffen eine grosse Menge an nützlichen Begleitstoffen. Studien haben gezeigt: Diese können die Wirkung verbessern und sogar mit-helfen, chronischen Krankheiten vorzu-beugen.

**Halibut** setzt auf die Kraft der Natur und die Erkenntnisse der modernen Wissenschaft. Die Nahrungsergänzungslinie **Halibut** besteht aus drei unterschiedlichen Produkten: **Halibut classic**, **Halibut plus** und **Halibut omega**.

**Halibut classic** enthält Heilbuttledertran, angereichert mit den Vitaminen A und D.

**Halibut plus** enthält zusätzlich Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C und Vitamin E. Sie stärken das Immunsystem und verbessern die körperliche Befindlichkeit gerade in stressigen Zeiten. Ausserdem können sie Mangelzuständen aufgrund einseitiger, unausgewogener Ernährung vorbeugen.

**Halibut omega** enthält pro Kapsel über 70% der täglich benötigten Menge an

Omega-3-Fettsäuren. Unser Körper ist auf die Zufuhr dieser Nährstoffe mit der Nahrung angewiesen. Leider enthält unser tägliches Essen oft zu wenig Omega-3-Fettsäuren; von den wichtigsten zwei (EPA, DHA) benötigt unser Körper täglich 0,5 Gramm. EPA und DHA beeinflussen u.a. den Cholesteringehalt; DHA ist darüber hinaus ein wichtiger Bestandteil der Sehzellen und der Nervenzellen im Gehirn. Speziell Kinder im Wachstum, schwangere und stillende Frauen sowie geistig aktive Menschen sollten darum keine Unterversorgung entstehen lassen.

**Tipp**

**Die Winter-Kombination, die wirkt!**

Morgens 1 Kapsel **Halibut omega** und abends 1 Kapsel **Halibut classic** helfen dank den oben beschriebenen Inhaltsstoffen, den Winter aktiv und gesund zu geniessen.

Die Produkte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich. Lassen Sie sich beraten. Achten Sie auch auf das Spezialangebot auf der letzten Umschlagseite.



**Der modernen Traumforschung zufolge...**

- ...träumen Erwachsene häufiger als Kinder.
- ...träumen ältere Menschen fast gar nicht mehr.
- ...hat das Alter keinen Einfluss auf die Häufigkeit der Träume.

Lösung: das Alter hat keinen Einfluss auf die Häufigkeit der Träume.

Hörpunkt-Hörer wissen mehr. Auch zum Thema «Träume». Am 2. Oktober, von 5.30 bis 24.00 Uhr auf DRS 2. Hörpunkt, ein Tag – ein Thema, immer am Zweiten im Zwei. Für mehr Informationen und zum Nachhören: [www.drs2.ch](http://www.drs2.ch) **DRS 2**