

Der blinde Fleck der Schulmedizin bei chronischer Erschöpfung

Stella Disch

Sie schlafen acht Stunden und wachen trotzdem erschöpft auf. Sie schleppen sich durch Meetings, obwohl auf dem Papier alles in Ordnung ist. Und wenn Sie endlich beim Arzt sitzen, hören Sie den Satz, der Betroffene fast schlimmer trifft als die Erschöpfung selbst: Ihre Werte sind normal. Für Millionen Menschen mit chronischer Erschöpfung ist genau das der Moment, in dem sie beginnen, an sich selbst zu zweifeln, statt an der Diagnostik. Besonders bitter ist das für Menschen, die beruflich ohnehin unter Dauerstrom stehen, denn wer sich in einer Führungsposition oder als Unternehmerin und Unternehmer keine Schwäche erlauben will, sucht die Ursache zuerst bei sich selbst und erst viel zu spät im eigenen Stoffwechsel.



Quelle: Stella Disch

**Wenn der Laborzettel Entwarnung
gibt, doch der Körper etwas anderes
sagt**

Ein Standardlabor prüft, ob Werte innerhalb der statistischen Bandbreite einer großen, überwiegend gesunden Bevölkerung liegen. Diese Bandbreite ist bewusst weit gefasst, damit möglichst wenige eindeutig kranke Menschen übersehen werden. Genau darin liegt aber auch das Problem: Wer sich am unteren oder oberen Rand dieser Bandbreite befindet, gilt als gesund, obwohl der Körper längst im Krisenmodus arbeitet.

Das Beispiel Ferritin

Ferritin zeigt, wie gut die Eisenspeicher gefüllt sind, und beeinflusst damit direkt die Energieversorgung von Gehirn und Muskulatur. Viele Labore werten bei Frauen bereits Werte ab etwa 15 Mikrogramm pro Liter als normal. In der funktionellen Medizin gilt dieser Bereich allerdings als deutlich zu niedrig für echte Leistungsfähigkeit. Als optimal gelten dort eher Werte zwischen 100 bis 150 Mikrogramm pro Liter, weil in diesem Bereich Energie, Konzentration und Belastbarkeit am stabilsten sind.

Das Beispiel Schilddrüse

Ähnlich verhält es sich beim TSH-Wert, dem wichtigsten Schilddrüsenparameter. Standardlabore ziehen die Grenze für einen unauffälligen Befund häufig erst bei rund 4,0 mIU/l. Fachleute aus der funktionellen Medizin orientieren sich dagegen an einem deutlich engeren Zielbereich von etwa 0,8 bis 1,5 mIU/l, in dem Stoffwechsel und Energiehaushalt spürbar runder laufen. Außerhalb dieser Bereiche liegt eine große Grauzone, in der sich viele Betroffene mit Erschöpfung, Konzentrationsproblemen oder Gewichtsschwankungen wiederfinden, ohne dass eine eindeutige Diagnose gestellt wird.

Warum Normbereiche eine Krankheit brauchen und keine Erschöpfung kennen

Die Schulmedizin ist darauf ausgelegt, klar abgrenzbare Krankheitsbilder zu erkennen und zu behandeln. Chronische Erschöpfung ist aber selten eine einzelne Krankheit, sondern meist das Ergebnis mehrerer kleiner Dysbalancen, die sich gegenseitig verstärken, ein leicht erschöpftes Eisendepot, eine träge Schilddrüse, ein dauerhaft erhöhter oder erniedrigter Cortisolspiegel, eine gestörte Darmflora. Jede dieser Baustellen für sich bleibt im Normbereich. In der Summe erklären sie trotzdem, warum jemand morgens kaum aus dem Bett kommt.

Was funktionelle Medizin anders macht

Funktionelle Medizin fragt nicht nur, ob ein Wert innerhalb der Norm liegt, sondern ob er im individuell optimalen Bereich liegt und wie er sich im Zeitverlauf entwickelt. Sie betrachtet Laborwerte im Zusammenspiel statt isoliert und bezieht Ernährung, Stresslevel, Schlafqualität und Hormonhaushalt mit ein. Das Ziel ist nicht, möglichst schnell eine Diagnose zu vergeben, sondern die eigentliche Ursache der Erschöpfung aufzudecken, bevor daraus ein chronisches Erschöpfungssyndrom oder ein Burnout wird.

Warum Erschöpfung auch eine Wirtschaftsfrage ist

Chronische Erschöpfung wird in Unternehmen häufig als rein persönliches Problem behandelt, dabei ist sie längst auch ein betriebswirtschaftlicher Faktor. Modellrechnungen für Deutschland zeigen, dass Präsentismus, also die verminderte Leistungsfähigkeit von Mitarbeitenden, die trotz gesundheitlicher Einschränkungen arbeiten, Unternehmen mit bis zu acht Prozent der Gesamtproduktivität mehr kostet als klassische Fehlzeiten mit rund vier Prozent. Der Grund dafür ist naheliegend, denn wer erschöpft am Schreibtisch sitzt, liefert selten die Leistung, die auf dem Papier erwartet wird, meldet sich aber trotzdem nicht krank.

Besonders betroffen sind High Performer, Unternehmerinnen, Unternehmer und Führungskräfte. Gerade weil sie es gewohnt sind, Belastung durch Disziplin auszugleichen, ignorieren sie Frühwarnzeichen wie sinkende Konzentration, Reizbarkeit oder Schlafprobleme besonders lange und

funktionieren so lange weiter, bis der Körper die Notbremse zieht. Was auf den ersten Blick wie Durchhaltevermögen wirkt, ist aus medizinischer Sicht oft der direkte Weg in einen langwierigen Zusammenbruch mit entsprechenden Ausfallzeiten für das gesamte Unternehmen.

Für Unternehmen bedeutet das, Gesundheitsvorsorge für Führungskräfte ist kein Wohlfühlprogramm, sondern eine wirtschaftliche Notwendigkeit. Eine frühzeitige, funktionelle Diagnostik, die über den Standard-Check hinausgeht, hilft nicht nur der einzelnen Person, sondern schützt Unternehmen langfristig vor dem teuren Ausfall ihrer wichtigsten Leistungsträgerinnen und Leistungsträger.

Drei Schritte für mehr Klarheit bei anhaltender Erschöpfung

- Ergebnisse einfordern statt nur den Vermerk unauffällig zu akzeptieren, denn die konkreten Zahlen sagen mehr als das pauschale Urteil
- Verlauf statt Einzelwert beobachten, weil ein Wert, der von einer hohen in eine niedrige Normzone rutscht, oft aussagekräftiger ist als eine einzelne Momentaufnahme
- Bei anhaltenden Symptomen trotz unauffälliger Laborwerte gezielt eine funktionelle Zweitmeinung einholen, um Zusammenhänge zwischen mehreren Werten sichtbar zu machen

Wer sich seit Monaten erschöpft fühlt und dennoch hört, es sei alles in Ordnung, ist nicht automatisch gesund. Oft fehlt schlicht der Blick auf das große Ganze. Genau diesen Blick liefert die funktionelle Medizin: Sie setzt dort an, wo der Standardbefund endet, ohne die Schulmedizin zu ersetzen.

Für Berufstätige mit hoher Verantwortung lohnt sich dieser genaue Blick gleich doppelt. Denn er entscheidet oft darüber, ob aus vorübergehender Erschöpfung ein monatelanger Ausfall wird oder ob rechtzeitig gegengesteuert werden kann.

Versicherungs- und Finanznachrichten

expertenReport



<https://www.experten.de/id/4951887/Der-blinde-Fleck-der-Schulmedizin-bei-chronischer-Erschoepfung/>