

## Halb-Gesund Teil 2

Es gibt ein paar Updates von der Pfeifferschen Drüsenfieber-Genesungsfront! Am 8. September hatte ich ja darüber einen [Artikel](#) geschrieben. Der eigentliche Ausbruch der Krankheit war im Juli 2016, das ist ungefähr ein dreiviertel Jahr her.

Ich bin immer noch nicht ganz gesund, aber die Phasen des Wohlbefindens und der Gesundheit verlängern sich. Es gibt starke Rückfälle in die Krankheitsphase, dann wieder völlig symptomfreie Tage und seit letzter Zeit wieder Tage mit „vollster Gesundheit und Zufriedenheit“.

Leider ist das ganze sehr wechselhaft und schwankend. Seit dem Ausbruch leide ich immer noch sporadisch und teils heftig unter Müdigkeit. Um Weihnachten herum war es sehr stark.

Da ich sehr gerne schreibe und viel am PC sitze, war es (ist es) für mich besonders bitter, dass vor allem die Lust auf kreative Dinge und die kognitive Leistungsfähigkeit durch den Virus stark zurückgeht. Man sitzt oft wie in einem Tunnel und wenn man früher 1000 Wörter und Informationen auf einmal überblicken konnte, reduziert sich ganze auf gefühlte 50.

Das macht das Schreiben und die kreative Arbeit sehr schwer. Die wenige Energie wird dafür genutzt, um die üblichen anfallenden Büroarbeiten zu erledigen. „Frei“ bleibt dann nicht viel.

Gerade im Winter hatte ich sehr lange Phasen, wo einfach „gar nichts ging“.

Es gibt nach wie vor ein paar Leitsymptome, an denen ich das Wirken der Krankheit sehr genau erkennen kann. So ein Virus ist ja sehr klein und selbst Ärzte haben zum Teil starke Probleme, einwandfreie Nachweise zu führen oder einem das ganze „zu glauben“.

Das ist für mich auch das Schwierigste an der Krankheit: Man

wird einfach nicht Ernst genommen. Die Leute und Ärzte glauben einem die Krankheit nicht. Man kann es sich nicht vorstellen, dass man so lange dahin siecht. „Der Körper muss damit alleine klar werden“ heißt es lapidar oder noch schlimmer „nun stell dich nicht so an“ oder „du hast ja dauernd etwas“. Die Grauzone und die Verbindung zwischen der eingebildeten Krankheit und dem „echten“ Virus scheint sehr stark zu verwischen.

Der Virus torpediert außerdem unseren modernen Lebensstil. Wir haben ständig Belastungen, müssen ständig erreichbar sein und von uns wird erwartet, wie eine gut-geölte Maschine zu funktionieren. Der Virus macht aus unserer eigenen Leistungsmaschine leider einen großen Schrotthaufen. Auffällig ist auch, dass der Virus gerne Leistungssportler betrifft und sie ihn daher regelrecht fürchten. Denn ein Jahr ohne Training kann im beruflichen Umfeld schnell das Aus bedeuten. Ob dann die Arbeitsagentur dafür aufkommt?

Wenn wir krank sind, verändern wir uns drastisch. Die Einzelteile hängen heraus, die Schrauben und Hebel klappern und das ganze Wunder Mensch dümpelt mit gigantischen 5 km pro Monat durchs Weltall... Klar, dass wir das Virus gerne loshätten, irgendwas schlucken und weitermachen! Diese Wundermedikament gibt es aber nicht. Und so müssen wir die Krankheit als Chance begreifen. Uns zu ändern, den Lebensstil zu ändern und auch zu hinterfragen, ob wir uns nicht zuviel zumuten.

Gerade im Internet erlebt man auch das Phänomen, dass das Virus als Platzhalter für unbekannte oder seltene Symptome herhalten muss und man ihm dann quasi wie ein Eintopfgericht alle Schlechtigkeiten und Probleme des eigenen Körpers andichtet. Dieses Extrem ist natürlich auch nicht gut. Man muss also bei allen Informationen immer versuchen „wissenschaftlich“ zu bleiben und die eigenen Erkenntnisse und Befunde rational mit neutralen Informationen abzugleichen.

In der Zeit der Krankheit bin ich jetzt eine „Internet-Expertin“ zum Thema Pfeiffer (Eppstein-Barr Virus) geworden und habe dazu bestimmt 100 Webseiten durchgelesen und mit meinen eigenen Erfahrungen abgeglichen. Die hausärztliche Versorgung zu dem Thema ist sehr schlecht, bis nicht vorhanden. Experten für das Thema gibt es durchaus, aber diese sind über die ganze Republik verteilt und kosten natürlich auch was, weil es meistens Heilpraktiker sind. In der Schulmedizin ist man recht ratlos gegen den Virus und kann auch keine teuren Medikamente dagegen verabreichen. Antibiotika wirken natürlich nicht. Was bleibt da noch, als offene Münder und ratlose Gesichter? Eine Impfung wäre theoretisch möglich, aber dazu müsste es ein Anreiz für die Pharma-Konzerne geben, weil Forschung sehr teuer ist. Und diesen monetären Anreiz scheint es noch nicht zu geben. Den Betroffenen bleibt also nur die Grauzone des Internets und der Austausch mit anderen Betroffenen. Meiner Meinung nach bekommt die Krankheit viel zu wenig Aufmerksamkeit und wird total unterschätzt. Sie zeigt die Schwachstellen des Gesundheitssystems. Im Winter werden Milliarden Euro mit Medikamenten verdient, die die Symptome von (an sich harmlosen) Viruserkrankungen lindern. Natürlich hat man keinen Anreiz, gegen die Erkältungsviren vorzugehen oder wirksame Mittel zu entwickeln, dann würde man auch keine „Symptom-Unterdrücker“ mehr verkaufen können. Und beim Eppstein-Barr Virus ist es anscheinend ähnlich. Warum ein Mittel verkaufen, dass die Krankheit heilt, wenn die Leute auch Schmerzmittel oder Koffein kaufen können?

Meine **Leitsymptome** für das Virus sind Müdigkeit, Schwindel, belegte Zunge, trockener Husten, Halsschmerzen und ein Drücken in der linken Fußsohle. Nebensymptome sind Kopfschmerzen (wenn, dann sehr heftig), Schwitzen, Fieber (kurz) und verstärkte Infektanfälligkeit (oft nur für wenige Tage).

Beim Nachlesen über Fußreflexzonen bin ich auf den „Milz-Pankreas“ Meridian gestoßen, das ist also genau der

Energiefluss, an dem eine Schwächung vorherrscht und den man irgendwie „mitkurieren“ muss, um die Krankheit ganzheitlich zu behandeln. Akkupressur kann helfen. Für mich war daher auch klar, dass ich was gegen Übergewicht und die überbelastete Bauchspeicheldrüse tun muss. Und die Milz ist ein Entgiftungsorgan, das vor allem dann gut funktioniert, wenn man sich viel bewegt und den Reinigungsprozess des Körpers bewusst unterstützt.

Weitere Tipps im Internet betreffen das L-Lysin, das ist eine Aminosäure, die mit dem Arginin in Wechselwirkung steht. Und vom Arginin scheint sich das Virus „zu ernähren“. Arginin findet man vor allem in Nüssen, Fleisch und dunkler Schokolade.

Die Ernährung scheint ein ganz wichtiger Bestandteil der Gesundwerdung zu sein. Manche berichten auch, dass ihnen der Verzicht auf Zucker eine Linderung verschafft hat.

Im Internet findet man auch Gerüchte, dass das Virus in der Lage sein soll, die Darmflora umzubauen, in der bekanntlich die Immunabwehr sitzt. Generell scheint das Virus sehr viel am Immunsystem zu machen und auch den Vitamin D-Haushalt durcheinander zu bringen. Das würde auch die große Schlappeheit erklären und warum man gerade in Sachen Sport und Bewegung so wenig belastbar ist.

Meine Therapie besteht also aus folgenden Bausteinen:

- bewusster ernähren, Zucker reduzieren
- mehr Vitamine und gesunde Ernährung
- kein Alkohol (keinen Tropfen), um die Leber zu entlasten
- Gewicht abbauen und mehr bewegen (Pankreas)
- Vitamin D Kur plus Sonnenlicht
- L-Lysin um den Arginin-Stoffwechsel des Virus zu blockieren (hilft bei Herpesviren)
- Zistrose-Tee als Polyphenol-Quelle und zur Entlastung des Körpers von Radikalen
- viel Schlaf und immer auf die Bedürfnisse hören

Die Liste ist eigentlich überschaubar und recht leicht zu realisieren. Die Kosten für L-Lysin und Zistrose halten sich in Grenzen (leider muss ich dazu sagen, dass man das natürlich selbst bezahlen muss und von der Krankenkasse nichts zu erwarten ist).

Auch beim Vitamin D scheint es bei vielen Leuten einen Mangel zu geben. Es wird ja hauptsächlich „im Sonnenlicht“ in der Haut gebildet oder ist in Fisch reichlich enthalten. Wir sind aber Höhlenmenschen geworden und sitzen auch im Sommer meistens drinnen vor unseren Bildschirmen oder im Auto. Richtiges Sonnenlicht sehen wir kaum. Fisch in großen Mengen zu essen, ist für die meisten auch keine Alternative, weil er sehr teuer und mittlerweile auch selten geworden ist. D.h. um sich Vitamin D aus der Nahrung zu holen, müssten wir entweder sehr viel Geld ausgeben und dann noch mit unserem ökologischen Gewissen spielen (z.B. weil die Meere überfischt sind).

Zum Thema Vitamin D findet man auch wiederum sehr viele Informationen im Internet. Viele Leute haben einen starken Mangel, wenn sie dieses Vitamin mal messen lassen. Das interessante ist nun, dass auch bei Leuten ein Mangel gemessen wird, OBWOHL sie Vitamin D3 mit Hilfe von Tabletten aufnehmen. Zu den Angaben der Dosierung gibt es auch wiederum sehr viele abweichende Meinungen. Die offiziellen Empfehlungen von 500 I.E. wird von vielen „Experten“ als zu niedrig angesehen. Teilweise wird das Vitamin D mit angedichteten Nebenwirkungen auch schlecht geredet (Kopfschmerzen, Übelkeit oder eine zu große Calcium-Aufnahme bis hin zu Nierensteinen). Diese Interessen und das „Schlecht-reden“ könnten wiederum von Konzernen kommen. Denn was ist mit dem Absatz von Medikamenten, wenn es plötzlich so einfach wäre, mit Vitamin D eine ganze Bandbreite von Krankheiten zu heilen? Daher gilt es -wie immer- sorgfältig herauszufiltern und die gefundenen Informationen wiederum mit den eigenen Erkenntnissen abzugleichen.

Ich habe mal einen Selbstversuch gemacht: Vitamin D in

Tablettenform scheint etwas bei der Gesundung zu bewirken und die Symptome bei Pfeiffer zu verbessern. Es ist aber KEIN Vergleich dazu, wenn ich mich nach draußen in die Sonne setze und das echtes Sonnenlicht genieße. Gerade jetzt im Frühling hat man ja ein richtiges, fast körperlich spürbares Bedürfnis nach Sonne und frischer Luft. Diesem Bedürfnis sollte man unbedingt nachgehen! Ich habe in der Vergangenheit immer Sonnencreme benutzt und war wegen der Hautkrebs-Gefahr (die wiederum von den Medien befeuert wird) immer sehr ängstlich. Sonnencreme verhindert aber die Aufnahme von Vitamin D sehr stark. Könnte das ein Grund sein, warum soviele Menschen dieses Virus oder andere gesundheitliche Probleme bekommen? Und das ganze zeigt auch das Dilemma der „guten Gesundheitstipps“: Zuviel Sonne ist nicht gut wegen Hautkrebs, aber zu wenig Sonne schadet auch unserem Vitamin D-Haushalt. Ein Thema, an dem sich die Geister scheiden werden.

Ich habe jetzt Ende Februar die ersten Sonnenstrahlen genutzt und mich ca. eine halbe Stunde unter freiem Himmel „gebadet“. Die Folge war ein Energieanstieg unbekanntem Ausmaßes und ein Wohlbefinden, das ich seit ca. fünf Monaten nicht mehr hatte!

Und ein Sonnenbrand und rote, juckende Haut gab es abends noch gratis dazu.