

Neuerscheinung: Wege aus ME/CFS und Long COVID

„Die chronische Erschöpfung“ - Der Allgemeinmediziner Dr. med. Martin Noelke präsentiert einen wegweisenden Ratgeber zur Behandlung von ME/CFS und Long COVID

Homburg (Ohm), Juni 2026 - In Deutschland leiden schätzungsweise 1,5 Millionen Menschen ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom) und Long COVID. Für die Betroffenen gleicht der Alltag oft einem Kampf gegen Windmühlen: lähmende Erschöpfung, Stigmatisierung als „psychisch krank“ und eine Schulmedizin, die oft ratlos reagiert. Mit seinem neuen Buch **„Die chronische Erschöpfung - Ärztlicher Rat und Therapie bei ME/CFS und Long COVID“** liefert der Allgemeinmediziner Dr. Noelke Therapieansätze, die auf der Rehabilitation der Zellkraftwerke (Mitochondrien) basieren.

Der Paradigmenwechsel: Organisch, nicht psychisch!

Dr. Noelke räumt in seinem Buch radikal mit dem Vorurteil auf, diese Krankheiten seien psychischer Natur. „ME/CFS und Long COVID sind hochkomplexe, neuroimmunologische Multi-Systemkrankheiten auf dem Boden einer erworbenen Mitochondriopathie“, betont der Autor. Die Kraftwerke der Zellen produzieren nicht mehr genügend Adenosintriphosphat (ATP), die universelle Energiewährung unseres Körpers. „Den Betroffenen fehlt es schlicht an Treibstoff“, so Dr. Noelke.

Das Therapiekonzept: multimodal!

Da eine spezifische medikamentöse Therapie durch die Pharmaindustrie derzeit nicht in Sicht ist, setzt Dr. Noelke auf ein umfassendes Behandlungskonzept. Basierend auf der Mitochondrien-Medizin von Dr. sc. med. Bodo Kuklinski und ergänzt um weitere Ansätze, stellt das Buch ein Spektrum aus über zehn Therapiesäulen vor. Mit der Therapie kann sofort begonnen werden.

Zu den Kernpunkten des Ratgebers gehören:

- **Ernährung:** Die Umstellung auf eine ausgefeilte ketogene Diät, um die dysfunktionalen Mitochondrien wieder in die Lage zu versetzen, ausreichend ATP-Mengen zu produzieren
- **Mikronährstofftherapie:** Gezielter Ausgleich von Defiziten, um den Energie-Stoffwechsel wieder anzukurbeln
- **Pacing:** Strategien zum Energiemanagement, um den gefürchteten „Crash“ (Post-Exertionelle Malaise) zu vermeiden

- **Stressreduktion**
- **Autophagie und Entgiftung**
- **Reduktion chemischer Belastungen**
- **Sowie weitere innovative Ansätze:** Atemtechniken, Kälteanwendungen, Scheinfasten, die Verbesserung der Schlafqualität, NLP-Techniken, u.a.

Kompetent, empathisch und verständlich

Dr. med. Martin Noelke ist seit über 40 Jahren als Allgemeinmediziner tätig. In seinem Werk verbindet er tiefes medizinisches Fachwissen mit großer Empathie für das Leid der Patienten. Er übersetzt hochkomplexe, biochemische Zusammenhänge in eine klare, verständliche Sprache und holt die Patienten dort ab, wo sie stehen: in ihrem oft stark eingeschränkten Alltag.

„Mein Ziel ist es, den Gesundheitszustand und die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern“, erklärt Dr. Noelke.

Das Buch „Die chronische Erschöpfung - Ärztlicher Rat und Therapie bei ME/CFS und Long COVID“ ist seit dem 08.06.2026 überall im Buchhandel erhältlich. Es richtet sich an Patienten, Angehörige und Therapeuten, die bereit sind, neue Wege in der Behandlung von Multi-Systemkrankheiten zu gehen.

Weitere Informationen, Fachartikel und ein Newsletter finden sich auf der projekteigenen Website <https://mecfs-longcovid.com>.

Bibliografische Angaben: Titel: “Die chronische Erschöpfung - Ärztlicher Rat bei ME/CFS und Long COVID”; Autor: Dr. med. Martin Noelke; Veröffentlichung: Juni 2026; Ort: Homberg (Ohm); ISBN: 9 783695 773435; 324 Seiten; Preis: €19,80.

Über den Autor: Dr. med. Martin Noelke ist Facharzt für Allgemeinmedizin mit den Zusatzbezeichnungen Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren. Er ist seit 1984 in Homberg (Ohm) niedergelassen und beschäftigt sich seit über einem Jahrzehnt intensiv mit ME/CFS. Seine Arbeit ist davon geprägt, komplexe medizinische Sachverhalte verständlich zu vermitteln und ursachenbezogene Therapien anzubieten.

Kontakt für Presseanfragen:

Matthias Seibert / Sekretariat Dr. med. Martin Noelke

<https://mecfs-longcovid.com>

info@mecfs-longcovid.com

06633 3959362

Kostenloses Rezensionsexemplar:

Unter <https://bookreview.bod.de/login> können Sie sich als Journalist*in registrieren und ein kostenloses Rezensionsexemplar anfordern.

Hinweis der Redaktion: Anfragen zum Buchprojekt bitte ausschließlich über die genannte Projektadresse, nicht über die Hausarztpraxis.