

Burnout – Ein psychoSOMATISCHER Therapie-Ansatz

Markus Ruppert

Das Krankheitsbild „Burnout“ nimmt in den letzten Jahren rasant zu. Wahrscheinlich nicht nur aufgrund der stetig steigenden Anforderungen in unseren Wirkungsfeldern, sondern auch aufgrund der höheren Akzeptanz in Gesellschaft und Medizin. Das „Ausgebranntsein“ zeigt sich durch vielfältige Symptome und unterscheidet sich von Fall zu Fall. Die psychosomatische Medizin hat sich darauf spezialisiert, körperliche Erkrankungen zu behandeln, die ihren Ursprung auf der psychischen Ebene haben. Aus meiner Sicht ist die Trennung von Psyche und Soma (griech. soma: Körper) jedoch nicht sinnvoll. Alle geistigen und seelischen Bewegungen sind eng mit der körperlichen Reaktion verknüpft und lassen sich nicht trennen.

Häufig erlebe ich bei Patienten, dass sie auf die „psychosomatische Schiene“ gelangen und die körperliche Symptomatik nicht mehr ernst genommen wird. Der Therapieansatz zielt auf die Heilung der Psyche ab, vernachlässigt dabei aber die körperliche Ebene, die von allein „nachziehen“ sollte. Leider ist das in der Praxis aber oft zu kurz gedacht und der Patient bleibt mit seinem Leiden allein. In diesem Artikel möchte ich Ihnen einen somatischen Ansatz ergänzend zur Psychotherapie vorstellen.

Der oft jahrelange geistige Raubbau an den eigenen Reserven wird anfangs organisch kompensiert. Der gesteigerte Energiebedarf im Stresszustand wird durch Stresshormone, Schilddrüsenhormone und deren Stoffwechselprozesse reguliert.

Auch aus Sicht der Chinesischen Medizin sind die zentralen Funktionskreise bei der Betrachtung des Burnout-Syndroms die Nieren (dazu zählen die Nebennieren) und die Leber, welche ja in enger Verbindung zur Schilddrüse steht.

Auch unsere Vitalstoffspeicher leiden unter der einseitigen Lebensweise.

Nach und nach werden wichtige Lebensfunktionen vernachlässigt, um den Energiebedarf im Stress zu decken: Immunsystem,

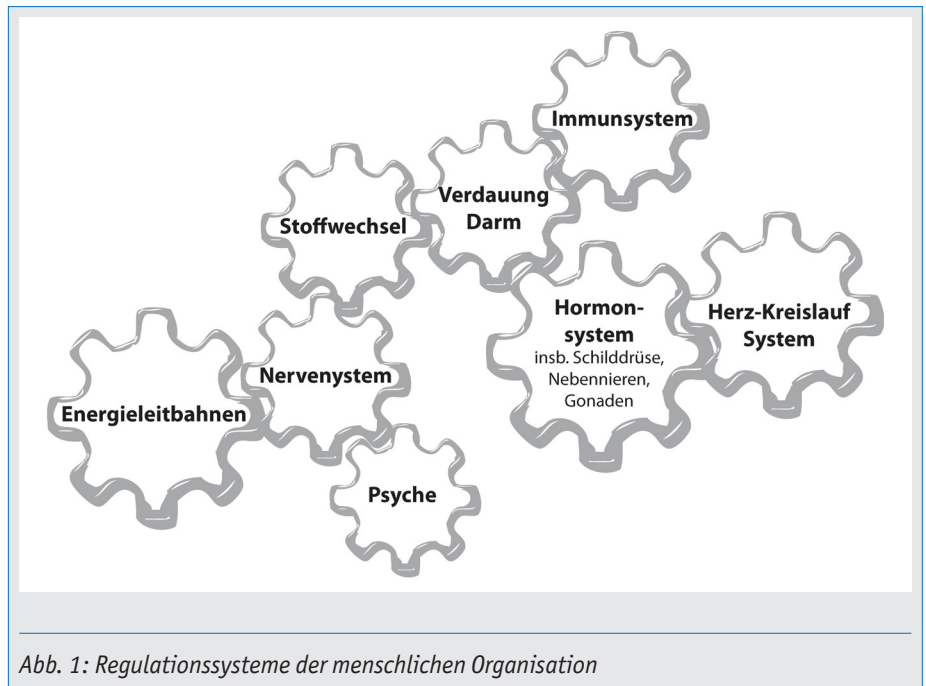


Abb. 1: Regulationssysteme der menschlichen Organisation

Herz-Kreislaufsystem, Nervensystem, Hormonsystem, Stoffwechsel, Verdauung und natürlich auch das seelische Wohlbefinden leiden zunehmend.

Alle diese Regulationssysteme greifen wie Zahnräder ineinander. Es wäre naiv zu glauben, dass wir an einem Rädchen drehen können, ohne dauerhaft Einfluss auf das gesamte System zu nehmen. Und andererseits klemmen meist mehrere Rädchen und es muss an verschiedenen Stellen nachgeholfen werden, um das gesamte System wieder in Balance zu bringen.

Diagnostik

Die Diagnose „Burnout-Syndrom“ ist in der ICD-10-Klassifizierung unter Punkt „Z73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung“ zu finden. In der Kategorie „Z“ finden wir Sachverhalte, die nicht als Krankheit im Sinne der ICD-10 einzuordnen sind, aber dennoch den Gesundheitszustand einer Person beeinflussen.

Organische Erklärungen im Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom werden hier also ausgeschlossen.

In der ganzheitlichen Naturheilkunde sind Störungen der Organfunktionen, die nicht zwangsläufig organische Schäden oder Erkrankungen nach sich ziehen, wohl bekannt. Diese Störungen sind verknüpft mit seelischen und körperlichen Reaktionen, die nicht der Norm entsprechen. Die Funktionsdiagnostik spielt deshalb beim Burnout-Syndrom eine wichtige Rolle. Neben ganzheitlich interpretierten Laboruntersuchungen kommen auch andere Diagnoseverfahren zum Einsatz, wie z. B. Darmfloraanalytik, Mineralstoffanalytik, die Messung der Herzratenvariabilität (HRV), Elektroakupunktur nach Voll, Bioresonanz, Nichtlineare Systemanalytik, Dunkelfeldmikroskopie, Vitalfelduntersuchung usw.

Stoffwechsel und Ernährung

Aus Sicht der Chinesischen Medizin ist das Burnout-Syndrom ein Ungleichgewicht zwischen Energieverbrauch und Energiegewinnung. Langfristige Schieflagen erschöpfen die Energiespeicher und es kommt entweder zu einem langsamen Verfall oder durch eine akute Stressspitze zu einem schlagartigen Zusammenbruch. Für die Bereitstellung der Energie (aus westlicher Sicht: Zellatmung)

ist neben der Atmung die Ernährung ein wichtiger Energielieferant.

Die Nahrungsbestandteile werden im Stoffwechselgeschehen des Organismus zerlegt und den Zellen für ihre Funktion zur Verfügung gestellt. Für die mitochondriale Atmungskette und die Phosphorylierung sind dafür eine Reihe an Vitaminen und Spurenelementen notwendig. Kommt es zu einem Mangel, treten typische Symptome auf (vgl. Tab. 1).

Das Stoffwechselgeschehen unterscheidet sich von Mensch zu Mensch, denn jeder is(s)t anders. Das Nervensystem, die Drüsentätigkeit, der Stoffwechselverbrennungstyp und auch unsere Gene (Blutgruppe) haben Einfluss auf die Energiegewinnung. Werden diese Faktoren in der Ernährungsberatung nicht berücksichtigt und wird nur auf allgemeine Tipps verwiesen, kann der Erfolg unter Umständen ausbleiben. Ganzheitliche Ernährungsprogramme berücksichtigen diesen Aspekt.

Unabhängig vom Stoffwechsellyp kann der übermäßige Genuss von stimulierenden Nahrungsmitteln, wie z. B. Kaffee, Zucker, Alkohol, scharfen gebratenen Speisen etc., den Organismus schwächen und die Burnout-Symptome verschlimmern.

Dagegen kann Ernährung gezielt eingesetzt werden, um den Organismus zu unterstützen:

- salzhaltige Getränke bzw. Suppen zum Frühstück stärken die Nebenniere
- hochwertiges Eiweiß beruhigt Sympathikus / Nebenniere
- Eiweiß / Fett stellt langfristig Energie bereit, Kohlenhydrate stimulieren schnell den trägen Stoffwechsel
- Gemüse stellt langfristig Kohlenhydrate zur Verfügung, während kurzkettige Kohlenhydrate nur kurz den Blutzuckerspiegel erhöhen und durch die Insulinwirkung zu einem raschen Abfall der Energie führen.
- immer frühstücken (z. B. Öl-Eiweiß-Kost nach Dr. Budwig), um dem Organismus bereits morgens Energie zuzuführen und den Stoffwechsel zu aktivieren
- regelmäßige Essenszeiten, um den Rhythmus zu unterstützen

Tab. 1: Mögliche Symptome bei Nährstoffmangel

Magnesium	Verhärtung / Verkrampfung der Muskulatur, depressive Verstimmung, Müdigkeit, Schwäche, Unruhe, Reizbarkeit, Konzentrationsstörungen, Nervosität, Magen-Darm-Beschwerden mit Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Krämpfen, Herzrhythmusstörungen, Kopfschmerzen, Schwindel
Calcium	Verhärtung / Verkrampfung der Muskulatur v.a. nachts, Parästhesien, Verdauungsstörungen, Durchfälle, Herz-Kreislauf-Störungen, Stimmungsschwankungen, Erschöpfung und psychische Störungen, Hauttrockenheit, brüchige Nägel
Kalium	Verhärtung / Verkrampfung der Muskulatur, reizbares Nervensystem, Zucken, Palpitationen (Brustdruck, Herzklopfen, Extrasystolen ohne pathologischen Herzbefund), v.a. in Ruhe auftretende Symptomatik, Konzentrationsstörungen, Schwäche, Müdigkeit
Natrium	Wassereinlagerungen, Nebennierenschwäche, Verlust der Lebenslust („muss“ dominiert den „Genuss“)
B-Vitamine	leichte Erregbarkeit / Reizbarkeit, Nervenzittern, Parästhesien, Müdigkeit, Energielosigkeit, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisstörungen
Eisen	Müdigkeit, Ängste, mangelnde „Schwere“ (ähnliche Symptome wie bei Panik), geschwächtes Immunsystem, mangelnde „marsische“ Durchsetzungskraft, mangelnde Entscheidungskraft, geschwächtes Hormonsystem, insbesondere Schilddrüsenhormone. Je nach Stadium beobachte ich beim Burnout-Syndrom auch häufig einen zu <u>hohen</u> Serum-Eisenspiegel, der mit folgenden Symptomen einhergeht: Übertriebener Antrieb, Gefühl ständig getrieben zu sein, Stillstand und Ruhe scheint nicht machbar. Bei normalem Serum-Eisenspiegel bitte auch den Eisenspeicher Ferritin und das Transport-Eiweiß Transferrin beachten.
Kupfer	geschwächtes Hormonsystem (insb. Sexualhormone, Nebennierenhormone), geschwächte Nierenfunktion, Ängste, mangelnde „venusische“ Entspannungskräfte, „Lassen“ fällt schwer
Zink	Immunschwäche, Wundheilungsstörungen, geschwächte Enzymfunktion, mangelnde Fähigkeit Umstände zu verändern, depressive Verstimmung (Zink unterstützt beim Serotonin Aufbau)
Vitamin D	Immunschwäche, Gefühl von mangelndem Halt

- Zwischenmahlzeiten nur bei Bedarf (z. B. Nüsse), keine zuckerhaltigen Speisen und Getränke
- kaliumhaltige Nahrungsmittel (Banane, Kartoffel, getrocknete Feigen) können die Nebennierenfunktion schwächen

Darmsymbiose

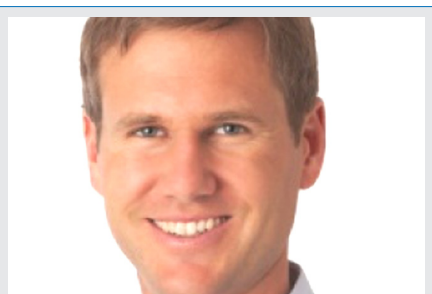
Der Darm ist einerseits verantwortlich für die Aufnahme der Nährstoffe aus dem Speisebrei. In der Darmschleimhaut finden wir aber auch eine große Zahl neuronaler Zellen. Diese Zellen synthetisieren Serotonin und tragen so zu unserem seelischen Wohlbefinden bei.

Verschlackt der Darm durch unverdaute Speisereste, so kommt es zu Fäulnisprozessen, Störungen der Darmsymbiose und intestinaler Vergiftung. Die entstehenden Säuren, Gifte und Gase gelangen über das Pfortadersystem zuerst zur Leber und darüber in den ganzen Blutkreislauf und ins Gehirn. Auch ungewünschte Gasbildungen bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten (z. B. Fruktose-, Laktoseintoleranz) führen zur intestinalen Gasresorption und dementsprechenden psychischen Folgen.

In der Darmschleimhaut (und in Nieren und Plazenta) wird das kupferhaltige Enzym Diaminoxidase (DAO) synthetisiert. Kommt es zu gestörter Darmschleimhautaktivität durch Reizungen, kann es zu einem DAO-

Tab. 2: Burnout oder virale Belastung?

Symptome EBV-Infektion ¹	Symptome Neuro-Borreliose ²
<ul style="list-style-type: none"> • bleierne Müdigkeit, Erschöpfung • innere Unruhe • Kopfschmerzen • Schwindel • psychische Störungen • Konzentrationsstörungen • Schlafstörungen • Parästhesien • Schilddrüsenstörungen • Palpitationen • Leber-, Milz- Verdauungsbeschwerden 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimmungsschwankungen (meist Depressivität) • Angst, Panik, Zwänge • Aggressivität und Gereiztheit • Hyperaktivität • sozialer Rückzug Schlafstörungen (mit Alpträumen) • bleierne Müdigkeit, Erschöpfung • Infektanfälligkeit • häufige Kopfschmerzen, oft halbseitig mit wechselnder Lokalisation • Nacken-Verspannungen • Schwindelgefühle • Benommenheit • neblige Wahrnehmung • Kognitive Störungen (Konzentrationsstörungen, Sprachstörungen, etc.) • Parästhesien • Juckreiz am ganzen Körper
<p>¹ in Anlehnung an http://www.epstein-barr.de/ ² aus „Krank nach Zeckenstich: Die chronisch-persistierende Borreliose, Teil 1“, erschienen in KZV aktuell RLP im Juni /Juli 2011</p>	



Markus Ruppert

vom Deutschen Dachverband für Qigong & Taijiquan (DDQT) anerkannter Ausbilder; unterrichtet Qigong seit 2004; leitet Qigong Aus- und Fortbildungen; Referent für chinesische Medizin in Qigong Ausbildungen und Heilpraktiker Schulen; Autor diverser Fachartikel und des Buches „Qigong Grundlagen – Ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre im Qigong“; in eigener Praxis als Heilpraktiker tätig seit 2006.

Kontakt:

Naturheilzentrum Allgäuer Tor
 Sonnenstr. 4, D-87730 Bad Grönenbach
 Tel.: 08334 / 259483
 m.ruppert@ass-institut.de
 www.nhz-allgaeuertor.de
 www.ass-institut.de

Mangel und dadurch zur Histaminintoleranz kommen. Typische Symptome der Histaminintoleranz sind Verdauungsbeschwerden (Durchfall, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen), Schleimhaut- und Hautreaktionen, und Kopfschmerzen. Durch die Histamin-Wirkung im Nervensystem treten auch Erschöpfungsanzeichen und Zustände starker Gereiztheit auf.

Nach der Bestimmung der Darmflora können Darmreinigungen (Colon-Hydro-Therapie) und die Lenkung der Darmflora mit Pre- und Probiotika nicht nur die Verdauungsleistung und das „wohlige Bauchgefühl“ verbessern. Viele meiner Patienten berichten von der überraschend positiven Auswirkung auf das seelische Gleichgewicht. Daneben setzen wir Heilerden und Flohsamenschalen ein, um den Darm zu reinigen und zu entgiften.

Die Milz und die Leber sind zentrale Organe in der Energiebereitstellung im Sinne der Chinesischen Medizin.

Die Milz entzieht dem Speisebrei die Energie (Gu-Qi), die Leber hat die Aufgabe, die Energie im Körper zu bewegen. Beide Organe werden durch Darmverschlackungen belastet. Verschleimung und Qi-Stagnationen sind die Folge. Starke Schleimbildung kann den Geist benebeln, was zu psychischer Ver-

wirrtheit, Konzentrationsschwäche und Verstimtheit führen kann.

Immunsystem

Die gestörte Darmflora geht häufig mit einer Schwächung des darmassoziierten Immunsystems einher. Häufige Infekte oder eine jahrelange Infektfreiheit können die Folge dieser Störungen sein, was sich in Auffälligkeiten des TH₁/TH₂-Gleichgewichtes ebenso labortechnisch beobachten lässt.

Viren, wie z. B. der Epstein-Barr-Virus, oder auch Borrelieninfektionen können in immunschwachen Phasen großes Unheil anrichten. In beiden Fällen lassen sich ähnliche Symptome wie bei einem Burnout-Syndrom beobachten (Tab. 2).

Neben dem Einsatz von naturheilkundlichen Arzneien und Therapien (z. B. Sanumtherapie, spagyrische Arzneien – wir verwenden bevorzugt Solunate –, Hochdosis-Vitamin-C-Infusionen, Ozon-Sauerstofftherapie etc.) habe ich äußerst positive Erfahrung mit einfachen Methoden zur Regulation des Wärmehaushaltes gesammelt. Schiele-Kreislauftraining, Kneipp“sche Kuren oder Saunagänge stabilisieren das Immunsystem, regen die (Neben-)Nierenenergie an und bieten darüber hinaus die Möglichkeit zur Entspannung.

Hormonsystem

Die Katecholamine der Nebennieren stellen uns bei Bedarf (Stress) die notwendige Energie für Kampf- und Fluchtreaktionen zur Verfügung. Hält die Stressbelastung chronisch an, so kommt es häufig zu Störungen im Cortisolhaushalt ¹. Die anfangs überreizte Nebenniere führt im Hypercortisolismus zu folgenden Symptomen:

Symptome und Störungen durch Hypercortisolismus:

- Adipositas, Stressbauch
- Heißhunger auf Süßes

¹ Die Symptome der Cortisolstörungen wurden mit freundlicher Genehmigung der Markt-Apotheke Greiff, Marktplatz 36, 94094 Roththalmünster in Anlehnung an deren Schulungsunterlagen zitiert: „Ganzheitlich systemische Hormontherapie“, Stand Oktober 2014. Weitere Informationen zu den Seminaren der Markt-Apotheke Greiff: <http://www.markt-apotheke-greiff.de/>

- Nervosität, Gefühl des Getriebenseins
- Angstzustände
- Bluthochdruck
- Palpitationen (Herzsymptome ohne pathologischen Organbefund)
- Einschlaf- / Durchschlafprobleme
- Übermäßiges Schwitzen
- Cortisol blockiert TSH (Cu, Zn, Se werden schlechter resorbiert)
- Anstieg von DHEA und Testosteron
- Absinken von Östrogen, Progesteron, GH, Melatonin
- Glukokortikoid-Rezeptoren bilden Resistenz aus
- Cortisol blockiert Bildung von Dopamin und Serotonin

Die langfristige Überlastung der Nebenniere führt zu Phasen des Hypocortisolismus, die sich jedoch mit den Phasen der Überfunktion abwechseln können. Bei geschwächter Cortisolproduktion versucht der Körper durch eine vermehrte Adrenalinausschüttung zu kompensieren, was die Symptome erklären kann:

Symptome und Störungen durch Hypocortisolismus:

- Stressintoleranz, geringe Belastbarkeit
- schnelle Erschöpfung
- Depression, Isolierung
- Angriffslust, Aggression
- Lärm- und Geräuschempfindlichkeit
- Neigung zu Allergien, Ekzemen, Asthma, Entzündung
- Heißhunger auf Süßes / Salziges
- Feuchte Hände / Fußsohlen
- gesteigerte Schmerzempfindlichkeit
- diffuser Haarausfall
- Morgenmüdigkeit trotz ausreichend Schlaf
- Energieloch morgens und nachmittags (15-17 Uhr)
- Patient benötigt Stimulanzien wie Kaffee, um morgens in Gänge zu kommen
- Schlafprobleme (zu viel / zu wenig)
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme (im Stress)
- Vitiligo / Hyperpigmentierung
- Schilddrüse muss mehr T₃ und T₄ produzieren

Die Schilddrüsenhormone aktivieren unseren Organismus, indem sie – ähnlich wie die Nebennierenhormone – die Zellen zu vermehrter Energieproduktion anregen.

Da sich beide Systeme gegenseitig ergänzen, wird durch das Cortisol auch die TSH-Sekretion gesenkt.

Schilddrüsenunterfunktionen können so erklärt werden. Die typischen Symptome einer Schilddrüsenunterfunktion sind anamnestisch schwer vom Burnout-Symptom abzugrenzen, weshalb die organische Funktionsdiagnostik zwingend erforderlich ist:

- Müdigkeit, Antriebsschwäche;
- Mangel an Umsetzungskraft und Veränderungswille, mangelnder Selbstausdruck;
- Probleme werden gern „geschluckt“ und „hineingefressen“;
- Kopfschmerzen;
- Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel;
- Schlafprobleme;
- Nervosität;
- Kälte;
- rissige Lippen, Haarausfall, brüchige Nägel, trockene Haut.

Ein ausgewogenes Gleichgewicht im sexuellen Hormonsystem vermittelt uns die Lust am Leben. Die Sexualkraft-Jing ist die materielle Basis der vitalen Kraft Qi und kann durch alchemistische Techniken im Qigong gestärkt werden². Auch andere traditionelle Verfahren des tantrischen Yoga oder Hormonyoga haben sich auf die Stabilisierung dieser Energien spezialisiert. Auf stofflicher Ebene beobachten wir bei Östrogen dominanz:

- geschwächte Melatoninspiegel (notwendig für die Nebennierenregeneration)
- Schilddrüsenunterfunktion (Östrogen hemmt die Aktivität der Schilddrüse)
- Wassereinlagerungen
- Fetteinlagerung, v. a. Hüften und Oberbauch, dabei schlanke Arme und Beine
- Myome / Zysten / Mastopathie / Endometriose
- Unfruchtbarkeit

Ein geschwächter Progesteronspiegel (absolut und in Relation zum Östrogen) führt zu:

- Depression, erhöhter Reizbarkeit;
- Schlafstörungen;
- Konzentrationsschwäche;
- Insulinintoleranz;
- Störung der Schilddrüsenaktivität;
- Fibromyalgie, Asthma, Migräne;
- Fehlgeburt / Schwangerschaftsübelkeit / Unfruchtbarkeit.

Wichtig in der Hormonregulation ist nicht nur die Einzelbetrachtung der Hormone und hormonellen Drüsen. Wie oben beschrieben sind die Hormone miteinander eng verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. Dabei

wird immer wieder die regulative Wirkung der Leber übersehen. Sie hat die Aufgabe, die Hormonspiegel zu kontrollieren, überschüssige Hormone zu deaktivieren oder auch Hormonvorstufen zu aktivieren. Etwa 85 % des Schilddrüsenhormons Trijodthyronin (T₃) stammen aus der Dejodierung von Thyroxin (T₄) in der Leber. Trijodthyronin ist dabei ca. zehnfach stoffwechselaktiver als Thyroxin. Wird dieser Stoffwechselprozess bei einer geschwächten Leber übersehen, versteht man, wieso manche Patienten trotz hoher Dosierungen Thyroxin unbefriedigende Verbesserung ihrer Symptome erzielen. Die künstlich erhöhten fT₄-Serumspiegel erklären das Absinken des TSH Wertes.

Zur Regulation des Hormonsystems und der Leberaktivität empfehle ich Patienten folgende Medikation:

- Aktivierung der Leber: SOLUNAT Nr. 8 Hepatik (Dos.: dreimal täglich 8-10 Tropfen)
- Aktivierung der Nebenniere: SOLUNAT Nr. 2 Aquavit (Dos.: morgens und mittags je 8-10 Tropfen) zusammen mit
- Beruhigung des Nervensystems, Förderung des erholsamen Schlafes: SOLUNAT Nr. 4, Cerebretik (Dos.: abends 1-6 Tropfen, Dosis langsam steigern)
- Regulation des Hormonsystems (v. a. zur mercuriellen Krampflösung): SOLUNAT Nr. 10 Matrigen I (Dos.: dreimal täglich 6-8 Tropfen)
- Regulation des Hormonsystems (bei zu starken Menstruationsblutungen): SOLUNAT Nr. 11 Matrigen II (Dos.: während der Menstruationsblutung dreimal täglich 8 Tropfen)
- Aktivierung der Schilddrüse (nicht bei autonomen Adenomen und Hashimoto-Thyreoiditis!): SOLUNAT Nr. 22 (Dos.: morgens und mittags 6-8 Tropfen, abends 2-4 Tropfen)

Nerven, Muskeln, Energetik

Das Nervensystem reagiert als und schnellstes System zuerst auf Reize der Umwelt. Vor

² siehe auch Markus Ruppert, „Grundlagen des Qigong – ein Wegbegleiter durch die ersten Jahre der Qigong Praxis“, ML Verlag in der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach, 1. Auflage 2015

allem das sympathische Nervensystem ist für die Stressreaktionen verantwortlich. Es blockiert aber gleichzeitig das autonome Nervensystem, welches die verschiedenen Organe innerviert und vereinfacht für die Regeneration verantwortlich ist. Für eine dauerhafte Gesundheit müssen beide Anteile des Nervensystems harmonisch zusammenarbeiten.

Chronische Stresssituationen und Arbeitsanforderungen bedürfen als Ausgleich im gleichen Maß Entspannungsphasen.

Sportliche Aktivität baut Stresshormone ab, die Muskulatur wird gestärkt. Während der Bewegung wird die Durchblutung der Muskulatur angeregt, was den überhitzten Kopf abkühlt. Diese Kreislaufverschiebung wird von vielen Menschen als Entspannung wahrgenommen. Auf der Ebene des Nervensystems sind wir jedoch immer noch aktiv und trainieren unsere Fluchtmechanismen. Für die Bereitstellung der Energie in den Muskeln wird erneut Cortisol benötigt, was bei einer geschwächten Nebennierenfunktion zu lang anhaltenden Trainingsrückschlägen führen kann. Eine Regeneration und Erschöpfung von mehreren Tagen und Wochen kann die Folge einer Überlastung eines einzigen Laufes sein. Die pulskontrollierte sportliche Betätigung im Herz-Kreislaufbereich (aerobe Fettverbrennung bei max. 65 % der max. Herzfrequenz, Konditionsaufbau bis zu 7% der HF_{max}) mit sanftem Intervalltraining ist langfristig zur Stärkung der körperlichen Kräfte essentiell.

Neben der körperlichen Kräftigung ist die Stabilisierung des Nervensystems in täglichen Tiefenentspannungsphasen relevant. Yoga, Qigong, Taijiquan und Meditation sind traditionelle Verfahren, die auf Jahrtausende Erfahrung zurückblicken. Immer mehr Studien beweisen die Wirkung dieser traditionellen Verfahren. Sie stabilisieren das Nervensystem und stärken die Organe.

Lebensrhythmus und Lifestyle

Für die Regeneration gleich welcher Erkrankung ist ein rhythmischer Lebensalltag notwendig, auch wenn Unterbrechungen des Alltags als systemische Intervention manchmal nicht zu umgehen sind. Dazu zählt ein gleichmäßiger Schlaf-Wachrhythmus. Patienten mit Burnout-Syndrom empfehle ich mindestens 8 Stunden Schlaf täglich. Da viele Patienten bereits um 6 Uhr morgens aufstehen, bedeutet das, dass sie

um 22 Uhr bereits schlafen sollten. In der absoluten Dunkelheit der Nacht schüttet das Gehirn Melatonin aus, welches die Regeneration der Nebenniere fördert.

Im Alltag sollten Pufferzeiten und Regenerationszeiten eingebaut werden. Neben „Sport“, „Meditation“, „Qigong“ kann ein Termineintrag „ICH“ im Kalender hilfreich sein. Diese Leerlaufzeit ermöglicht Reflektion, Regeneration und neue Ausrichtung.

Ein typisches Phänomen im Burnout-Syndrom ist die soziale Isolation. Doch gerade der gesellschaftliche Kontakt, freundschaftliche und familiäre Unterstützung können sehr nährend sein, weshalb auch hierfür Zeiten reserviert werden sollten.

Zur Unterstützung der inneren Uhr und der Rhythmisierung der Organe empfehle ich gerne die folgende spagyrische Aufbau-therapie:

- SOLUNAT Nr. 2 Aquavit (Dos.: morgens und mittags je 8-10 Tropfen)
- SOLUNAT Nr. 4 Cerebretik (Dos.: abends 1-6 Tropfen, Dosis langsam steigern)

Zusammenfassung

Ein energetisches Ungleichgewicht erschöpft langfristig die menschlichen Energiereserven. Die Störung hat körperliche, emotionale und psychische Folgen, die nicht isoliert betrachtet werden dürfen.

- Eine funktionale Diagnostik hilft die körperliche Situation einzuschätzen.
- Psychotherapie kann die verursachenden Muster aufdecken und neue Verhaltens- und Denkweisen etablieren.
- Die Umstellung der Ernährung entlastet das autonome Nervensystem und optimiert die Energiebereitstellung.
- Die Balance fehlregulierter Funktionskreise entlastet die Seele und stellt dem System mehr Energie zur Verfügung.
- Die Substitution von Nährstoffmangeln hilft, die Speicher zu füllen.
- Ordnungstherapie und Entspannungsverfahren unterstützen den Patienten in seiner Selbstbestimmung und reduzieren die Rückfallquote.