

Dr. med. W. Schneider

Prüfener Str. 7

93049 Regensburg

Master of Preventive and Anti-Aging Medicine

(Diplom 2002 Deutschland / Schweiz)

(Diplom 2005 European)

Frauenarzt

Newsletter

Juni 2026

BRAIN FOG - die wörtliche Übersetzung bringt uns nicht weiter. Nebel im Kopf? Na ja, vielleicht nur soviel dass viele Menschen mit Nebel eher negative Gedanken verbinden, sofern man nicht chronischer Melancholiker ist. Der Begriff ist seit der Corona-Zeit vor allem für die Menschen gebräuchlich geworden die als Folge dieser ohnehin schrecklichen Infektion auch noch am Long-Covid-Syndrom erkrankt sind. Chronische Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Vergesslichkeit. Auch Schwierigkeiten sich konzentrieren zu können, fast schon sich verwirrt zu fühlen, Termine zu versäumen, eben „Watte im Kopf“, oder aber, um den neuen Begriff zu beschreiben: BRAIN FOG. Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert BRAIN FOG als Summe von kognitiven Einschränkungen mit Störungen von Exekutivfunktionen, der Aufmerksamkeit, des Gedächtnisses und sogar Sprachstörungen.

Wir alle kennen die Bilder von taffen modernen Frauen: arbeitend vor dem PC sitzend – Homeoffice. Die rechte Hand bespaßt das Kleinkind auf dem Schoß, die linke Hand rührt diszipliniert im Risotto-Topf. Halt Multitasking. Ist BRAIN FOG nun das Gegenteil? Vielleicht eine Facette davon. Denn tatsächlich kann dieser Zustand verschiedene Ursachen haben. Vermehrter Stress am Arbeitsplatz, Schlafdefizit, Bewegungsmangel, Fehlernährung. Auch Diagnosen wie ADHS, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Angststörungen lösen solch misslichen Zustände aus. Hormonelle Umstellungen nach Schwangerschaften oder Wechseljahre sowie sonstige Störungen im Serotoninhaushalt können ebenfalls diese Symptome auslösen. Nicht zu vergessen sind auch Nebenwirkungen von Medikamenten, besonders Chemotherapien bei Krebserkrankungen.

Die Anzeichen von BRAIN FOG sind also keine einheitliche Diagnose für welche es Standardtherapien mit Heilungsgarantien gibt. Die Betroffenen sollten sich aber nicht scheuen Ärzte und Therapeuten aufzusuchen, auch wenn dies manchmal ein mühsames Unterfangen darstellt. Allein schon: Wer nimmt mich ernst? Wann bekomme ich Termine? Aber es lohnt sich, denn findet man konkrete Ursachen dann sind tatsächlich mögliche Behandlungsschritte hilfreich bei dem allzu verständlichem Wunsch dass nach dem Nebel doch wieder die Sonne im Kopf scheinen möge.