

Burnout-Syndrom

Wenn Körper und Seele erstarren



Bei einer Burnout-Erkrankung kann es sinnvoll sein, die therapeutische Behandlung durch Maßnahmen zu unterstützen, die Ihre körperlichen Ressourcen wieder aufbauen und stärken. Im nachfolgenden Beitrag liegt der Schwerpunkt auf der ganzheitlichen Sichtweise, die viele Chancen bietet, die körpereigene Regeneration zu aktivieren und für eine spürbare Verbesserung der Lebensqualität zu sorgen.

Sich ausgebrannt fühlen ist ein Empfinden, dass viele Menschen kennen. Es ist nicht mehr die körperliche Arbeit, die uns erschöpft sein lässt, sondern es sind die vielen kleinen Stressoren, die in unserer komplexen und schnellen Gesellschaft im wahrsten Sinne des Wortes „nerven“, d.h. unser Nervensystem und damit die Funktionen des gesamten Organismus belasten. Auch fehlt nicht selten der Ausgleich der Belastungen über gesunde Ernährung, Entspannung und Bewegung. Einfach durchzuführende Maßnahmen unterstützen die Regeneration beim Burnout-Syndrom und bringen den ausgelaugten Menschen wieder in den Fluss der Gesundheit.

**Die Angst zu versagen, führt zu Daueranspannung,
zu dem inneren Zwang, noch mehr leisten zu müssen.**

Wie entsteht Burnout?

Die Anforderungen der Außenwelt verlangen, dass wir richtig funktionieren. In der modernen Massengesellschaft erfahren sich Menschen als ersetzbar, wenn sie nicht in der richtigen Weise die Anforderungen erfüllen. Zudem möchte jeder ein gutes Bild von sich selbst entwickeln: „Ich bin ein guter Mitarbeiter“ – Ich bin eine gute Mutter" Meinen Job schaffe ich! Ich bin erfolgreich! usw." Oft sind wir in der Kindheit so geprägt worden, dass sich unser Selbstwert an unserer Leistungsfähigkeit ausrichtet und aufbaut.

Die Angst zu versagen wird von Fachleuten nicht nur als eine Folge der Erschöpfung betrachtet, sondern auch als eine Ursache. Sie führt zu Daueranspannung, zu dem inneren Zwang, mehr leisten zu müssen und zur Verdrängung der Wahrnehmung, wo die tatsächliche Leistungsgrenze liegt. Wenn jemand Angst hat, versucht er, vor dem auszuweichen, was ihn ängstigt und steuert gerade deshalb darauf zu. Damit wird der Prozess, ein Erschöpfungssyndrom zu entwickeln, noch beschleunigt.

Häufig opfern sich Menschen beim Burnout in einer ersten Phase des Idealismus auf – bis zur Selbstaufgabe. Seelische und körperliche Erschöpfung bewirken ein allmählich sinkendes Engagement. Dafür macht man entweder sich selbst (depressive Verstimmung) oder andere (Schulduzuweisung und Aggression) verantwortlich. Das emotionale Erleben verflacht, soziale Kontakte werden verringert, das Gefühl starker Erschöpfung ist ein ständiger Begleiter. Nicht selten kommt es in diesem angespannten, geschwächten Allgemeinzustand noch zu einer akuten Erkrankung, wie z.B. durch Epstein Barr Virus, die die letzten Energiereserven aufbraucht und zum kompletten Zusammenbruch führt. Der Weg zurück in die Gesundheit ist dann häufig schwierig und sehr langwierig.

Der Weg zum Burnout ist auch auf der seelischen Ebene ein schleichender, unbewusster Prozess. Umso wichtiger ist es, sich bereits in gesunden und glücklichen Lebensphasen mit den Bedürfnissen der eigenen Seele auseinander zu setzen.

Ursachen von Burnout im Überblick

- ✓ Erstarrung im Dauerstress, sich überlasten ohne Erholungspausen (häufig durch Helfer-Syndrom, Selbstwert wird an Leistung gemessen), sich ständig sorgen;
- ✓ Chronische Übersäuerung (durch zuviel tierisches Eiweiß und Zucker, Stress und hastiges Essen), chronischer oxidativer Stress.
- ✓ Störung der Darmflora mit Produktion von Fäulnis- und Gärungsgiften und Nährstoffaufnahme-störung.
- ✓ Einseitige Ernährung (zu viele leere Kalorien, zu wenig Vitalstoffe, zu fett, zu viel)

Die Folgen:

- ✓ Erstarrung des Fließgleichgewichts im Blut. Mangelhafte Nähr- und Sauerstoffversorgung und Schlacken-Entsorgung; mangelhafte Durchblutung und Energieproduktion der Zellen, niedrigere Körpertemperatur, Immunschwäche.
- ✓ Starke Vermehrung von Krankheitserregern im kranken Milieu bei schwacher Immunabwehr

Die vielen Gesichter des Burnouts

Allgemein bekannt sind Symptome wie chronische Müdigkeit, Erschöpfung, Kopfschmerzen usw. Tatsächlich können sich aber in allen Bereichen Störungen zeigen, z.B. Gelenkschmerzen, Herzrhythmus-Störungen, Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall und Obstipation, Hautauschlag, Konzentrationsprobleme usw. Aus ganzheitsmedizinischer Sicht entstehen die Symptome einerseits an den konstitutionellen Schwachpunkten und andererseits spielen die psychosomatischen Aspekte eine große Rolle. Jeder Mensch erlebt das Ausgebranntsein ganz subjektiv.

Einige Charakteristika des Burnouts sind:

- ✓ Depressive Erschöpfung
- ✓ Nervöse Überforderung
- ✓ Allgemeiner Energie- und Sauerstoffmangel
- ✓ Abwehrschwäche
- ✓ Kreislaufschwäche
- ✓ Hormonelle Störungen

Auf der körperlichen Ebene liegen vielen dieser Probleme die Erstarrung des vegetativen Nervensystems, oxidativer Stress und eine Übersäuerung des Organismus zu Grunde. Bei Stress erhöhen sich Herzschlag und Blutdruck. Die peripheren Blutgefäße verengen sich. Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben, steigt um das Dreifache. Wenn wir im Stress erstarren und dieser zum Dauerzustand wird, wir also nicht mehr zur Entspannung (= zum parasympathikotonen Ausgleich) zurückfinden, führt dies zu einer ständigen Anspannung im vegetativen Nervensystem, d.h. zu einer sympathikotonen Erstarrung. Dieser Zustand geht häufig einher mit erhöhtem Blutdruck und verengten Endstrombahnen des Gefäßsystems, allgemeiner Verschlackung der Gewebe und des Stoffwechsels. Die Zellen werden nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff, Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen versorgt, entsprechend werden Giftstoffe und Säuren nicht mehr entsorgt. Die Erstarrung im Dauerstress führt schließlich zur vollständigen Erschöpfung aller körperlicher und seelischer Energiereserven, die sich in einer angespannten und gereizten, oft mit depressiven Empfindungen verknüpften chronischen Müdigkeit äußert. Die Daueranspannung wandelt sich in Dauermüdigkeit.

Die drei Säulen der Gesundheit

1. Regelmäßige Entschlackung ist die Basis der Gesundheit

Eine gezielte Entsäuerung ist eine Basis-Maßnahme, die im Rahmen einer Burnout-Vorbeugung und -Therapie grundsätzlich immer durchgeführt werden sollte. Chronische Müdigkeit und Gereiztheit (Sauersein) wie auch Kopfschmerzen und Migräne, Gelenk und Muskelschmerzen sowie verstärkter Haarausfall geht fast immer mit einer chronischen Übersäuerung einher, die ursächlich an diesen Symptomen beteiligt ist.

Bei einer gesunden basischen Ernährung sollten Obst und Gemüse mit an erster Stelle stehen, denn sie liefern organische Basen, wie Citrat und Maleat und basische Mineralien (Kalium, Magnesium).

Stress sorgt für eine Stoffwechsellage, die die Entstehung von Säuren verstärkt, Dauerstress, vegetative Ermüdung, mangelnde Bewegung oder die Betäubung unseres Atemzentrums durch Alkohol und Schlafmitteln führen zu einer atmungsbedingten Zunahme der Säuren.

Schnelles Spazierengehen oder neu-deutsch WALKING ist ein sinnvoller Weg, diese Spannung auszugleichen. Achten Sie beim Gehen immer auf ein tiefes entspanntes Atmen. Durch langes Ausatmen wird der Organismus von saurem Kohlendioxid befreit.

Besonders wirksam gegen Übersäuerung und Zivilisationsstress sind auch Kalium, Magnesium und Calcium.

- ✓ **Kalium** entsäuert die Zellen, reguliert den Blut-PH-Wert und verhindert Herz-Rhythmus-Störungen.
- ✓ **Magnesium** beugt Nierensteinen und Herzinfarkten vor und wirkt stresslindernd.
- ✓ **Calcium** ist essentiell für den Knochenaufbau. Bei Übersäuerung wird es zur Neutralisierung der Säuren (Pufferung) den Knochen entnommen. Daher leiden übersäuerte Menschen viel häufiger an Osteoporose.

2. Bewegung im Alltag

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass zu wenig Bewegung das Risiko u. a. für folgende Krankheiten deutlich überhöht: Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Zuckerkrankheit, Krebs, Depression und Angstzustände sowie verminderte geistige Leistungsfähigkeit.

Schon Hippokrates stellte fest, dass „Gehen die beste Medizin“ sei. Auch zur Verbrennung von Nahrungsmitteln und für eine gute Sauerstoffzirkulation ist körperliche Betätigung unerlässlich. Fehlt der Sauerstoff, der durch die richtige Atmung und Bewegung ins Gewebe kommt, entstehen verstärkt Stoffwechselgifte. Daher empfehlen Fachkundige gerade älteren Menschen: „Einfach spazieren gehen, statt aufwendig zu trainieren“. 2-3 Spaziergänge von jeweils 45 Minuten pro Woche verbessern enorm die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Andere einfache Möglichkeiten, um Schwung in Körper und Seele zu bringen, sind:

- ✓ Radfahren
- ✓ Schwimmen
- ✓ Gymnastik
- ✓ Fitnesstraining
- ✓ Tanzen

Regelmäßige Bewegung

- sorgt für verstärktes Sauerstoffangebot, das bereits bei einem Puls von 120 zur Fettverbrennung führt;
- bringt den Fettabbau in Gang: Nach einer Einführungsphase von 4 - 6 Wochen können in einer halben Stunde 25 g Fett abgebaut werden;

- stärkt das Immunsystem: Bereits nach 30 Minuten Bewegung befinden sich im Blut 31 % mehr Killerzellen!
- entstresst: es baut das Adrenalin im Blut ab, das den Körper auf Dauer schädigt;
- führt zu tieferem und erholsamerem Schlaf. Nach ca. 2 Monaten stellt der Körper darauf um. Man sollte aber nach 19 Uhr nicht mehr intensive Aktivitäten entfalten, weil viel Bewegung zu später Stunde Wachhormone lockt.

3. Wärme und Licht - unser Lebenselixier

Das Leben zeigt sich nicht nur in der Bewegung und Veränderung, sondern auch in der Wärme. Auf molekularer Ebene entsteht Wärme durch intensive Bewegung, Kälte durch Erstarren der Molekularbewegung. Wärme und Bewegung sind somit nicht voneinander zu trennen. Wärme ist ein essentieller Weg aus der Starre.

Als Wärmemenschen sind wir von der Sonne abhängig. Die positive Wirkung von der Sonne beruht auf ihrer infraroten Strahlungswärme, dem sichtbaren Licht, das alle Farben enthält, und dem energiereichen UV-Licht. Die infrarote Wärmestrahlung ist eine zentrale Energiequelle für unser Leben und ist energieärmer und daher unschädlicher als die ultraviolette Strahlung, die bei Überdosierung Hautschäden und Hautkrebs verursachen kann. Sie ist die einzige Energieform, die Materie direkt erwärmt, ohne dabei die sie umgebende Luft zu erwärmen. Auch unser Körper strahlt infrarote Energie aus. Dies ist mit einem Grund, warum die Berührung durch einen anderen Menschen als heilsam empfunden wird. Seit Jahrtausenden benutzen die Menschen, Wärme als Heilmittel, um Krankheiten wie Rheuma, Gicht, Ischias, Neuralgien und Erkältungskrankheiten zu bessern.

Krankheitserreger nutzen das kranke Milieu

Während akuter Stress das Gehirn zu Höchstleistungen ankurbeln kann, bewirkt eine ständige Anspannung das Gegenteil. Der Dauerbeschuss mit dem Stresshormon Cortisol belastet das Immunsystem, senkt Gedächtnisleistung, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Ein durch Stress überlastetes Immunsystem kann keine Sicherheit mehr garantieren.

Der sichtbare Erfolg

Unser Körper wird teilweise schlechter behandelt als unser Auto, das regelmäßig gepflegt und zur Inspektion gebracht wird. Es lohnt sich, die enorme Regenerationsfähigkeit, die der Körper von Natur aus besitzt, zu nutzen und zu aktivieren; denn wie Paracelsus bereits sagte: „Der Patient ist Arzt, der Arzt sein Gehilfe.“