

38. Jahrgang

Nr. 11/14 - 2/15

November 2014 - Februar 2015



NATUR- Heilkunde

DER FREIE ARZT

56. Jahrgang

*Zeitschrift für
freiheitliche Ordnung
im ärztlichen Beruf*

JOURNAL für die Ganzheits-Medizin®



Herzspirale

**Burnout – Herz-Kreislauf
Fasten – Erkältung**

Burnout-Syndrom – einfach nur noch ausgebrannt

Fachbeitrag von Peter Elster, geprüfter Präventologe und Heilpraktiker

Modediagnose, Synonym für Depressionen oder ernstes Gesundheitsproblem in modernen Gesellschaften? Am Burnout-Syndrom scheiden sich die Geister. Fest steht, dass psychische Erkrankungen heute häufiger als je zuvor diagnostiziert werden, dass Symptome einer Depression zwar eine zentrale Rolle spielen, das Burnout-Syndrom jedoch oft vielschichtiger zu betrachten ist – und dass es schlicht und einfach so scheint, als sei der Mensch den aktuellen Anforderungen der Kommunikations- und Arbeitswelt immer weniger gewachsen. Stress ist ein verbreitetes Leiden, das zwar nicht direkt in das Burnout-Syndrom mündet, aber eine wesentliche Grundlage dafür schafft.

Wenn man Burnout-Patienten nach ihrem psychischen Befinden befragt, fällt tatsächlich sehr häufig das naheliegende Wort „ausgebrannt“. Es beschreibt prägnant und anschaulich das Gefühl der totalen Erschöpfung und seelischen Kapitulation, das am Ende des Entwicklungsprozesses dieses Leidens (siehe unten) steht. Typisch sind zudem Konzentrations- und Sprachstörungen. Viele Betroffene sind monatelang krankgeschrieben und auf sehr gute therapeutische Unterstützung angewiesen. Symptome auf der körperlichen Ebene können ebenfalls auftreten. Sie reichen von Verdauungsbeschwerden über Kopfschmerzen bis hin zum Bluthochdruck.

Zwölf Stufen auf dem Weg zum Burnout

Es gibt diverse verschiedene Modelle, um die Pathogenese eines Burnout-Syndroms zu beschreiben. Grundsätzlich gilt für dieses Leiden mehr noch als für viele klar definierte Krankheiten, dass individuelle Verläufe durchaus sehr unterschiedlich sein können und es kein generelles Symptombild gibt, das bei einem Großteil der Betroffenen auftritt. Dennoch lässt sich anhand des im Folgenden vorgestellten Zwölf-Stufen-Modells ein typischer Ab-

lauf skizzieren, der vor allem auch verdeutlicht, dass ein Burnout-Syndrom nicht „von heute auf morgen“ entsteht, sondern das Endstadium eines möglicherweise monate- oder sogar jahrelangen Entwicklungsprozesses ist.

Typische Kennzeichen auf den zwölf Stufen sind:

1. Der Zwang, sich zu beweisen
2. Verstärkter Einsatz
3. Subtile Vernachlässigung eigener Bedürfnisse
4. Verdrängung von Konflikten und Bedürfnissen
5. Umdeutung von Werten
6. Verstärkte Verleugnung von Problemen
7. Rückzug
8. Beobachtbare Verhaltensänderung
9. Verlust des Gefühls für die eigene Persönlichkeit
10. Innere Leere
11. Depressionen
12. Völlige Erschöpfung

(nach: Burnout-Zyklus von Herbert Freudenberg).

Die Stufen illustrieren, mit welchen subtilen Anzeichen der Burnout beginnen kann. Sie zeigen aber auch, dass es noch in spä-

teren Stadien Möglichkeiten zur Umkehr und damit zur Verhinderung eines ausgeprägten Burnout-Syndroms gibt. Da die eigene Krankheitseinsicht oft nicht vorhanden ist, kommt in diesem Zusammenhang dem sozialen Netzwerk des Betroffenen von der Familie über den Freundeskreis bis hin zum beruflichen Umfeld eine große Bedeutung zu. Die Alarmglocken sollten schrillen, wenn jemand sich mit „brennendem“ Eifer in seinen Beruf stürzt, sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellt und sich enorm für seine Sache engagiert – all dies spricht nicht für gesunden Ehrgeiz, sondern deutet klar auf das Burnout-Syndrom hin.

Stressoren auf verschiedenen Ebenen

Stress entsteht nicht nur durch Termindruck, ständige Erreichbarkeit, zu hohe eigene beziehungsweise von außen herangetragene Ansprüche oder Konflikte im persönlichen Umfeld. Auch auf der körperlichen Ebene ist Stress ein wesentlicher Faktor für eine Dauerbelastung des Organismus. So bedeutet jede Erkrankung Stress für den Körper, wobei chronischen Leiden eine besondere Relevanz zukommt. Zu denken ist hier etwa an Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Krebsleiden. Unter dem Stichwort Psychoneuroimmunologie beschäftigen sich Forscher mit den engen Zusammenhängen zwischen Psyche und Immunsystem. Neben diesen inneren sind auch äußere Stressoren zu nennen, die den Körper dauerhaft belasten. Hierzu zählen Umweltgifte ebenso wie Arzneimittelwirkstoffe und Zahnmetalle, aber auch belastende klimatische Lebensbedingungen.

Inzwischen ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass Stress entzündungsfördernd wirkt – mit allen damit verbundenen negativen Folgen. Was als Stress empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Ein wesentliches Element der Burnout-Behandlung besteht aus diesem Grund darin, den Körper beim Umgang mit Stress zu unterstützen. Dazu gehört das individuelle Vermögen, sich stressigen Bedingungen anzupassen, ebenso wie das Erlernen von Strategien zur Stressvermeidung. Die Bandbreite der Ansatzpunkte ist groß und reicht von der regelmäßigen Ausübung von Entspannungsverfahren bis hin zur Versorgung des Körpers mit neuroprotektiven Substanzen, wie sie etwa in Vitalpilzen in hoher Dosierung enthalten sind. Hierzu

Cordyceps



Hericium



Reishi



zählen B-Vitamine, Antioxidanzien, Niacin, Ergosterin und andere mehr.

Gesellschaftliches und individuelles Bewusstsein

Das Thema Burnout ist durch die steigenden Fallzahlen und durch intensive Medienberichterstattung von hoher Präsenz gekennzeichnet. Immer mehr Menschen wird bewusst, dass das stete Überschreiten von Leistungsgrenzen fatale Folgen haben kann. Allgemein anerkannt ist die hohe Bedeutung von Achtsamkeit sich selbst gegenüber als wichtige Basis für langfristige Gesundheit. Es gibt viele, individuell unterschiedlich gut passende Möglichkeiten, einen Ausgleich zu den belastenden Herausforderungen des Alltags zu finden. Grundsätzlich sollte sowohl auf der psychischen als auch auf der körperlichen Ebene angesetzt werden. Wie bei jeder Krankheit besteht eine wichtige Aufgabe darin, frühe Symptome zu erkennen und ihnen gezielt zu begegnen. Die Behandlung eines manifestierten Burnout-Syndroms gehört in jedem Fall die Hände versierter, ganzheitlich arbeitender Psychotherapeuten.

Vitalpilze beim Burnout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom ist zwar vordergründig, aber keineswegs ausschließlich ein psychisches Problem. Neben professioneller Hilfe zur gezielten Verbesserung der psychischen Situation ist auch eine Unterstützung des Körpers notwendig, da oft deutliche Vitalstoffmängel vorliegen. Zudem wirken beispielsweise eine Stärkung des Immunsystems und eine Förderung der Entgiftungsleistung stabilisierend und regulierend auf den gesamten Organismus. Auf beiden Ebenen – Körper und Psyche – können Vitalpilze dazu einen wichtigen Beitrag leisten.

• **Cordyceps:** Die besondere Stärke des Cordyceps liegt in seiner allgemein ausgleichenden Wirkung auf die Psyche. Der Cordyceps kann Angst-, Unruhe- und Spannungszustände lindern und dabei helfen, mit Stresssituationen souveräner und gelassener umzugehen. Hauptverantwortlich dafür ist seine Fähigkeit,



den Hormonhaushalt und dabei insbesondere die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin sanft zu regulieren. Zudem ließ sich nachweisen, dass der Cordyceps Enzyme

hemmen kann, die für die Entstehung von Depressionen verantwortlich gemacht werden. Immer wieder berichten sensible Menschen, die den Cordyceps einnehmen, dass sie das Gefühl haben, mithilfe des Vitalpilzes einen als sehr angenehm empfundenen „emotionalen Schutzpanzer“ aufbauen zu können.

• **Reishi:** Dieser Vitalpilz, einer der wichtigsten in der Mykotherapie, sollte auch bei der Burnout-Behandlung nicht fehlen. Beim Reishi zeigt sich ganz besonders die ganzheitliche Wirkung auf Körper und Geist. Zum einen moduliert dieser Vitalpilz das Immunsystem und kann bei Schmerzzuständen lindernd wirken. Außerdem kann er mögliche Vitalstoffmängel ausgleichen. Auf diese Weise werden Stressoren auf der organischen Ebene reduziert.



Reishi

Darüber hinaus entspannt und beruhigt der Reishi das vegetative Nervensystem.

• **Hericium:** Dieser Vitalpilz besitzt deutliche antidepressive und beruhigende Effekte und kann deshalb optimalerweise im Vorwege, aber auch bei bereits manifestiertem Burnout noch mit guten Erfolgen eingesetzt werden. Bemerkenswert ist zudem sein generell positiver Einfluss auf den Magen-Darm-Trakt, dessen natürliche Funktionen bei psychischer Belastung oft in Mitleidenschaft gezogen sind.



Hericium

Berichte aus der Praxis

Dem Burnout-Syndrom liegt oft eine Kombination aus körperlichen und psychischen Symptomen zugrunde. Hier können die Vitalpilze ihre Stärken ganz besonders ausspielen, wirken sie doch generell ganzheitlich auf den Organismus. Besonders zeigt sich dies bei Reishi, Hericium und Cordyceps, wie die Fallbeispiele eindrücklich illustrieren.

Fallbeispiel 1:

Ein 46-jähriger Mann wendet sich ratsuchend an den Heilpraktiker. Vor zwei Wochen wurde bei dem Manager eines größeren Unternehmens die Diagnose Burnout gestellt, seitdem ist der Patient krankgeschrieben und fühlt sich auch sehr schlecht. Bereits seit mehr als einem Jahr plagten ihn diverse Beschwerden von Magenschmerzen über chronische Müdigkeit bis hin zu Schweißausbrüchen. Etliche fachärztliche Untersuchungen liegen hinter ihm, er ist nun einfach nur erschöpft und ausgelaugt. Bisher war der Mann sehr auf die Schulmedizin fixiert, doch ein gu-

ter Bekannter riet ihm eindringlich, Körper und Psyche zusätzlich mithilfe der Naturheilkunde zu stärken. Die Krankenschreibung und das Gefühl der kompletten körperlichen Kapitulation gaben jetzt den Ausschlag für einen ersten Termin.

Organische Störungen sowie eklatante Mineralstoff- oder Vitaminmängel können aufgrund der gründlichen Vordiagnostik ausgeschlossen werden. Im Laufe des Gesprächs stellt sich heraus, dass dem Patienten die Schwere der Krankheit sehr bewusst ist. Er ist bereit, sein Zeitmanagement im Berufs- und Privatleben zu verändern und hat erste Schritte dazu schon eingeleitet. Der Mann hat bereits viel Positives über Vitalpilze gehört und ist einverstanden mit dem Behandlungsansatz der Mykotherapie. Er bekommt abends vier Kapseln Reishi-Pulver sowie morgens und mittags je drei Kapseln Hericium-Extrakt und je eine Kapsel Cordyceps-Extrakt. Zusätzlich erfolgt eine orale Substitution der Vitamine B6, B12 und Folsäure.

Schon einige Wochen später wirkt der Patient deutlich erholt und kann, entgegen der Prognose des behandelnden Arztes, schon früher wieder in den Beruf zurückkehren. Der Manager hat gelernt, achtsamer seine Grenzen wahrzunehmen und das Arbeitspensum zu verringern, sobald er Anzeichen einer Überforderung spürt. Bei akuten Anfällen von Müdigkeit oder bei starkem Stress nimmt er weiterhin Cordyceps-Extrakt.

Fallbeispiel 2:

Noch, so betont die Patientin, sei sie vom echten Burnout ein gutes Stück entfernt. Doch die 49-Jährige hat große Sorge, dass aus dem häufigen Erschöpfungsgefühl und den immer wieder einmal auftretenden Schlafstörungen mehr wird – auch aufgrund dessen, dass in ihrem Bekanntenkreis gleich mehrere Personen von Burnout betroffen sind. Die Grundschullehrerin hat zudem mit Wechseljahresbeschwerden zu kämpfen und ist in letzter Zeit oft reizbar und „dünnhäutig“.

Im Rahmen des Anamnesegesprächs stellt sich das Thema Ernährung als einer der zentralen Punkte heraus. Die Patientin weiß, dass sie hier unbedingt etwas verändern muss. Oft fehle ihr die Zeit und Lust, in Ruhe zu kochen und zu essen. Rohes Obst und Gemüse möge sie nicht, so dass eine Mangelversorgung mit Vitalstoffen wahrscheinlich ist. Gemeinsam mit den Therapeuten wird ein Plan erarbeitet, wie

die Lehrerin trotz ihrer Arbeitszeiten mindestens drei Mahlzeiten pro Tag ohne Hektik zu sich nehmen kann. Eine Liste möglicher Rezepte für eine unaufwendige, aber gesunde Küche wird erarbeitet. Zudem plant die Frau, sich mit ihrer Nachbarin zweimal pro Woche zu einem Kochabend zu treffen.

Die Patientin bekommt die Empfehlung, dreimal täglich eine Kapsel Reishi-Extrakt zu nehmen. Beim Kontrolltermin vier Wochen später berichtet sie begeistert, dass sie sich viel energiegeladener und wacher fühle. Das morgendliche Aufstehen falle ihr endlich wieder leichter, sie grübele weniger und sogar die Hitzewallungen seien zurückgegangen. Therapeut und Patienten vereinbaren, dass die Reishi-Einnahme noch mindestens sechs Wochen fortgeführt wird.

Fallbeispiel 3:

Mit häufigen Kopfschmerzen, Magenproblemen, einer Neigung zu Entzündungen und einer subjektiv hohen Stressbelastung stellt sich eine 29-Jährige beim Heilpraktiker vor. Sie ist sich darüber bewusst, dass ihre Beschwerden im Wesentlichen auf das psychische Befinden zurückzuführen sind, und hat körperliche Ursachen für die Symptome bereits durch ärztliche Untersuchungen ausschließen lassen. Die Patientin nimmt seit wenigen Wochen an einem wöchentlichen Yoga-Kurs teil und möchte ihren Chef demnächst auf eine mögliche Verkürzung ihrer Wochenarbeitszeit ansprechen.

Der Heilpraktiker ermuntert sie, den eingeschlagenen Weg weiter zu gehen. Unterstützend verordnet er eine Mischung aus Reishi-Pulver, Hericium-Pulver und Cordyceps-Extrakt – diese Vitalpilzkomposition soll die junge Frau über zunächst sechs Wochen einnehmen. Beim Kontrolltermin berichtet die Patientin begeistert, dass ihre Magenbeschwerden komplett verschwunden seien. Der Kopfschmerz trete zwar noch gelegentlich, aber deutlich abgeschwächt auf. Besonders freut sie sich, dass die hartnäckige Knochenhautentzündung im rechten Ellenbogen endlich auszuheilen scheint.

Autor: Peter Elster, geprüfter Präventologe und Heilpraktiker und 2. Vorstand der Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. Haydnstraße 24, D-86368 Gersthofen Tel: 0800 / 00 77 889, www.vitalpilze.de E-Mail: info@vitalpilze.de

Stress und Burnout in der TCM – Shen-Infarkt

Fachbeitrag von Thomas Falzone, Dipl.-TCM & Mykotherapeut

In der Traditionellen Chinesischen Medizin geht es um das Gleichgewicht von Yin und Yang – nur dann sind Körper, Seele und Geist im Einklang miteinander und mit ihrer Umwelt. Wer sich innerlich in Balance befindet, seinen Lebenssinn kennt und weiß, was für ihn wichtig ist, richtet automatisch all seine Aktivitäten danach aus. Es ist kein „ich muss,“ sondern „ein Schritt, der mich bei der Erfüllung meines Lebenssinns unterstützt.“ Das ganze Handeln geschieht im Einklang mit der eigenen Überzeugung, mit den eigenen Werten. Somit sind auch Yin und Yang in Balance.

Stress baut sich dann auf, wenn durch unsere Lebensumstände belastende und haftende, aber auch verdrängte und ungelöste negative Emotionen auf uns einwirken. Denn wenn ein Zuviel auf der einen Seite entsteht, kommt der ganzheitlich gesehene Mensch ins Ungleichgewicht.

In der chinesischen Medizin wirkt sich Stress vor allem auf den Leber-Meridian aus. Eine Blockade des Leber-Meridians kann verschiedene Organe wie das Herz, die Milz, den Magen und die Lunge in Mitleidenschaft ziehen. Ist man lange diesem Zustand ausgesetzt, erschöpft sich wertvolle Vitalenergie. In dieser Phase wird auch die Nierenenergie in Mitleidenschaft gezogen, es droht der Seeleninfarkt.

Ätiologie und Pathologie in der TCM

Die Symptome von Stress und Burnout weisen auf eine Leber-Pathologie hin. Die Leber-Qi-Stagnation greift Milz und Magen an, was zu Magen-Darm-Problemen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen, häufiges Aufstoßen und Sodbrennen führen kann. Im Beleidigungszyklus attackiert das Leber-Qi die Lunge, so dass es zu Atemnot oder Asthma kommen kann. Holz bringt Feuer hervor. Wenn die Leber sich in Fülle befindet, wird dieser Zustand an das Herz weitergeben und das Herz befindet sich auch in Fülle. Diese Attacke des Leber-Qi greift dann auf das Herz über und es kann zu Herzbeschwerden wie Herzklopfen, Herzrasen oder Bluthochdruck kommen.

Hörsturz und Tinnitus kann man als Holz-Fülle sehen. Es kann sein, dass eine durch

die Leber-Qi-Stagnation verursachte Hitze über den Gallenblasenmeridian zu den Ohren weitergeleitet wird und dort Hörverlust oder Ohrgeräusche verursacht.

Normalerweise werden in der TCM die Ohren der Niere zugeordnet. Jedoch kann im Mutter-Sohn-Zyklus die Leber die Problematik auch an die Niere weitergeben. Dies äußert sich darin, dass ein Leber-Feuer, das schon lange besteht, das Leber-Blut und auch das Nieren-Yin verbraucht. Die Leber ist auch deshalb anfällig, da sie am ehesten von allen Organen auf Stress reagiert und daher auch unter Belastung von Stress am anfälligsten ist. Deswegen liegt der Ursprung aller Stresskrankheiten in der Leber.

Musteridentifizierung

- Leber- und Gallenblasen-Qi-Stagnation
- Leber greift Milz und Magen an
- Leber greift die Lungen an
- Leber greift das Herz an
- Milz- und Magen-Qi-Leere
- Herz-Qi- und Blut-Stagnation/Leere
- Nieren-Qi-, Yin- und Jing-Leere

Stress und Burnout mit Vitalpilzen behandeln

Bei Stress und Burnout kommen in erster Linie die so genannten „Shen-Pilze“ zum Einsatz. Je nach Fall muss der Therapeut entscheiden, ob Extrakte oder Pulver verwendet werden. Ziel einer Mykotherapie ist die Normalisierung der „Shen-Ebene“,

sie ist also ressourcenorientiert. Es gilt zu beachten, die Betroffenen nicht mit Stimulanzen „aufzuputschen“, sondern mit angepassten Maßnahmen in eine gute Life-Work-Balance zu führen.

Besonders empfehlenswerte Vitalpilze (nicht abschließend)

Reishi: Regulierend bei Leber-Qi-Stagnationen und beruhigend auf Shen. Klärt

Reishi



emotionale Extreme, löst Anhaftungen, erleuchtet unbewusste Inhalte. Erhöht die Stresstoleranz, wirkt adaptogen. Verwurzelt Shen mit dem Dao, den Menschen mit seinem höheren Selbst.

Cordyceps: Tonisiert Jing der Niere. Stärkt die Wurzel, hilft bei Kraftlosigkeit und Er-



Cordyceps

schöpfung. Wirkt ausgleichend auf der Shen-Ebene, macht stressresistenter. Löst Ängste und gibt Zuversicht.

Heridium: Stärkt die Mitte. Reguliert die Verdauung, baut Qi auf. Wirkt beruhigend



Heridium

bei Agitation und Unruhe. Hellt bei Depression auf und baut bei Niedergeschlagenheit Energie auf.

Fallbeispiel aus der Praxis

Vitalpilze spielen bei der Behandlung von Stress und Burnout eine wichtige unterstützende Rolle. Sie setzen dort an, wo der Dreh- und Angelpunkt der Störung liegt, nämlich auf der Ebene von Shen. Zusätzlich sorgen sie für einen freien Fluss von Qi, stabilisieren die Mitte und bauen Energie auf.

Menschen, die gestresst und Burnout-gefährdet sind, sollten umgehend und langfristig Vitalpilze einnehmen. Dies ist nach meiner Erfahrung eine sehr wichtige Basistherapie. Parallel wird versucht, die Lebensführung zu verändern – eine Persönlichkeitsarbeit, die in die Tiefe gehen muss, will sie um Grundlegendes bewirken. Es geht im Wesentlichen darum, sich aus seiner „Ich-Eingrenzung“ zu lösen. Gelingt dies, werden Gelassenheit, Weite und Stille im Herzen wieder spürbar.

Ein 44-jähriger Mann kommt mit dem schulmedizinischen Befund „Erschöpfungsdepression (Burnout)“ in die TCM-Praxis; derzeit nimmt er Psychopharmaka. Der Patient berichtet von einem Druck- und Engegefühl in der Brust, von Atemnot und Kurzatmigkeit.

Die Diagnose gemäß TCM lautet: Die Leber attackiert die Lunge. Mykotherapie werden Reishi (dreimal täglich zwei Pulverkapseln) und Cordyceps (morgens und mittags je zwei Pulverkapseln) verordnet. Elemente einer ganzheitlichen Begleittherapie sind die psychologische Betreuung, Akupunktur und Autogenes Training. Der angestellte Informatiker wird für sechs Monate für arbeitsunfähig erklärt.



Reishi



Cordyceps

Der Patient berichtet, dass sich das Druckgefühl und die Atemnot bereits nach zwei Wochen verbesserten. Durch die physische Entlastung weitete sich auch die psychische Ebene in einen Raum der Akzeptanz hinein, in dem ein innerer Prozess der Veränderung stattfinden konnte. Es wurde erkannt, dass die Ursache des Problems nicht außerhalb zu suchen war, sondern im Strickmuster der persönlichen Wahrnehmung und Handlungsmuster lag. Die Energie der Vitalpilze half während der ganzen Prozessarbeit, die nötige physische und psychische Stabilität zu geben. Sie restrukturierten quasi Yin und Yang in eine natürliche Balance mit dem Ergebnis von mehr Gelassenheit und Gleichmut.

Autor: Thomas Falzone, Dipl.-TCM, Mykotherapeut und Präsident der Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz (GFVS), CH-8400 Winterthur
www.gfvs.ch.

Weitere Information auch bei der GFV Gesellschaft für Vitalpilzkunde e.V. D-86368 Gersthofen, www.vitalpilze.de