

Chronisches Erschöpfungssyndrom
auch Fatigue-Syndrom / Myalgische Enzephalomyelitis
genannt.

Persönlicher Therapieplan

Typisch für die Erkrankung – was auch meine Symptome
waren und sind:

- * Chronische Erschöpfung
- * Keine kognitive Belastbarkeit
- * Wortfindungsstörungen
- * Brain Fog (Bewusstseinstrübung / Vergesslichkeit /
Verwirrtheit / Alzheimer-Symptome)

Therapie, die ich bei mir selbst angewendet habe:

- * Coenzym Q10 Plus Coenzym NADH: jeweils 100 mg
- * R-Alpha-Liponsäure: 300 mg
 - L-Glutathion: war 500 mg Kapsel, je nach Bedarf von
2 bis 6 Stück

: L Tryptophan 500mg 1 am Abend

* Vitamin K2: als Tropfen in verschiedenen Dosierungen
von zehn bis zu 40 Tropfen

* Vitamin D3: 20 Tropfen, um einen Spiegel auf 90-120 zu
halten.

* Vitamin B12: jeweils 1 Lutschtablette

* Vitamin C: 600 mg, damals bis zu 8 Stück am Tag, heute
2 am Tag.

Da ich nicht unter dem Mastzellaktivierungssyndrom leide,
war und ist es mir bis heute möglich, Nattokinase

einzunehmen. Alles unter vier Kapseln hatte keine Effizienz an meinem Körper. In der Anfangszeit bis zu 15 Kapseln am Tag, mittlerweile bin ich bei sechs Kapseln am Tag.

- * Nattokinase: damals 3-3-3-3 bis zu 4-4-4-4, jetzt 3-3 (morgens und abends jeweils drei).

- * Curcumin / Kurkuma: 1000 mg, damals jeweils 4 am Tag, heute 1 am Tag.

- * Zink: 5 mg täglich.

- Kreatin / Creatin: 5000 mg je Kapsel, zur Mittagszeit fünf Stück. Das stärkte bei mir die Fähigkeit, mich zu konzentrieren und länger wach zu bleiben.

Mein L Tryptophan spiegel war deutlich zu niedrig was schwere folgen mit sich bringt . Es ist für mich als Impfgeschädigte nicht möglich es mit Ernährung auszugleichen. Bei Gesunden sieht das allerdings anders aus .

L-Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure, die eine zentrale Rolle für die Funktion des Gehirns und das allgemeine Wohlbefinden spielt. Ihre Hauptwirkung im Gehirn beruht auf ihrer Funktion als Vorstufe wichtiger Neurotransmitter und Hormone:

- * Serotonin ("Glückshormon"):

- * L-Tryptophan ist der unmittelbare Baustein für die Synthese von Serotonin (5-Hydroxytryptamin, 5-HT) im zentralen Nervensystem.

- * Serotonin ist ein wichtiger Neurotransmitter, der Stimmung, Wohlbefinden, Appetitkontrolle, Schmerzempfinden, Körpertemperatur und den Schlaf-Wach-Rhythmus reguliert.

* Eine ausreichende Versorgung mit L-Tryptophan kann daher einen direkten Einfluss auf die Stimmung haben und wird in einigen Fällen zur Unterstützung bei depressiven Verstimmungen oder Angstzuständen eingesetzt.

* Melatonin ("Schlafhormon"):

* Aus Serotonin wird in einem weiteren Schritt in der Zirbeldrüse (Epiphyse) des Gehirns das Hormon Melatonin gebildet.

* Melatonin ist maßgeblich an der Regulierung des Tag-Nacht-Rhythmus und der Förderung der Schlafbereitschaft beteiligt. Es erleichtert das Einschlafen.

Zusammenfassend lässt sich sagen:

* Stimmung und Psyche: Durch die Erhöhung des Serotoninspiegels kann L-Tryptophan eine stimmungsaufhellende und beruhigende Wirkung entfalten. Ein Mangel wird mit Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen in Verbindung gebracht.

* Schlaf: Als Vorstufe von Melatonin trägt es zur Regulierung des Schlaf-Wach-Rhythmus bei und wird daher zur Förderung der Schlafbereitschaft und zur Erleichterung des Einschlafens bei Schlafstörungen verwendet.

* Kognitive Leistung: Es gibt Hinweise darauf, dass eine ausreichende Versorgung auch die Gedächtnisleistung unterstützen kann.

Dies ist – mein persönlicher Plan und keine Therapieempfehlung.

Es hat mir persönlich sehr geholfen und hilft mir noch

jeden Tag. Alles habe ich in Eigeninitiative und Selbsttest ausprobiert. All das habe ich damals ohne Arzt an mir angewendet, da es in Deutschland keine Hilfe gibt. Denn eine Halskette oder ein Armband gegen Spikes ist keine Therapie, die einem Impfgeschädigten helfen könnte. Auch Duftkerzen, Singen und Klatschen bringen keine Verbesserung des Gesundheitszustandes.

Und natürlich nehme ich keine hochtoxischen Substanzen, die jemanden in Gefahr bringen können.

Vergesst nicht: Jeder Mensch ist einzigartig. Das Leben mit diesen Nebenwirkungen bedeutet vor allen Dingen, auf den Körper zu hören und die Dosierung selbst anzupassen, da uns die Ärzte ja im Stich lassen.

Quacksalberei die nicht nur eine Menge Geld und Zeit kosten habe ich mir von vornherein komplett gespart.

Für mich war es nicht die Chemie die mir die Gesundheit ein Stück weit zurückgebracht hat sondern die Erfahrung mit natürlichen Substanzen in hohen Dosierungen.

Es hat in meinem Fall eine Menge Geduld gebraucht, und sehr viel Zeit. Aber die Ergebnisse sprechen für sich ich bereue es nicht es ausprobiert zu haben und bis heute bei mir anzuwenden.

Herzliche Grüße Katharina Koenig Impfgeschädigten durch BionTech / Pfizer

Das ist ein kleiner Ausschnitt aus meinem Weg zurück ins Leben

25.10.2025

Studien dazu :

<https://www.zerohedge.com/medical/pivotal-research-creatine-finds-foundational-applications-way-beyond-gym-including-brain>

https://www.uniklinikum-jena.de/Patienten+_+Angehörige/Als+Patient+in+der+Wissenschaft/Klinische+Forschung+für+und+mit+Patienten/Studien+am+UKJ/Aktuelle+UKJ_Studien/Kreatin+gegen+die+Erschöpfung+bei+Post_COVID_pos-0-p-32924.html

NADH und kognitive Leistung bei Jetlag (Birkmayer et al., 2002)

Diese Studie untersuchte die Wirkung von stabilisiertem NADH auf kognitive Defizite.

* Titel: Stabilized NADH (ENADA) improves jet lag-induced cognitive performance deficit

* Link (PubMed Abstract):

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12385067/>

2. Kombinierte Supplementierung (CoQ10 + NADH) bei Müdigkeit und Lebensqualität (Castro-Marrero et al., 2021)

Diese randomisierte, kontrollierte Studie untersuchte die Kombination, wobei auch die kognitive Müdigkeit ein wichtiger Endpunkt war.

* Titel: Effect of Dietary Coenzyme Q10 Plus NADH Supplementation on Fatigue Perception and Health-Related Quality of Life in Individuals with Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial

* Link (MDPI/Volltext):

<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2658>

3. NADH-Supplementation und kognitive Fähigkeiten (Rösler et al., 2024)

Diese aktuelle Studie liefert Ergebnisse zur Steigerung der kognitiven Leistung.

* Titel: Einfluss von NADH-Supplementation in Kombination mit Fitnessstraining auf die Kognition sowie die physische und psychische Leistungsfähigkeit: Studienergebnisse

* Link (Thieme Abstract/DOI-Seite):

<https://www.thieme-connect.de/products/ejournals/abstract/10.1055/a-2257-6314>

Bitte kopieren Sie die Adressen in die Adresszeile Ihres Browsers, um auf die Informationen zuzugreifen.

PubMed

(<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12385067/>)

[Stabilized NADH (ENADA) improves jet lag-induced cognitive performance deficit] - PubMed

Current remedies for jet lag (phototherapy, melatonin, stimulant, and sedative medications) are limited in efficacy and practicality. The efficacy of a stabilized, sublingual form of reduced nicotinamide adenine dinucleotide (NADH, ENADAlert, Menuco Corp.) as a countermeasure for jet lag was examine ...

L Glutation

share.google/IQmMQMeZPTV0nj3AZ

<https://share.google/RBaSlVAXMQQuOd8tAj>

Zentrum der Gesundheit

(<https://share.google/RBaSlVAXMQQuOd8tAj>)

Alpha-Liponsäure: Wirkung, Anwendung und Nebenwirkungen

Die Fettsäure der Alpha-Liponsäure schützt vor Nervenschäden und kann bei neurodegenerativen Erkrankungen eine positive Wirkung entfalten.