

## BRIEF AN IHREN ARZT

Lieber Kollege, liebe Kollegin,

Erlauben Sie, dass ich mich kurz vorstelle: Ich bin Fachärztin für Innere Medizin, Rheumatologie und Autorin des Buches *ENERGY! Der gesunde Weg aus dem Müdigkeitslabyrinth*. Schwerpunkt meiner ärztlichen Arbeit ist die innovative Präventiv- und Ernährungsmedizin sowie die „funktionelle“ Medizin, die sich dem Ziel verschreibt, den Ursachen von Krankheiten auf den Grund zu gehen, um Menschen bestmöglich helfen zu können.

In meiner Praxis habe ich Patienten gesehen, die sich mit scheinbar grundloser Energielosigkeit und Erschöpfung durch das Leben schlagen. Menschen, die uns Ärzte oft ratlos machen. Wenn die klassischen Laborwerte (Blutbild, Leber, Niere, Eisen, Vitamin B12 und D, TSH) und Magen-Darmspiegelung etc. unauffällig sind, schwere Krankheiten wie z.B. Krebs ausgeschlossen wurden, werden solche Patienten nicht selten in die psychosomatische Ecke gestellt. Sie sind frustriert – zurecht. Denn es gibt viele, leider bisher unbekannte Ursachen der Müdigkeit. Einen wegweisenden Akzent erhielt meine Arbeit, als ich scheinbar „selteneren Ursachen“ von Müdigkeit erforschte und feststellte, dass unglaublich viele Menschen davon betroffen sind.

Oft ist eine individuelle Kombination wie ein krankes Mikrobiom, der Verlust der Integrität der Darmschleimhaut, stille Entzündungen, autoimmune Prozesse, mitochondriale Störungen, Schwäche der körpereigenen Entgiftung, ein Burnout der Nebenniere, erblich bedingte Stoffwechselstörungen wie Hämopyrrolactamurie (HPU), Mikronährstoffdefizite, chronische Infektionen oder übereifrige Mastzellen (Mastzellaktivierungssyndrom) etc. Diese Ursachen liefern uns zum heutigen Zeitpunkt Erklärungen, warum jemand müde, schwach oder depressiv ist. Auch spielen Einflüsse des Lebensstils eine immense Rolle. Nicht nur was wir essen, die Häufigkeit der Mahlzeitenfrequenzen, Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z.B. Gluten oder Milch), Schlafqualität, körperliche Aktivität, Traumata, Stresslevel, toxische Einflüsse (z.B. Schwermetalle) oder entzündliche Herde der Mundhöhle – all diese Faktoren dirigieren im Untergrund Energielevel und Gesundheit.

Leider werden diese belegten Ursachen und therapeutische Ansätze wie die individuelle Lebensstilintervention in unserer Ausbildung bisher vernachlässigt. Und uns Ärzten fehlt oft die Zeit, um Ursachen auf den Grund zu gehen, da Zuwendung wenig gefördert wird.

In den letzten Jahren habe ich eine ganzheitliche Methode entwickelt, mit der ich die Ursachen systematisch erforsche und über eine Änderung des Lebensstils positiv beeinflusse. Gerade das Symptom Müdigkeit ist ein perfekter Seismograph, der auf ein oft verkanntes Problem hinweist. Die Heilerfolge bei meinen Patienten haben mich überzeugt, wie erfüllend die Detektivarbeit als Arzt sein kann und was alles möglich ist.

Wenn wir Ärzte auch dieses Symptom als Aufruf verstehen, nach weniger bekannten, aber durchaus häufigen Auslösern zu suchen und die uns anvertrauten Menschen zu einer machbaren Lebensstiländerung motivieren, könnten wir chronischen Krankheiten vorbeugen und unser aktuelles Krankheitsbekämpfungssystem zu einem „echten Gesundheitssystem“ formen. Statt Symptome und Krankheiten nur zu managen, würden wir viel befriedigender arbeiten.

Die beeindruckenden Erfolge in Diagnostik und Therapie von chronisch müden und kranken Menschen haben mich dazu bewogen, dieses Buch zu schreiben und mein aktuelles Wissen zu teilen. Es sind meine Patienten, die mich so vieles gelehrt und darin bestärkt haben, diesen Schritt zu gehen. Im Buch *ENERGY! Der Ausweg aus dem Müdigkeitslabyrinth* gebe ich einen pragmatischen Ansatz mit Empfeh-

lungen zur Diagnostik und Therapie. Auf diesem Wege bitte ich Sie, bei Ihren Beratungen meine Überlegungen miteinzubeziehen. Sie können die Checklisten im Buch quasi als Schnittbogen und Material für eine maßgeschneiderte Medizin verwenden. Die Checklisten helfen dem Patienten und Ihnen weiter, Auswege zu erkennen und individuelle Gesundheitslösungen an die Hand zu geben. Im Buch informiere ich über Zeitnot und Budgetdruck, die uns Ärzten zu schaffen machen und auch darüber, dass bisher die ursachenorientierte Medizin mit zielführender Diagnostik und zeitintensiverer Beratung in der Regel aktuell als eine GOÄ abrechenbare Leistung umgesetzt werden kann.

Mein Anliegen ist es, allen Menschen zu einer besseren Gesundheit und Lebensqualität zu verhelfen und Sie als Arzt und Therapeuten nicht nur zu informieren, sondern auch zu inspirieren. Ich hoffe, dass vielen Menschen durch meine Methode geholfen werden kann.

Mit herzlichen, kollegialen Grüßen

A handwritten signature in blue ink that reads "Anne Fleck". The signature is written in a cursive, flowing style with a large, sweeping initial 'A'.

Dr. Anne Fleck