



DR. MED. ADRIAN STOENESCU
DER „URSACHENMEDIZINER“

Dr. med. Adrian M. Stoenescu

Burnout – eine Modekrankheit?

Burnout verstehen – Burnout erkennen.

Dr. med. Adrian M. Stoenescu

Burnout – eine Modekrankheit?

Burnout verstehen – Burnout erkennen.



Inhalt

6 Die Situation

- 6 Burnout ist wie Marathon. Jeden Tag!
- 8 Betrug zahlt sich nicht aus. Selbstbetrug auch nicht

8 Die Symptome

- 8 Burnout – ein echter (Arzt-) Renner
- 9 Burnout fällt nicht vom Himmel

10 Der (Leidens-) Weg

- 10 Ihr Körper spricht mit Ihnen
- 11 Wenn Tabletten nicht helfen ...
- 11 Reif für die Insel
- 12 „Da bin ich wieder, Herr Doktor.“

14 Was ist Burnout wirklich? Die Ursachen

- 14 Burnout ist kein Stress. Burnout ist viel mehr als das
- 14 Körperliche Energieräuber
- 15 Emotionale Energieräuber
- 16 Die Umwelt als Energieräuber
- 17 Moderne Zeiten

18 Gendiagnostik: personalisierte Medizin

- 18 Die meisten Menschen werden gesund geboren
- 20 Unsere Gene – unsere Erbschaft
- 22 Wann brennen Menschen aus? Wenn Sie nichts mehr haben, wofür Sie brennen
- 22 Ihre Arbeit
- 23 Ihre Familie, Ihr Zuhause
- 23 Die moderne Gesellschaft ist Burnout-trächtig
- 24 Die aktuelle umweltmedizinische Betrachtungsweise
- 24 Das Immunsystem des Körpers läuft Amok

26 Zwischenbilanz

- 26 Burnout ist Stress. Die Frage ist nur, für wen?

27 Gespräche aus der Praxis

28 Burnout erkennen

- 28 Der „Ursachenmediziner“
- 29 Wer ist für Burnout zuständig?
- 30 Denken wie ein Detektiv

31 Burnout und die Dr. Stoenescu-Methode

- 31 Was hat mein Patient wirklich? Ursachenforschung
- 31 Burnout und Labor. Kann man Burnout im Blut „sehen“?
- 32 Jede Krankheit hinterlässt biochemische Spuren
- 33 „Ist doch ganz einfach, Herr Doktor, oder?“
- 34 Was ist los im Körper?
- 34 Die ewigen Hormone
- 34 Burnout und Labor

36 Zusätzlich und sinnvoll

- 36 Ihr Zahnarzt als Burnout-Therapeut?
- 36 Jeder kann es

37 Gespräche aus der Praxis

38 Die Therapie

- 38 Der „Ursachenmediziner“ als Burnout-Therapeut
- 38 Aus dem Gleichgewicht
- 40 Naturheilkundlich orientierte Psychosomatik-Diagnostik (PSE)

41 Charaktertypologie. Wissen Sie, wie Sie ticken?

- 42 Ein Charaktertyp-Test zeigt mir rasch, wie mein Patient tickt, so dass ich gezielt helfen kann
- 42 Wenn die Laborwerte da sind, folgen weitere Therapieschritte
- 43 Sie sind kein Looser. Sie brauchen die richtigen Aminosäuren

44 Burnout ist keine Modekrankheit

- 44 Zusammenfassung

45 Burnout-Beratung: Eine Lebensberatung

- 45 Schlussbemerkung

Die Situation

Burnout kommt aus dem Englischen von „to burn out“ und bedeutet „ausbrennen“. Aber was ist Burnout eigentlich wirklich? Warum brennen Menschen aus? Und was brennt aus? Der Körper? Der Geist? Die Seele? Warum gab es das früher nicht? Ist Burnout doch nur eine in Mode gekommene Krankheit? Viele Fragen. Meine Antworten und Erklärungen werden Sie vielleicht überraschen. Sie lassen Sie aber auch verstehen, worum es beim Burnout wirklich geht.

Burnout gilt allgemein als ein Zustand totaler Erschöpfung und eingeschränkter Leistungsfähigkeit. Nach landläufiger Meinung handelt es sich um eine durch Stress ausgelöste körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund dauerhafter Überlastung. Wussten Sie, dass Burnout international nicht als Krankheit angesehen wird, sondern als ein individuelles Problem der Lebensbewältigung? Ganz schön einfach, oder? Damit ist Ihr Burnout Ihr persönliches Problem! Aber ganz so einfach ist es nicht. Lassen Sie mich mit einem Vergleich beginnen ...

Burnout ist wie Marathon. Jeden Tag!

Wie schaffen (Freizeit-) Sportler es, einen Marathon zu laufen? Durch Training, würden Sie sagen. Ja, Sie haben Recht. Als Profisportler trainieren Sie aber auch seit 10, 20, 30 Jahren immer und immer wieder. Und Sie laufen einen Marathon zwei- bis viermal pro Jahr. Sie schaffen es, weil unser Körper immer wieder ungeahnte und oft übermenschliche Kräfte mobilisieren kann. Wenn die Basis stimmt. Ich spreche hier aber nicht vom Sport, sondern von Ihrem ganz normalen Alltagsleben.

Aber bleiben wir zunächst beim Sport. Wie schaffen Sportler es, den Marathon zu laufen? Sie dopen. ALLE dopen! Ob mit ver-

botenen oder erlaubten Mitteln, die das Leben ruinieren: noch mehr Sport, noch mehr Leistung, noch mehr Arbeit; dazu kommen Fastfood, Alkohol, Zigaretten. Oder mit gesunden Mitteln: Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Jeder Läufer nimmt etwas davon ein, damit er den Marathon, diese Wahnsinnstrapaze, unbeschadet beenden kann. Sie haben aber sicher auch schon einmal gehört, dass manche Sportler den Lauf gar nicht beenden können? Muskelschmerzen, Krämpfe, Schwindel, Erbrechen oder sogar ein Herzinfarkt stoppen den Sportler. Manchmal für immer: Herztod durch Herz-Kreislaufversagen. Game over.



Was hat dieser bemitleidenswerte Sportler falsch gemacht? Er hat betrogen. Sich selbst und seinen Körper. Er war der Meinung, sein Körper hat immer das getan, was er von ihm verlangt hat. Und irgendwie hat das bisher funktioniert. „Es ist mir doch egal, er hat bitte schön zu funktionieren“, sagte mir neulich eine 35-jährige (kranke) Frau. Diese Aussage traf mich wie ein Baseballschläger auf den Hinterkopf.

Muße ist die Schwester der Freiheit.

Aristoteles

Betrug zahlt sich nicht aus. Selbstbetrug auch nicht.
 Bekanntermaßen macht Betrug sich nicht bezahlt. Irgendwann einmal wird er doch entdeckt (auch wenn man sich vorher à la Uli Hoeneß selbst anzeigt). Trotzdem hofft jeder, dass der eigene Betrug nie ans Tageslicht kommt – und deshalb macht man weiter und weiter. Wie der batteriebetriebene Hase, der immer auf Achse ist. Aber irgendwann ist die Batterie leer und der Hase bleibt stehen. Zurück zu Ihnen: Ihr Alltag ist stressig. Sie fühlen sich erschöpft. Warum machen Sie trotzdem weiter? Warum nicht eine Auszeit? Kennen Sie nicht? Sie sagen: „Wie denn? Der Job fordert mich, der Haushalt muss fertig gemacht, die Kinder zur Schule, zum Sport oder Musikunterricht gebracht werden.“ Aufgaben, Pflichten, Pflichten, Pflichten. Ihre Batterie ist längst leer. Ihr Körper kann nicht mehr. Sie sind aber nicht zu stoppen. Jetzt muss Ihr Körper sich etwas ausdenken, um Sie zu stoppen.

Die Symptome

Burnout – ein echter (Arzt-) Renner.

Eine in dem angesehenen New England Journal of Medicine schon 1999 veröffentlichte Studie zeigt eindeutig, dass 69 % der betroffenen Patienten nicht wegen eines Burnouts zum Arzt gehen, sondern wegen ...

Kopfschmerzen	Sehenschmerzen	Erschöpfung
Rückenschmerzen	Magenbeschwerden	
	Nackenverspannungen	Herzklopfen
Muskelschmerzen	Allgemeine Schwäche	
	Abdominelle Beschwerden	Schwindel
Beklemmungen in der Brust	Benommenheit	

Wie Sie erkennen können, ist hier genug „Arbeit“ für den Hausarzt/Internisten, Orthopäden, Neurologen, Kardiologen, HNO-Arzt und den Psychotherapeuten ... Jeder behandelt „sein“ Symptom. Auf Burnout kommt so schnell niemand.

Was keine Pause kennt, ist nicht von Dauer.

Ovid

Burnout fällt nicht vom Himmel.

Burnout tritt nicht von heute auf morgen auf. Burnout entsteht in einem langsamen Prozess, quasi stufenweise. Und diese Stufen sollten Sie (er)kennen:

- Stufe 1: Enthusiasmus**
(Begeisterung, Leistung, Überidentifikation, Selbstüberschätzung)
- Stufe 2: Stagnation**
(Stillstand nach ersten Enttäuschungen, Entwicklung von Anspannung, Angst und Reizbarkeit)
- Stufe 3: Frustration**
(Rückzug, emotionale Abkoppelung)
- Stufe 4: Apathie**
(Lustlosigkeit, Perspektivlosigkeit, Verzweiflung)
- Stufe 5: Burnout**
(Emotionale und körperliche Erschöpfung, Vereinsamung usw.)

(nach Cherniss, Edelwich, Hobfall, Freudenberger, Lauderdale, Maslach)

Der (Leidens-) Weg

Ihr Körper spricht mit Ihnen.

Sie haben die noch zarten Alarmzeichen Ihres Körpers überhört. Es muss erst richtig krachen, damit Sie aufwachen. Wobei das „Stopp!“ Ihres Körpers eher ein Hilfeschrei ist. Und ab jetzt kennt er nur noch eine Richtung: nach unten! Ich darf Ihnen diese Richtung „nach unten“ übersetzen: Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, hoher Blutdruck, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit (in jeder Beziehung!) usw. Kommt Ihnen bekannt vor? Oder denken Sie gar: „Es ist ungeheuer, was mein Körper sich leistet!“

Jetzt schnell zum Hausarzt um die Ecke. Er soll in den ihm zur Verfügung stehenden 5 Minuten Patientenzzeit eine Lösung für Sie finden. Eine Lösung wofür? Für den Kopfschmerz? Für den hohen Blutdruck? Für Ihre Schlafstörungen? Genau für diese 3 Symptome bekommen Sie 3 verschiedene Medikamente: Paracetamol, Metoprolol (Betablocker) und Zopiclon. Hätten Sie noch 2 bis 3 weitere Symptome erwähnt, hätten Sie 2 bis 3 zusätzliche Medikamente bekommen. Natürlich auf Rezept. Die Frage nach einer Lösung (sprich: Ursache) Ihrer Erschöpfung und Lustlosigkeit bleibt zunächst unbeantwortet oder wird beim nächsten (5 Minuten-) Termin zur Sprache gebracht.

In der Raumfahrt ist Burnout der „Brennschluss“. Das ist der Zeitpunkt, in dem das Triebwerk einer Rakete abgeschaltet wird und der antriebslose Flug beginnt.



Wenn Tabletten nicht helfen ...

Irgendwann nerven Sie Ihren Arzt so sehr, dass er auf die Idee kommt, Ihnen eine Psychotherapie zu empfehlen. Meist geht es um eine ambulante Verhaltenstherapie bei einem ortsnahen Psychologen, bei dem Sie lernen, wie Sie sich im kraftzehrenden Alltag verhalten können. Nicht schlecht, oder? Es gibt dabei nur einen Haken: Trotz Suche in den Gelben Seiten und Anfragen bei Ihrer Krankenkasse finden Sie keinen Psychologen, der bereit ist, Sie sofort aufzunehmen. Wartezeiten von 6 bis 12 Monaten sind die Regel. Nicht weil die Psychologen Ihnen nicht helfen wollen, sie sind einfach überlaufen und schaffen nicht mehr als 6 – 8 Patienten täglich. Sie aber stecken vermutlich schon mitten in einem Burnout. Und Ihre Zeit läuft und läuft und läuft ...



Reif für die Insel.

Enttäuscht konsultieren Sie wieder Ihren Hausarzt. Er empfiehlt Ihnen jetzt den Aufenthalt in einer psychosomatischen (oder orthopädischen) Einrichtung. Ihre Krankenkasse entscheidet erst nach Ihrem Antrag. Das dauert. Und Ihre Zeit läuft und läuft und läuft. Ich spreche hier von Monaten und Jahren, nachdem es Ihnen bereits schlecht geht. Persönlich bewundere ich diese zähen Patienten.

Gratulation! Sie dürfen zur Kur. 3 – 6 Wochen raus aus dem grauen Alltag. Das Städtchen (Bad Sowieo ...) ist schön und ruhig, die anderen Gleichgesinnten sind nett, die Anwendungen

hilfreich und die Gespräche mit der Psychologin öffnen Ihnen die Augen. Die Klinik ersetzt den Alltag zu Hause. Eine schöne bunte Welt. Wie Urlaub.

Wenn Sie Pech haben und landen in einer orthopädisch orientierten Klinik, dann lernen Sie eher, wie man mit neuen Prothesen am besten läuft. Sie lernen weniger, Ihren Lebensstil zu überdenken oder über Ihre Pflichten und Aufgaben zu Hause und im Job nachzudenken. Pech gehabt. Ihre Zeit läuft.

Aber denken wir nicht so negativ! Sie haben die richtige Rehaklinik „erwischt“ und alles läuft nach Ihren Vorstellungen. Wie geht es weiter? Zu Hause, wenn der Alltag Sie wieder fest im Griff hat? Denn es gibt keinen Psychologen weit und breit, der das fortführen kann, was Sie in den 3 – 6 Wochen erfahren haben. Und niemand verändert in 3 – 6 Wochen seinen kompletten Lebensstil. Auch entlassene Strafgefangene wissen meist nicht, was sie draußen machen sollen. Viele sind überfordert und verfallen erneut in alte Muster, so dass sie irgendwann doch wieder im Gefängnis landen. Auf Ihrem Fall bezogen: Die alten, vertrauten, langjährig und mehrfach erprobten Muster stellen sich wieder ein. Es hat sich nichts geändert.

„Da bin ich wieder, Herr Doktor.“

Also Sie wieder zu Ihrem Hausarzt zurück, dem Sie Ihre Beschwerden offenbaren: Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, hoher Blutdruck, Konzentrationsstörungen, Lustlosigkeit (in jeder Beziehung). Aber stopp, das sind doch die alten Beschwerden, oder? Wenn doch alles psychosomatisch ist (und das steht schwarz auf weiß in Ihrem Entlassungsbrief an den Hausarzt!), dann müssen jetzt neue Medikamente her. Alles bitte ganz schnell, denn es geht Ihnen längst wieder sehr schlecht.

Also Psychopharmaka, ein weites Feld ...

Psychopharmaka sollen die Menge an Serotonin (unser Glückshormon) in der Gewebeflüssigkeit des Gehirns erhöhen und uns dadurch glücklicher machen. Beispiele sind Fluoxetin, Fluvoxamin, Paroxetin, Sertralin, Citalopram. Sie werden am häufigsten eingesetzt. Aber es gibt zahlreiche andere Psychopharmaka, die – je nach Beschwerdebild – verabreicht werden.

Das Gemeinsame an diesen durchaus üblichen Medikamenten ist: sie wirken gut gegen Angst und Panikstörungen, Erschöpfung, Nervenschmerzen, Depression, Psychosen, Schlafstörungen und andere Beschwerden. Sie beruhigen (= unterdrücken) oder stimulieren (= aufhellen). Sie alle haben eine starke Wirkung und sind in manchen Fällen tatsächlich lebens- und lebensqualitätsrettend. Die Nebenwirkungen sollten Ihnen aber auch bekannt sein. Die stehen auf dem Beipackzettel. Für viele scheinen Psychopharmaka ein Weg aus der (Burnout-) Misere.



Fazit: Das war's. Sie können aufhören weiterzulesen. Sie können aber auch einen anderen oder zusätzlichen Burnout-Therapieweg einschlagen.

WAS IST BURNOUT WIRKLICH?

Die Ursachen

Burnout ist kein Stress.

Burnout ist viel mehr als das.

Wenn Sie sich entschieden haben weiterzulesen, dann ist es an der Zeit, sich Burnout einmal genauer anzuschauen. Warum leiden manche Menschen an Burnout, andere aber – trotz gleicher oder ähnlicher Belastung – nicht? Wodurch kommt es überhaupt zum Burnout. Burnout ist Erschöpfung. Ja, das stimmt. Burnout ist die Folge von dauerhafter Überlastung. Stimmt auch. Aber ist es wirklich Ihr Leben, das Sie erschöpft? Ist es der Alltag, der stresst? Dann müssten ja Veränderungen den gewünschten Erfolg bringen. Tun sie aber nicht. Das heißt, die Ursachen sitzen vielleicht sehr viel tiefer?

Fest steht, wir brauchen Energie zum Leben. Das ganz normale Leben (ver)braucht Energie. Und mit dem Energieverbrauch – sprich Familie, Haushalt, Job, Freizeit – sind viele heutzutage schon an ihrer Grenze. Häufig aber schleppen wir zusätzlich noch „Energieräuber“ mit uns herum. Und die machen, was sie wollen. Die rauben uns die Energie, die uns dann für den Alltag fehlt. Schau'n wir mal ...

Körperliche Energieräuber.

Bei Patienten mit chronischer Erschöpfung und Symptomen, die auf Burnout hinweisen, stelle ich oft den „Darm“ fest, sprich: Störungen der Darmflora, Parasiten, krankmachende Darmbakterien. Der in der Naturheilkunde bekannte Spruch „Die Verdauung fängt im Mund an und hört am After auf“ spielt in der

Diagnose eine große Rolle. „Darm“ kann nämlich zum Beispiel auch Zähne oder Zahnkiefer betreffen (Herde wie tote Zähne, Zysten, Kieferknochenentzündungen) oder Magen, Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse, Zwölffingerdarm, Dünndarm und Dickdarm. Alles, was hier „nicht stimmt“, ist Stress für die Organe. Das raubt dem Körper Energie.

Emotionale Energieräuber.

Die größten emotionalen Energieräuber sind Konflikte. Besser gesagt: ungelöste Konflikte. Warum tragen wir ungelöste Konflikte in uns? Warum haben wir sie nicht längst abgearbeitet oder gelöst? Die Antwort ist einfach: Weil uns viele dieser Konflikte nicht bekannt sind. Es sind unbewusste Konflikte! Und wie kann ich etwas verarbeiten, wenn ich es nicht kenne? Wenn wir aber jahre- und jahrzehntelang diese Schwergewichte – und innere Konflikte sind Schwergewichte! – mit uns, besser gesagt in uns schleppen, sind sie uns irgendwann zu schwer. Sie zwingen uns regelrecht in die Knie. Sie rauben uns unsere Energie. Wir brechen zusammen. Wir brennen aus.



Einige Konfliktbeispiele = negative Gefühle = alte Glaubenssätze, die uns ausbrennen: „durchhalten um jeden Preis“, „ich bin nicht gut genug“, „ich muss mich anstrengen, sonst habe ich nichts verdient“, „das Leben ist ein ständiger Kampf“, „das schaffe ich nicht“ ... Solche und ähnliche Sätze hat jeder von uns in der Kindheit gehört, beherzigt und als bare Münze genommen. Heute hindern uns diese Sätze, wir selbst zu sein. Sie rauben uns die Energie.

Hinzu kommen aktuelle Konflikte, zum Beispiel im Job, in der Familie, im Verein, mit Freunden ... Oft braucht es Mut, Konflikte anzusprechen. Und immer braucht es beide Seiten, Konflikte konstruktiv zu lösen. Jeder ungelöste Konflikt raubt uns Energie.

Die Umwelt als Energieräuber.

„Ich fühle eine bleierne Müdigkeit.“ Kennen Sie den Spruch? Da ist viel Wahres dran: die Schwermetalle! Als weltweit schädliche Substanzen für den Menschen gelten zum Beispiel Arsen, Blei, Quecksilber, Cadmium, Nickel, Kupfer, Palladium, Formaldehyd. Sie lagern sich im Körper ab und greifen in das Immunsystem ein. Auch Erdstrahlen oder Wasseradern an Schlaf-, Ruhe- oder



Arbeitsplätzen wirken sich negativ auf den Körper aus. All das raubt uns Energie.

Was haben Sie damit zu tun? Viel. Denn wir

nehmen Schwermetalle und andere schädliche Substanzen ständig auf: über den Mund durch Ernährung, Lebensmittelzusatzstoffe, Trinkwasser, Zahnmaterialien; über die Atemwege

durch Luftbelastung, Autoabgase, rauchen; über die Haut durch Cremes, Deos, Impfstoffe. Die Folgen sind erheblich: Man spricht bei zahlreichen Erkrankungen schon länger von so genannten Umweltkrankheiten. Zum Beispiel kann es bei Eingriffen in das Immunsystem zu Allergien, Autoimmun-Krankheiten, Tumoren, chronischen Infekten kommen. Auswirkungen auf das Gehirn und zentrale Nervensystem zeigen sich in Alzheimer, Parkinson, Demenz, MS, Depressionen. Das Herz-/Kreislaufsystem ist betroffen, die Folge sind Durchblutungsstörungen, hoher Blutdruck und koronare Herzerkrankungen. Der Hormonhaushalt kann durcheinander geraten, Haut, Bewegungsapparat, HNO, Psyche können betroffen sein. Die allgemeinen Belastungen durch die Umwelt sind nicht zu unterschätzen. Und sie rauben Energie.

Moderne Zeiten.

In den letzten 40 – 50 Jahren hat sich die Welt so gewaltig verändert, wie nie zuvor in der gesamten Geschichte der Menschheit. Gleich zwei mächtige Stressoren sind hinzugekommen: chemisch-toxische Stressoren zum Beispiel durch Holzschutzmittel, Desinfektionsmittel, Nahrung (zum Teil gentechnisch modifiziert), Kleidung, Pestizide, Herbizide, Schwermetalle, Lösemittel, Klebstoffe, Weichmacher, Dioxine/Furane, PCB, Asbest, Implantate wie Zähne, Gelenke; physikalische Stressoren wie elektromagnetische Felder, ionisierende Strahlung, Lärm, Mobilfunk usw. Selbst die alten biologischen und psychosozialen Stressoren haben sich verändert bzw. vervielfältigt: Antibiotika-Resistenz, Virus-Durchseuchung, tot geglaubte Infektionen flammen erneut auf, Weltkrise, Arbeitsdruck, Flexibilität, Multitasking ...

*Multitasking
ist Körper-
verletzung.*

Frank Schirrmacher

Unser Körper befindet sich permanent in einer Art Krieg mit diesen vielen Angreifern, sprich: Stressoren. Die Folge: unaufhörlich findet ein riesiger Eingriff in die Biochemie des Körpers statt – mit der biochemischen Folge einer chronischen Inflammation = Dauerentzündung. Unser Immunsystem kann aber eine Dauerentzündung schlecht tolerieren, es ist dafür auch nicht konzipiert. Maximal 3 Tage Fieber – und gut! Aber nicht nur das: all diese chemisch-toxischen Belastungen blockieren oder beschäftigen die normalen Entgiftungsenzyme im Körper so sehr, dass diese nicht mehr zur Verfügung stehen können.

Gendiagnostik: personalisierte Medizin



Die meisten Menschen werden gesund geboren.

Adam und Eva waren gesund (zumindest habe ich nichts gelesen, was dagegen spricht). Ihr Matrixsystem (das Lebensmilieu der Zellen, die Grundregulation des Körpers) funktionierte einwandfrei. Mit anderen Worten: ihr Immunsystem, der gesamte Stoffwechsel, ihr Bindegewebe war auf vollkommene Gesundheit programmiert. Aber nicht nur Adam und Eva, die meisten Menschen kommen gesund auf die Welt. Ein kleiner Teil wird mit nicht optimalen Genen geboren. Bei den anderen ändert sich

irgendwann – mal früher, mal später – die Matrix. Die Ursachen sind unterschiedliche Reize und Zustände:

Biologische Reize:

Toxine, Allergene, Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten, Mangelzustände

Chemische Reize:

Innere Giftung (Störung der Entgiftungssysteme), äußere Giftung (Umweltschadstoffe, Wohnen, Arbeit, Hobby, Verkehr, Atmosphäre ...)

Physikalische Reize:

Verletzungen (Trauma), hochfrequente Strahlungen wie Handy, WLAN, LED

Emotionale Reize

Psychische Stresszustände

Langeweile

All diese Effekte summieren sich nicht, das wäre zu einfach. Sie potenzieren sich! So kann es dazu kommen, dass die an sich gesunden Systeme, das gesamte Konstrukt des Körpers entgleist. Das können Sie sich in etwa vorstellen wie beim Domino-Effekt. Jeder Reiz, der die körpereigene Abwehr überfordert, löst eine Reaktion des gesamten Regulationssystems (der Matrix) aus. Die Reizschwelle ist bei Menschen extrem unterschiedlich, so dass manche Menschen früher Symptome oder Krankheiten bekommen als andere. Der eine ist mit 15 Jahren bereits krank, andere hingegen erst ab dem 50. Lebensjahr. Je nachdem, wie schnell das Fass voll ist.

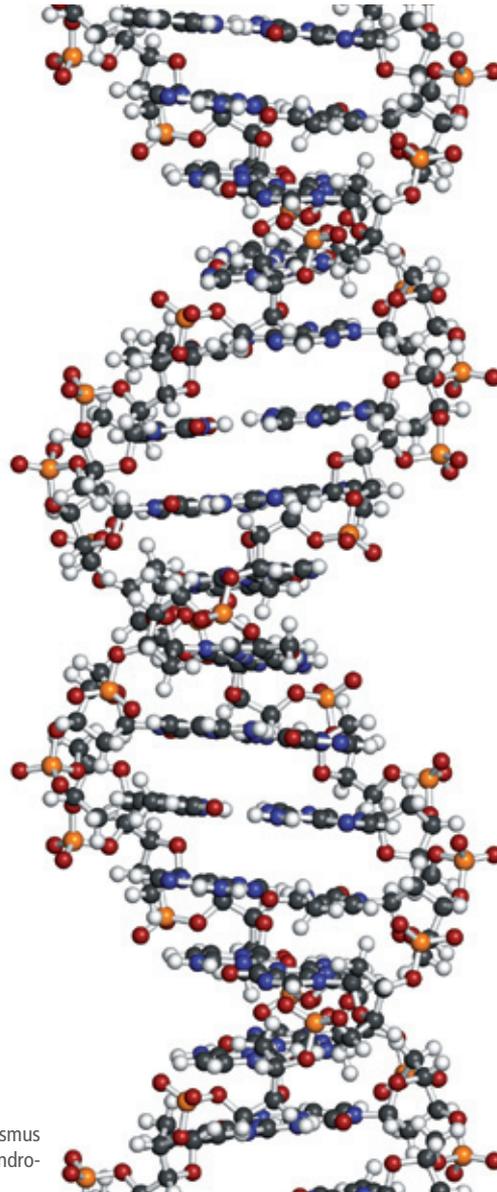


Unsere Gene – unsere Erbschaft.

Auch die Genetik kann uns einen Strich durch die Rechnung machen. Wenn nämlich bestimmte Entgiftungsgene nicht gut arbeiten, ist der körperliche Haushalt und seine Stress-Achse ständig überfordert. Der Körper kann selbst den normalen Stress nicht mehr ausgleichen und irgendwann einmal, meist im „besten Alter“ (über 45 Jahre), „kippt“ das System in Richtung Krankheit.

Haben Ihre Mama und Ihr Papa Ihnen ausreichend gute Gene übertragen? Wer weiß das schon so genau. Wichtig sind Phase 1 (Giftung = Toxikation, die Giftungsenzyme CYP 2D6, CYP1, A1/2, ADH, ALDH und viele andere) und Phase 2 (Detoxifikation, die Entgiftungsenzyme COMT (ein Gen der chronischen Erschöpfung, TPH2, 5-HTT und andere) NAT 1/2, GST A, P, T, M)*.

Sagt Ihnen alles nichts? Wenn Sie Kaffee schlecht vertragen, könnte das an einem Mangel an den Enzymen der Phase 1 (CYP A1/2) liegen. Sie können selbst nichts dafür. Na gut, dann trinken Sie eben Tee! Aber was ist, wenn Sie nicht



einmal ein Glas Sekt oder Wein vertragen? Dann fehlt Ihnen möglicherweise ein Enzym der Phase 1 (ADH) oder der Phase 2 (ALDH). Na gut, dann trinken Sie halt keinen Alkohol mehr! Es ist aber eher unwahrscheinlich, dass Sie niemals Medikamente einnehmen müssen, denn die besagten Enzyme verstoffwechseln auch Medikamente. Und wenn die Gene nicht optimal arbeiten, bedeutet das Stress für den Körper – und braucht Energie.

Eine genetische Blutlaboruntersuchung zur Erkennung eines erhöhten Giftungs- bzw. Entgiftungsrisikos hat Vorteile. Sie können damit nämlich unerwünschte Arzneimittelwirkungen reduzieren oder vermeiden. Allerdings ist das keine Universaldiagnose, weil auffällige genetische Varianten nicht zwangsläufig zu unerwünschten Symptomen führen. Ohne genaue Untersuchung und individuelle Betrachtung sind die Werte leider oft ziemlich bedeutungslos.

*Quelle: Goertzel BN et al., Combinations of single nucleotide polymorphism in neuroendocrine effector and receptor genes predict chronic fatigue syndrome. *Pharmacogenomics* 2006 Apr, 7 (3): 475-83

Wann brennen Menschen aus?

Wenn Sie nichts mehr haben, wofür Sie brennen.

Noch sind wir bei der Sammlung möglicher Ursachen für Burnout. Zu guter Letzt ein Denkanstoß. Denn manchmal raubt uns auch der „ganz normale Alltag“ unsere Energie. Auch Langeweile und Unterforderung verbrauchen Energie und können Burnout begünstigen. Hier einige Situationen ...

Ihre Arbeit:

Tun Sie etwas, für das Sie „brennen“? Oder arbeiten Sie, um Geld zu verdienen? (Mozart hat bis zu 18 Stunden am Tag gearbeitet, ohne auszubrennen!) Sind Sie von Ihrer Arbeit fasziniert? Oder ist sie zumindest für Sie sinnvoll? Haben Sie bereits innerlich gekündigt? burn out kommt auch von bore out (to bore = sich langweilen). Die Seele resigniert, wenn sie nicht mehr gefordert wird.



Ihre Familie, Ihr Zuhause:

Die „RENTNER-DEPRESSION“: Ihre Arbeit war Ihr Lebensinhalt und plötzlich sind Sie Rentner ...

Das „LEERE-NEST-SYNDROM“: Frauen investieren oft ihre ganze Energie in Familie und Kinder. Plötzlich sind die Kinder erwachsen und ... weg. Statt Selbstfürsorge kommt es oft zu Selbstverausgabung. Man versucht, das Feuer mit Öl zu löschen.

Das „HÄUSLEBAUER-SYNDROM“: Mann und Frau haben jahre- und jahrzehntelang für das eigene Haus gespart und gearbeitet, sich nie richtig Urlaub geleistet. Lebensgenuss? Fehlanzeige! Alles hat das Haus geschluckt. Kaum ist das Haus fertig, fällt der Sinn der Anstrengung weg. Wenn dann auch noch die Kinder sagen: „Wir wollen das Haus nicht, nur das Geld ...“, bricht für manche die Welt zusammen. Dann brechen auch schon mal langjährige gute Ehen zusammen.

Die moderne Gesellschaft ist Burnout-trächtig:

Früher ging man zum Beispiel bei Siemens in die Lehre und von Siemens auch in Rente. Heut gibt es Zeitarbeit, fehlende Sicherheit, Rationalisierung. Die Zeit des „Innenhaltens“ ist weg, der Druck ist enorm. Man akzeptiert jede Arbeit, egal wie weit weg und wie interessant, Hauptsache Arbeit. Ist das gut? Ist das schlecht? Ich denke, es bedarf eines Umdenkens, einer Anpassung. Tut man dies nicht, bleibt man auf der Strecke.

Quelle: Dr. Rüdiger Dahlke: Krankheit als Symbol, die verschlüsselten Botschaften von Krankheiten wie: - Depressionen/Burnout - Demenz/Alzheimer - Allergien/Neurodermitis - Süchte - u.v.a.

Die aktuelle umweltmedizinische Betrachtungsweise.

Umweltmedizinische Erkrankungen wie Sick Building Syndrom (SBS), Multiple Chemical Syndrom (MCS), Fibromyalgie (FMS) werden heute allgemein als Pathologie der Matrix berücksichtigt. Beispiel: Umweltschadstoffe werden hauptsächlich in der Matrix gebunden, überfrachten sie physisch und führen dort zu Funktionsblockaden und chronischen Entzündungsvorgängen. Der gesamte Stoffwechsel entgleist, die Folge sind mangelnde Zellversorgung und Entsorgung. In der Zelle wird weniger ATP produziert, man ist müde usw. usw. Wird die Belastung nicht zurückgefahren, schaukelt das System sich hoch ... und irgendwann unterhält es sich selbst. Ein Teufelskreis.

Das Immunsystem des Körpers läuft Amok.

Wenn die Entgiftungsenzyme im Körper schlapp machen, bedeutet das eine chronisch-systemische Immunaktivierung. Das Immunsystem des Körpers ist im Dauereinsatz! Die Folge: ein gestörtes Regulationssystem von Immunzellen, das zu einer Immunresignation führt. Dies wiederum führt letztendlich zu Allergien, Autoimmunreaktionen, dauerhaft ungebremsten Infektionen und Entzündungen. Diese führen erneut zu einer Aktivierung des Immunsystems, zu Zellenstress (oxydativ-nitrosativ) und zur massiven Störung des Energiehaushalts (= Mitochondrien). Wie gesagt: Ein Teufelskreis aus Dauerentzündung ... Immunaktivierung ... Energiemangel ... Dauerentzündung ... Der Körper wird immer schwächer. Man spricht von „stillen Epidemien“ der Moderne. Das ist wie Wind in die Segel eines Burnouts.



*Wir können den Wind
nicht ändern, aber die
Segel anders setzen.*

Aristoteles

Zwischenbilanz

Burnout ist Stress. Die Frage ist nur, für wen?

Lassen Sie uns an dieser Stelle kurz innehalten. Worum geht's beim Burnout? Offenbar greift die Erklärung der „individuellen Probleme in der Bewältigung des Lebens“ etwas kurz. Gleichzeitig wird aus der Summe der begünstigenden Faktoren deutlich, dass „ein Zustand totaler Erschöpfung und eingeschränkter Leistungsfähigkeit“ schon besser passt. Die Frage bleibt: Wer oder was ist erschöpft? Wer oder was ist eingeschränkt leistungsfähig? Sie oder Ihre Matrix? Wer hat Stress? Sie oder Ihre Zellen? Das hilft Ihnen im Moment noch nicht viel weiter, ich weiß. Aber es eröffnet doch ganz neue Möglichkeiten in der Diagnose und Therapie.

Bei jedem Burnout kommen immer verschiedene begünstigende Faktoren zusammen. Und die sind bei jedem Menschen anders. Entscheidend ist also die Suche nach den individuellen Ursachen. Und jetzt komme ich ins Spiel.

Gespräche aus der Praxis

Arzt: Was führt Sie zu mir? Warum kommen Sie von so weit weg zu mir?

Patient: Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ich bin soooowas von müde! Na ja, ich arbeite viel. Wer arbeitet heutzutage wenig? Stress hat jeder, nicht wahr? Sie als Doktor bestimmt auch. Ich komme zu Ihnen, weil ich hoffe, dass Sie mir helfen, die Ursache meines Problems zu finden.

Arzt: Ich denke, ich weiß, was Sie meinen. Und ja, ich habe auch Stress. Den meinen Sie aber bestimmt nicht. Sie müssten mir einige Ihrer Symptome verraten.

Patient: Bleierne Müdigkeit, Rücken- und Kopfschmerzen, massive Schlafstörungen, keine „Lust“ mehr, ich vertrage viele Lebensmittel nicht mehr, sogar den geliebten Rotwein ... Meine Frau meint, ich hätte bestimmt ein BURNOUT. Stimmt das? Oder ist das eine in Mode gekommene Diagnose?

Arzt: Seit wann geht es Ihnen so schlecht?

Patient: Seit ca. 5 Jahren. Ich dachte am Anfang, es geht vorbei. Und als mein Hausarzt mir sagte, mir würde nichts fehlen, habe ich Vitamine eingenommen und bin ins Fitnessstudio gegangen. Klar, ich habe ihm nicht geglaubt und bin zu anderen Ärzten gegangen, sogar in der Uniklinik war ich und bei mehreren Heilpraktikern. Keiner hat irgendetwas gefunden. Angeblich geht es mir blendend. Aber es wurde immer schlimmer.

Arzt: Aha ...

Patient: Wie gehen Sie jetzt vor, Herr Doktor?

Arzt: Wir gehen methodisch vor.

Burnout erkennen

Der „Ursachenmediziner“.

Der „Ursachenmediziner“ ist keine akademische Bezeichnung eines Arztes. Ich habe diesen Begriff „erfunden“, weil er deutlich macht, worum es hier geht. Es geht um eine Medizin, die auf Ursachen basiert.

Viele Ärzte sind „Ursachenmediziner“. Manche aber sind „Schublade-Ärzte“, wie Salvador Dalí es uns in seiner bemerkenswerten Skulptur „die Schubladefrau“ plastisch gezeigt hat. Ich weiß nicht, ob Dalí bei seiner Arbeit an Ärzte gedacht hat. Wahrscheinlich eher nicht. Der Vergleich gefällt mir aber ausgesprochen gut. Denn wenn man die Schubladefrau betrachtet, sieht man sie als ganze Skulptur. Jede Schublade für sich, allein betrachtet, wäre auch tatsächlich äußerst langweilig und „unkostbar“. Zumindest für mich.



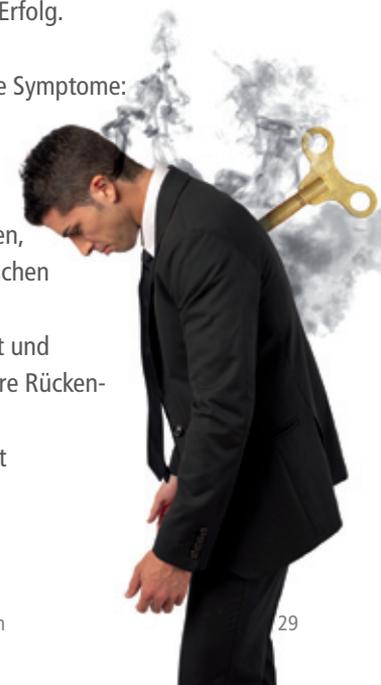
DER „URSACHEN-MEDIZINER“ WEISS ES: BURNOUT HAT NICHT NUR EINE URSACHE, SONDERN VIELE.

Wer ist für Burnout zuständig?

Auf jeden Fall ein „Ursachenmediziner“, der Sie als Patient und als Mensch so betrachtet, wie die Natur Sie gemacht hat: aus Fleisch und Blut (Organe, Muskeln, Bänder, Gelenke) ... und auch psychisch-emotional (Gefühle, Gedanken, Einstellungen, Glaubenssätze, Haltungen). Damit der Körper „funktioniert“, braucht der Mensch aber auch eine Biochemie (Stoffwechsel). Ohne Biochemie läuft gar nichts. Es ist doch klar: Wenn ich Hunger habe, muss ich essen. Es reicht nicht aus, dass mir jemand von einem leckeren 5-Gänge-Menü nur erzählt. Satt werde ich davon nicht. Das Erkennen eines Burnouts wird meist durch psychologische Screening-Fragebögen erleichtert. Zur Selbsteinschätzung: Laden Sie sich unter www.ursachenmedizin.com den Bogen (CFS-BO.-Hormone) herunter und addieren Sie die Ja-Fragen. Dann wissen Sie, ob Sie möglicherweise in einem Burnout sind. Was Sie dann allerdings immer noch nicht wissen: wo das Burnout herkommt. Aber gerade die Ursache für ein Burnout entscheidet über die Strategie der Therapie – und damit über ihren Erfolg.

Der Mensch klagt beispielsweise über folgende Symptome:

- Kurze Essintervalle
- Müdigkeit nach dem Essen
- Alkoholunverträglichkeit
- Durchschlafstörungen (Schwitzen, Herzjagen, Schlaf-Apnoe, Angstträume, Krämpfe, Erwachen IMMER um 3.00 Uhr)
- Morgens lange Anlaufzeit, fühlt sich kaputt und zerschlagen, allgemeine Gelenksteife, untere Rückenschmerzen
- Langschläfer, morgendliche Appetitlosigkeit
- Fress-Attacken auf Süßes
-



Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Laotse

Denken wie ein Detektiv.

Ab hier wird es echt spannend. Wie ein guter Krimi. Der „Ursachenmediziner“ fragt. Er fragt sehr viel. Seine Arbeit ist die eines Detektivs. Die mündlichen (Anamnese) und die schriftlichen (Fragebögen) Angaben der „Zeugen“ (Patienten) liefern wichtige Puzzleteile in der Aufdeckung des „Burnout-Kriminalfalls“. Burnout braucht ein ausgeklügeltes Konzept. Ein guter Anfang ist entscheidend. Auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt, wissen die Chinesen.

Der „Ursachenmediziner“ braucht konkrete Fakten, er braucht Tatsachen und sammelt „Beweise“. Die Marschrichtung „entscheiden“ letztlich die Patienten selbst durch ihre Antworten in der Befragung und in den Fragebögen. Aus diesem Grund reichen die herkömmlichen Burnout-Fragebögen nicht aus, denn diese beschreiben nur den Zustand des Menschen. Sie geben keinerlei Hinweise auf die Ursachen des Burnouts. Ich verwende Umwelt-, Schmerz- und Hormon-Fragebögen, um dem Burnout auf die Schliche zu kommen. Die hier bereits gewonnenen Informationen führen mich zu einigen (noch) theoretischen Gedanken und Ideen.

Burnout und die Dr. Stoenescu-Methode

Was hat mein Patient wirklich? Ursachenforschung.

Für den „Ursachenmediziner“ stellt sich von Anfang an die Frage: Was hat mein Patient? Burnout? Angst? Depression? Oder Sick Building Syndrom (SBS)? Multiple Chemical Sensitivity Syndrom (MCS)? Chronisch Fatigue Syndrom (CFS)? Fibromyalgie (FMS)?

Die Patienten beklagen ähnliche Symptome. Je nachdem, ob Empfindlichkeit, Erschöpfung oder Schmerzen im Vordergrund stehen, ist die Therapie unterschiedlich. Um es noch komplizierter zu machen: Oft überlappen sich diese Symptome. Weltweit stimmen Mediziner überein und haben Konsensus-Kriterien entwickelt, um eine gewisse Klarheit in den „Symptom-Jungle“ zu bringen. Diese Kriterien beziehen sich allerdings NUR auf die Befragung des Patienten. Hier ist das Labor gefragt.



Burnout und Labor. Kann man Burnout im Blut „sehen“?

Deutschland ist ein hochentwickeltes Land. Seine Labore auch. Ich spreche hier aber nicht über 08/15-Laborwerte, sondern über gezielte Untersuchungen, die tief bis in die „Kernkraftwerke der Zelle“ gehen. Menschen werden nämlich nicht krank, weil Medikamente fehlen, sondern weil über Jahre und Jahrzehnte biochemisch etwas schief gelaufen ist.

Jede Krankheit hinterlässt biochemische Spuren.

Noch unklar? Eine kleine Erklärung zum besseren Verständnis: Zu Zeiten von Adam und Eva war die Welt noch in Ordnung. Man brauchte Luft, Licht, Nahrung, Wasser, um (über-) leben zu können. Seitdem hat sich unser Immunsystem allmählich entwickelt, verändert, angepasst. Jedoch viel zu langsam! Deshalb sind früher auch viele Menschen an Infektionskrankheiten gestorben. Die Hauptstressoren für den Menschen damals waren eher vom biologischen Typ (Bakterien, Viren, Parasiten, Pilze) oder psychosozialer Art (Arbeit, Armut, Kriegsängste). Die Hauptstressoren heute habe ich oben beschrieben. Wichtig hier: Zu viele Stressoren führen zu Krankheiten. Und die hinterlassen biochemische Spuren, die sich im Speziallabor feststellen lassen. Hier lassen sich auch versteckte Entzündungen erkennen.



**ZU IHRER BERUHIGUNG:
NICHT SIE HABEN VERSAGT, SONDERN
IHRE BIOCHEMIE.**

„Ist doch ganz einfach, Herr Doktor, oder?“

Manche Teilnehmer meiner Seminare und Patienten sagen (berechtigterweise): „Mein Hausarzt hat in meinem Blut aber keine Entzündung gefunden.“ Oder ...

Patient: O. k., wenn Sie Recht haben, dann kann ich Ibuprofen oder Diclofenac einnehmen und die Entzündung ist weg. Ist doch einfach, Herr Doktor, nicht wahr?

Meine Antwort: Nein, ganz so einfach ist es nicht, aber auch nicht sehr kompliziert, wenn man die genauen Mechanismen der Entstehung und der Folgen einer versteckten Entzündung kennt.

Patient: Ich bin völlig platt, macht diese versteckte Entzündung mich auch so müde? Ich verstehe nicht ganz ...

Meine Antwort und Gegenfrage:

Sie kennen das doch. Wie fühlt man sich, wenn man eine richtige Grippe hat? Fit?

Patient: Nein, völlig platt, so dass ich am liebsten das Bett nicht mehr verlassen würde.

Meine Antwort: Eine Grippe dauert meist 3 – 7 Tage. Diese besagte Entzündung dauert aber bereits Jahre. Jetzt können Sie sich vorstellen, wie geschwächt Ihr Körper sein muss.

Eine Frage an mich selbst:

Warum schickt man Burnouter zum Psychiater und Psychotherapeuten? Nach dieser Logik müsste jeder Grippe-Erkrankter auch mal zum Psychiater, oder?

Was ist los im Körper?

Komplizierte Namen wie ATP Intrazellulär, Peroxynitrit, TNF-alpha, Interleukine, Interferon Gamma, MDA-LDL, Histamin, Th1/Th2-Balance, LTT (Lymphozyten Transformationstests), Schwermetall-Provokationstests, Darmleistung-Indikatoren, Cortisol, Dopamin-Noradrenalin-Adrenalin-Achse (Neurostress-Hormone), GAB, Glutamat, Serotonin, um nur einige zu nennen, geben dem kundigen Arzt enorm wichtige Informationen über die konkrete Situation im Körper seines Patienten.

Die ewigen Hormone.

Spielen sie „verrückt“, legt sich allmählich ein unüberwindlicher Grauschleier – wie der Londoner Smog – über unser Oberstübchen: Konzentration und Gedächtnisleistung sinken, die gute Laune ist dahin, alles erscheint plötzlich schwer, die Belastbarkeit sinkt. Unser Körper zieht jetzt alle Register, plündert in seiner Not alle Reserven und Energiequellen ... er lebt sozusagen „auf Pump“. Einfach dargestellt: Er wandelt wertvolles Eiweiß in Zucker um, denn Zucker ist eine schnelle Energiequelle für Gehirn und Muskeln. Das Teuflische dabei ist, dass ohne Eiweiß keine Hormonproduktion mehr möglich ist. Im wahrsten Sinne des Wortes ein Teufelskreis. Man baut regelrecht ab, körperlich und psychisch.

Burnout und Labor.

Auf Basis von Untersuchungen der Nervenbotenstoffe, Hormone, Genetik, Vitamine, Mineralien, Darmleistung, Umweltfaktoren, Immunabwehr und Zahnfremdmaterialien ist das moderne Labor in der Lage, dem „Ursachenmediziner“ zu sagen, ob der Patient ...

1. bereits „ausgebrannt“ oder nur gestresst ist = Burnout oder Neurostress?
2. eine „stille Entzündung“ hat = Th1-Achse im Vordergrund?
3. „die Batterie leer ist“ / „Zellenkraft“ = ATP intrazellulär, mitochondriale Aktivität
4. chronisch-stille Viren- oder Bakterieninfektionen hat
5. der Darm „schuld“ ist = Leaky Gut Syndrom, niedrige (Darm-) Immunabwehr, Darmdysbiose
6. „hormonleer“ ist: Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Östrogen, Progesteron, Testosteron, Serotonin und andere
7. „vitamin-mineralien-aminosäuren-spurenelemente-leer“ ist: bringt das gesamte Biochemie-Uhrwerk durcheinander
8. eine permanente und saisonunabhängige Allergie hat
9. unter Umwelteinflüssen steht und welche biochemischen Folgen bereits im Körper sind
10. genetisch nicht optimal „bestückt“ ist, was für die Stressvorbeugung von zentraler Bedeutung ist
11. die bereits im Körper angebrachten Fremdmaterialien (Zahnplomben, Brücken, Inlays, Knochengelenkprothesen) nicht verträgt
12. „sauer“ in wahrsten Sinne des Wortes ist: Säure-Basen-Haushalt



Eine gute Nachricht: Man braucht nicht all diese Laboruntersuchungen zu machen. Entscheidend sind hier IHRE INFORMATIONEN (Befragung und Fragebögen, siehe oben).

Zusätzlich und sinnvoll

Ihr Zahnarzt als Burnout-Therapeut?

Zahnherde, Zahnmaterialien ... auch sie können im Körper zu einer stillen Entzündung führen, die permanent das Immunsystem aktiviert. Das Ergebnis? Energieverbrauch und ständige Erschöpfung. Es gibt in Deutschland spezialisierte Zahnärzte (siehe regional unter www.deguz.de), die besondere Labor- und Röntgenuntersuchungen durchführen, bevor sie teure Zahnarbeiten angehen (Brücken, Implantate), oder die in Ihrem „Esszimmer“ bereits gemachte Arbeiten überprüfen, ob diese Sie wirklich krank machen, Sie nur schwächen oder ob Sie alles gut vertragen.

Jeder kann es.

Beruf, Familie, Freundeskreis brauchen Zeit. Zeit, die sich letztlich lohnt, wenn Sie einen Flächenbrand vermeiden wollen. Hinterfragen Sie doch einmal Ihre ganz persönliche Lebenssituation. Allein das Ansprechen eines Problems ist der erste

Schritt auf dem Weg zur Lösung. Zum Beispiel Familiengespräche. Dafür brauchen Sie Zeit und die Bereitschaft zu innerer Achtsamkeit. Das braucht ein wenig Übung – und zu Anfang manchmal professionelle Unterstützung. Regelmäßige Gespräche gehören dann irgendwann zum Alltag.

Sie bringen ein gutes Miteinander. Und sie bringen Energie!



Gespräche aus der Praxis

Patient: Was ist der Unterschied zwischen Burnout und Stress?

Arzt: Ein Burnout ist MEHR als Stress, eine Depression ist MEHR als Traurigkeit, eine Angst ist MEHR als Nervosität.

Patient: Habe ich nicht doch eine Depression?

Arzt: Sie haben auf jeden Fall ein ernst zu nehmendes Problem mit Ihrem Krankheitswert. Egal, ob sich die Gelehrten streiten, ob Burnout nicht doch lieber als Erschöpfungsdepression zu bezeichnen sei.

Patient: Egal, was ich wirklich habe, ob Burnout, Depression, Erschöpfung ... Ich habe langsam Angst, meinen Job zu verlieren. Lande vielleicht irgendwann in Hartz 4. Und dann kann ich die Diagnose- und Therapiekosten nicht mehr bezahlen. Was dann?

Arzt: Sie sprechen ein trauriges und gleichzeitig ernstes Kapitel an. Wenn Sie in der glücklichen Lage sind, NICHT in einem Burnout zu sein, sondern in einer der Stufen zum Burnout, gerade dann brauchen Sie doch vorbeugende Maßnahmen. (Ich erkläre die 5 Stufen zum Burnout.)

Patient: Gibt es denn nicht ein einfaches Rezept gegen Burnout für mich?

Arzt: (schmunzelnd): Doch. Lesen Sie bitte noch einmal aufmerksam diesen Artikel. Dann haben Sie die meisten Antworten, sozusagen das Kochrezept gegen Burnout.

Patient: Herr Doktor, Sie wollen mich auf den Arm nehmen ...

Arzt: Keineswegs. Das Thema ist zu ernst und bedrohlich für Sie, als sich darüber Scherze zu erlauben. Burnout ist eine Autoaggressionskrankheit, also eine Aggression gegen sich selbst.

Die Therapie

Der „Ursachenmediziner“ als Burnout-Therapeut.

Als Detektiv und somit Jäger und Sammler von Informationen weiß der „Ursachenmediziner“ jetzt:

1. Was sein Patient erzählt und aufgeschrieben hat.
2. Was die Untersuchung von Kopf bis Fuß für Hinweise erbracht hat (Körperstatik, Muskulatur, Gelenke, Mund).
3. Dass die auffälligen Laborwerte die Situation des gestressten Patienten 1:1 spiegeln.

Noch ist unklar, wo der Therapieschwerpunkt sein soll: rein körperlich-biochemisch, rein psycho-emotional oder am besten als Kombitherapie?

Aus dem Gleichgewicht.

Auch beim Burnout sitzt der Sympathikus (Teil des Nervensystems, der tagsüber aktiv ist und uns Power gibt) auf den besten Plätzen: in der ersten Reihe. Der Parasympathikus (Erholung, nächtlicher Schlaf, Regenerierung) sitzt vergessen und verlassen irgendwo in der letzten Reihe. Bei einem Burnout kippt die Balance Sympathikus – Parasympathikus zugunsten des Sympathikus.



Die Folgen sind beachtlich: der Blutdruck (vor allen der 2. Wert, der uns Informationen über die Ruhephase des Herzens gibt) und der Puls gehen nach oben, der Muskeltonus der inneren und äußeren Muskeln steigt. Die Folge: Gefäßverengungen, Schmerzen, Krämpfe, Reizdarm, Unruhe, Angst. Der Körper „läuft“ auf Hochtouren und verbraucht Unmengen an Energie. Die Kernkraftwerke (Mitochondrien) jeder Zelle sind nicht mehr in der Lage, genug Energie nachzuliefern, die energiebedürftigen Organe leiden: vor allem Nervensystem, Muskeln, Immunsystem und der Darm.

Bei all dem sinkt gleichzeitig die Produktion der Glückshormone (Serotonin). Schulmedizinisch verwaltet man diesen Mangel lediglich durch die Gabe von SSRI (kommt aus dem Englischen und heißt Selektive Serotonin Reuptake Inhibitor oder auf Deutsch: Serotonin-Wiederaufnahmehemmer), was aber den wahren Grund der Erkrankung nicht berücksichtigt. Die meisten Patienten wollen auch nicht hören, dass sie zum Psychiater müssen. Wer will das schon? Und letztlich gehören sie dort meist auch nicht hin.

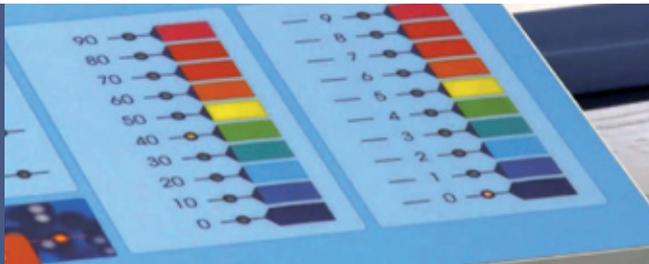
Anhand der Anpassungsfähigkeit des Herzens (Herz-Raten-Variabilität = HRV) weiß der „Ursachenmediziner“ innerhalb von Minuten, wie die Balance Sympathikus – Parasympathikus bei seinem Burnout-Patienten ist und welche Maßnahmen er dann treffen muss: Entspannung des Sympathikus, Energiezufuhr für den Parasympathikus. Die HRV gibt dann auch als Kontrolle des Therapieverlaufs wertvolle Informationen.

Naturheilkundlich orientierte Psychosomatik-Diagnostik (PSE).

Diese für mich extrem wertvolle Diagnostik (1 – 1,5 Stunden) funktioniert sogar unabhängig von den Patientenangaben (hervorragend bei Kindern). Durch die Anfangsbefragung, Auswertung der Fragebögen, die HRV und jetzt die PSE bekomme ich einen objektiven Gesamtüberblick über meinen Patienten: körperlich, emotional und seelisch. In der Mehrheit der Fälle stelle ich fest, dass es sich um extrem sensible, dünnhäutige Menschen handelt, die quasi „schutzlos“ im Leben stehen.

Mit Hilfe dieser Methode decke ich aktuelle und unbewusste Konflikte des Patienten auf. Das heißt, bisher Unbewusstes verlagert sich ins Bewusstsein. Das bringt etwas, aber nicht alles, wenn man bedenkt, dass der Mensch zu 98 % unbewusst und zu 2 % bewusst ist. Um die 98 % anzusprechen, helfen die ebenfalls mit Hilfe der PSE ausgetesteten Komplexhomöopathika, die ich für ca. 3 – 4 Monaten verschreibe.

Nach dieser Zeit stellt sich der Patient zur Kontrolle wieder vor.



Nähere Auskünfte über die PSE-Methode finden Sie unter www.rubimed.com.

CHARAKTERTYPOLOGIE

Wissen Sie, wie Sie ticken?

Vermutlich wissen Sie es nicht, denn sonst hätten Sie rechtzeitig die Handbremse (bis zum Anschlag!) gezogen. Aus der Psychologie kennen wir vier Charaktertypen:

- **Melancholiker**
(= Schizoide)
- **Hysteriker**
(= Sanguiniker)
- **Phlegmatiker**
(= Zwanghafte)
- **Choleriker**
(= Depressive)



Eine Bemerkung vorweg: Hier wird niemand beleidigt (im Sinne von: „Sie sind zwanghaft!“). Es geht vielmehr darum, dass jeder Mensch einen bestimmten Charakter hat. Und jeder Charaktertyp hat gute Seiten, aber auch weniger gute. Dazu die Tatsache, dass jeder irgendetwas von jedem Charakter hat. Einer der Charaktertypen steht jedoch immer im Vordergrund. Und den sollten Sie kennen: der Charaktertyp, der Ihren Menschentyp bestimmt.

Ein Charaktertyp-Test zeigt mir rasch, wie mein Patient tickt, so dass ich gezielt helfen kann.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass der Choleriker = Depressive eher gefährdet ist für ein Burnout als andere. Er ist sozial engagiert, einfühlsam, immer hilfsbereit, kann nicht Nein sagen oder Grenzen setzen, ist viel zu duldsam. Er kann sehr gut für andere kämpfen (Familie, Job), kämpft aber schlechter für sich selbst. Er will Harmonie und Frieden, steckt dafür auch zurück. Und damit ist er anfällig für Frustration ... Depression ... Burnout.

Wenn die Laborwerte da sind, folgen weitere Therapieschritte.

Sind die Laborwerte da, ist meine detektivische Arbeit zunächst einmal beendet. Ich habe alle Fakten, Tatsachen und „Beweise“, die ich für die Therapie brauche. Es gibt dann zwei Situationen:

1. Es ist schlimm, es muss rasch etwas passieren, man muss schnell „tanken“ = Infusionstherapie. Je nachdem welche Laborwerte zu niedrig sind, verabreiche ich über die Vene als Tropf Antioxydantien (Vitamin C, B1, B6, B12, Alphaliponsäure, NAC, Glutathion) Aminosäuren, Mineralien (Zink, Selen, Magnesium), Procain, L-Carnitin, Natriumbikarbonat ... Infusionsrhythmus: 2 – 3 Mal pro Woche, auch schon mal täglich, als Kur, wenn es „brennt“.

2. Es ist doch nicht so „brennend“. Ihr Empfinden und das Labor sind, na ja ... Es hat also Zeit. Dann entscheide ich mich meist für eine gezielte Ergänzung der Vitalstoffe. Diese „arbeiten“ gegen die „stillen Entzündungen“ (siehe Erklärung oben) und für die Normalisierung des Energiespeichers im Körper.

Sie sind kein Looser. Sie brauchen die richtigen Aminosäuren.

Die meisten kranken Menschen nehmen (symptomatische) Medikamente ein: Betablocker, Magensäureblocker, Blutdruckmittel, Cholesterinsenker, ASS100 (= Aspirin 100 mg), mehrfach im Jahr Antibiotika, „mal eben“ auch Paracetamol, Ibuprofen gegen Kopfschmerzen (einfach, da frei verkäuflich). Die Liste ist lang. Glauben Sie mir, ich erlebe keinen Patienten ab 70 Jahre, der nicht mindestens 5, zum Teil sogar 10 Medikamente von verschiedenen Ärzten bekommt.

Was ist daran so schlimm? Sie ahnen schon die Antwort: Viele dieser Medikamente „plündern“ regelrecht die Vitamin-, Spurenelement- und Mineralienspeicher des Körpers. Anders gesagt, um die Medikamente zu „verarbeiten“ (zu verstoffwechseln), benötigt bzw. verbraucht unser Körper Vitamine, Mineralien und Spurenelemente. Wenn diese nicht ausreichend von „außen“ kommen, entsteht durch die Medikamente ein Mangel, eine negative Spirale.

Manche Apotheker machen sich in letzter Zeit Gedanken über diesen Mangel. Einer davon ist Uwe Gröber. Er hat ein Kitteltaschen-Büchlein geschrieben, in dem jeder Arzt und jeder Laie nachschlagen kann.

„Aber diese Medis sind notwendig“, werden Sie sagen. Ja wohl, ich stimme Ihnen 100 % zu. Aber überlegen Sie sich, ob Sie dazu nicht doch die passenden Nahrungsergänzungsmittel (= Mikronährstoffe), die Sie durch Ihre Medis verlieren, einnehmen wollen. Nicht einfach auf Verdacht, sondern nach Laborkontrolle (bitte aber nicht die 08/15-Laborwerte!) oder nach den Empfehlungen des Apothekers Uwe Gröber.

Burnout ist keine Modekrankheit.

Zusammenfassung.

Der Mensch (ver-) braucht Energie zum Leben. Je nach Lebenssituation zu viel Energie. Ungefragt nisten sich zusätzlich Energieüber ein, die wir nicht oder lange nicht bemerken. Hinzu kommen Stressoren „der Moderne“, manchmal auch nicht optimale genetische Vorgaben. Sie alle fordern ihren Tribut. Unsere Matrix ist der rasanten technischen und gesellschaftlichen Entwicklung nicht im gleichen Tempo gefolgt. Das Immunsystem, die Zellen, Hormone und der Stoffwechsel bekommen Stress. Das System macht schlapp. Sie können nicht mehr. Burnout hat viele Ursachen, die individuell unterschiedlich zusammenspielen.

Herkömmliche Erklärungen wie „Probleme in der Lebensbewältigung“ oder „allgemeine Erschöpfung“, Medikamente und Kuren helfen nicht, weil sie die wahren Ursachen des Burnouts nicht erkennen: eine Biochemie, die verrückt spielt und nicht mehr Sie, sondern nur noch sich selbst mit Energie versorgt, ein überfordertes Immunsystem und versteckte Dauerentzündungen. Ursachen, die sich mit 08/15-Laborwerten nicht entdecken lassen, für die ein Psychologe nicht zuständig ist und für die eine Schubladen-Medizin nicht ausreicht.



Burnout-Beratung: Eine Lebensberatung.

Meine Patienten bekommen eine Menge an Informationen über das, was in ihrem Körper und ihrer Psyche geschieht. Eine Burnout-Beratung ist immer mehr als Diagnose und Therapie. In meiner Burnout-Beratung sehe ich den Menschen als Ganzes: in seiner individuellen und sehr spezifischen Lebenssituation.

Schlussbemerkung.

Sind Sie ein Marathon-Läufer? Sie haben die Wahl: Sie können sich und Ihrem Körper weiterhin einen Marathon = kraftzehrenden Alltag zumuten. Tag für Tag. Woche für Woche. Jahr für Jahr. Den Preis, den Sie dafür bezahlen, kennen Sie (spätestens jetzt). Sie können die Signale Ihres Körpers weiter ignorieren, seine Hilfeschreie weiter überhören, sich weiter zu Tode arbeiten und Ihr Leben verpassen. Machen viele andere auch. Eins, zwei, drei Burnouts hält der Körper schon aus. Ist doch sogar irgendwie schick und in – oder? Aber seien Sie mal ehrlich: Spaß macht es nicht! Hatten Sie sich Ihr Leben so vorgestellt?

Nehmen Sie sich und Ihren Körper ernst. Und nehmen Sie Burnout nicht auf die leichte Schulter. Hören Sie auf die Zeichen und Signale Ihres Körpers. Gestalten Sie Ihr Leben aktiv und lebenswert. Sagen Sie „Stopp!“, bevor es der Körper sagt. Burnout ist die Kapitulation Ihres Körpers – auf ganzer Linie! Burnout ist eine Krankheit des Körpers, des Geistes und der Seele. Je früher Sie ein Burnout oder drohendes Burnout erkennen, desto besser. Steckt man schon mittendrin, kann der Weg aus einem Burnout mühsam sein. Lohnend ist er immer. Wo fangen Sie an? Bei sich selbst. Und beim Arzt Ihres Vertrauens.

Bildnachweis:

- © Praxis Dr. med. Adrian Stoenescu
- © Spiber - Fotolia.com (S. 1, 2, 3, 46)
- © kokopopsdave - iStockphoto.com (S. 7)
- © dell - Fotolia.com (S. 10)
- © alphaspirt - Fotolia.com (S. 11)
- © Gina Sanders - Fotolia.com (S. 13, 16)
- © Grafvision - Fotolia.com (S. 15)
- © Mopic - Fotolia.com (S. 18)
- © Cmon - Fotolia.com (S. 19)
- © molekkuul.be - Fotolia.com (S. 20, 21)
- © Okea - iStockphoto.com (S. 22)
- © Anna Omelchenko - Fotolia.com (S. 25)
- © Syda Productions - Fotolia.com (S. 26)
- © apeyron - iStockphoto.com (S. 28)
- © alphaspirt - Fotolia.com (S. 29)
- © WONG SZE FEI - Fotolia.com (S. 31)
- © nobeastsofierce - Fotolia.com (S. 32)
- © mevans - iStockphoto.com (S. 35)
- © K.- P. Adler - Fotolia.com (S. 36)
- © Sashkin - Fotolia.com (S. 38)
- © Rubimed AG (S. 40)
- © Karin & Uwe Annas - Fotolia.com (S. 41)



*Nicht weil es schwer ist,
wagen wir es nicht,
sondern weil wir es nicht
wagen, ist es schwer.*

Seneca

Verfasser: Dr. med. Adrian Stoenescu

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Reproduktion und sonstige Verwendung der urheberrechtlich geschützten Teile (Texte, Bildmaterial, Fotos, Grafiken, Layouts) ist ohne Zustimmung nicht gestattet.



DR. MED. ADRIAN STOENESCU

DER „URSACHENMEDIZINER“

Dr. med. Adrian Stoenescu

Facharzt für Anästhesie mit Zusatzbezeichnungen Naturheil-
verfahren und Spezielle Schmerztherapie

Adresse: Rommelspütt 9, 42105 Wuppertal-Elberfeld

Telefon: 0049 202 28 32 800

Internet: www.ursachenmedizin.com, www.schmerzcenter-wuppertal.de

Email: info@ursachenmedizin.com, info@schmerzcenter-wuppertal.de