

Bei Burnout-Gefahr Widerstandskräfte stärken

Fachbeitrag von Fabian Müller, Heilpraktiker

Ein Patient kommt in die Praxis und fühlt sich total erschöpft, nicht nur körperlich, sondern auch geistig und emotional. Er berichtet über eine ganze Reihe von körperlichen Symptomen wie Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen und Verspannungen. Auch leidet er unter Schlafstörungen. Immer mehr Menschen mit solchen Beschwerden hoffen auf Hilfe aus der Naturheilkunde. Meist treten diese Symptome bei Dauerstress durch berufliche, aber auch private Überlastung auf. Für dieses „Ausgebrannt sein“ etablierte sich der Begriff „Burnout-Syndrom“ in unserer Gesellschaft.

Bei Dauerstress kommt es ohne ausreichende Erholungsphasen zu einer ständigen Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse und damit zur anhaltenden Cortisol-Ausschüttung. Daraus folgen Vasokonstriktion mit erhöhtem Blutdruck und verstärkte Muskelspannungen. Langfristig führt dies zu erhöhter Infektanfälligkeit, entzündliche Prozesse werden gefördert. Wie entwickelt sich nun aber ein „Burnout-Syndrom“?

„Wer ausgebrannt ist, muss vorher schon gebrannt haben,“ also lange Zeit mit übermäßigem Engagement gelaufen sein. Fehlen dann Erholungsphasen, kommt es zur Überforderung und wenn zusätzlich noch Erfolgserlebnisse ausbleiben, so erschöpfen diese Menschen sehr leicht. Arbeiten sie dann trotzdem weiter und gönnen sich keine ausreichenden Regenerationspausen, entwickeln sich Gefühle der Unzufriedenheit und Hilflosigkeit. Sie brauchen immer mehr Energie, um ihre gewohnten Leistungen zu erreichen und zusehends nehmen Denk- und Konzentrationsvermögen ab. Wenn jetzt nicht entsprechende Ruhepausen eingelegt werden, zieht sich der betroffene Mensch immer mehr von seiner

Umwelt zurück, reduziert seine Arbeit auf das Nötigste und entwickelt psychosomatische Reaktionen wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Verspannungen oder Magen-Darm-Beschwerden. Letztendlich kommt es zum depressiven Zusammenbruch, in dem der Alltag nicht mehr bewältigt werden kann.

Wie können wir so einem Patienten in der Naturheilpraxis helfen? Zuerst muss auf somatische Faktoren, wie Hypothyreose, Fructosemalabsorption, idiopathisch postprandiales Syndrom (chronischer Unterzucker) und Kryptopyrrolurie untersucht werden, da diese eine entsprechende Symptomatik deutlich verstärken.

Bei auffälligen Befunden sollte die Grunderkrankung naturheilkundlich behandelt werden. Wie können wir nun aber die Burnout-Symptomatik behandeln? Zum einen braucht der Patient in der jeweiligen Situation eine schnelle Stabilisierung, die wir mit pflanzlichen und orthomolekularen Mitteln erreichen. Zum anderen müssen wir ordnungstherapeutisch dem betroffenen Menschen helfen, sein Leben so umzustellen, dass er auf Dauer wieder in einen harmonischen Rhythmus von Belastung und Ruhe kommt. Durch klassisch homöopathische Mittel oder Bachblüten können die ordnungstherapeutischen Ansätze deutlich unterstützt werden.

1. Phase der Behandlung: Stabilisierung des Patienten

Wenn ein Patient mit einer beginnenden oder manifesten „Burnout-Symptomatik“ in unsere Praxis kommt, so ist es unser

Fabian Müller



erstes Ziel, ihn schnell zu stabilisieren. In unserer Praxis hat sich die Kombination von zwei rein pflanzlichen Mitteln (Eleutherococcus und Passiflora) mit einem orthomolekularen Aminosäure-Präparat bewährt. Wenn der Patient stabiler ist, geben wir das Eleuwurzel-Präparat für mehrere Monate weiter.

Eleuwurzel (Eleutherococcus senticosus)

Eleutherococcus gehört zu den Efeugewächsen und kommt hauptsächlich in Russland, Ostsibirien, Japan, Südkorea und China vor. Es ist ein mehrjähriger Strauch, der bis zu 7 Meter groß wird. Die gelblichen und blauviolettten Blüten stehen in einfachen Dolden.

Die Eleuwurzel enthält Lignan- und Phenylpropanverbindungen, Cumarine, Flavone, Phytosterole und Triterpensaponine. In der Arzneipflanzen-Monographie hat sie als Anwendungsgebiet „Erschöpfungszustände, bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz“ erhalten. Sie ist ein Adaptogen, das heißt, sie erhöht die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressoren jeglicher Art (Krankheitserreger, Stress) und fördert regenerierende Heilungsprozesse. So können sich die betroffenen Menschen besser an die sie belastenden Anforderungen anpassen. Gleichzeitig wirkt die Taigawurzel immunmodulierend und antiviral. Sie fördert die Langzeitresistenz des Organismus gegenüber Erkrankungen und stellt das

Eleu (Eleutherococcus senticosus)



Eleuwurzel

Gleichgewicht verschiedener Körpersysteme wieder her, ganz unabhängig davon, in welche Richtung es verschoben war. Um eine dauerhafte Harmonisierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse zu erreichen, ist eine langfristige Einnahme notwendig. Wir verordnen in unserer Praxis langfristig 2x tägl. 30 Tropfen Eleu Curarina (Harras Pharma).

Passionsblume (*Passiflora*)

Botanisch betrachtet ist die Passionsblume eine Kletterpflanze, mit sich spiralförmig windenden Ranken, die eine Höhe von bis zu 10 Metern erreicht. Die Kelchblätter der Blüten sind außen grün und innen weiß. Die Kronenblätter sind weiß bis blass rötlich, mit einem innerhalb stehenden dichten Kranz purpurner bis schwarzer Nebenkronenblätter, die an die Dornenkrone aus der Passionsgeschichte erinnern, und so der Pflanze ihren Namen geben. Sie kommt in Brasilien, Argentinien, Mittelamerika und dem südlichen Teil Nordamerikas sowie auf verschiedenen Südseeinseln vor.

Das **Passionsblumenkraut** enthält Flavonoide, Cumarinderivate und ätherische Öle. Einsatzgebiete sind nervöse Überreiztheit, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen und Konzentrationsstörungen. In der Arzneipflanzenmonographie hat es als Anwendungsgebiet „nervöse Unruhezustände“ erhalten. Es ist ein mildes pflanzliches Beruhigungsmittel, welches nicht Tagesmüde macht. In unserer Praxis konnten wir auch eine angstlösende und ausgleichende Wirkung feststellen. Mit der Passionsblume fällt es dem Patienten leichter, sich zu entspannen und der Schlaf verbessert sich. Die Wirkung setzt schon nach relativ kurzer Einnahme ein, aber sie sollte über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, bis die ordnungstherapeutischen Ansätze gegriffen haben. Wir verordnen in unserer Praxis 3 x tägl. 50 Tropfen *Passiflora Curarina* (Harras Pharma).

Orthomolekulare Therapie mit Aminosäuren

Zwei Aminosäuren sind für die Stabilisierung des Patienten wichtig: L-Tyrosin und L-Tryptophan. L-Tyrosin ist eine nicht-essentielle Aminosäure, die durch die Blut-Hirnschranke ins Gehirn gelangt. Dort wird sie in einem mehrstufigen Prozess zu den

Katecholaminen Dopamin, Adrenalin und Noradrenalin verstoffwechselt. L-Tryptophan wird zu Serotonin und Melatonin weiter verstoffwechselt. In unserer Praxis setzen wir das Präparat „Relaxen“ von Inus Natures'own (3 x tägl. 1 Kapsel) ein. Es enthält neben den Aminosäuren noch als ayurvedische Pflanze die afrikanische Juckbohne, Vitamine und Spurenelemente, welche die Stoffwechselprozesse unterstützen.

2. Phase der Behandlung: Abbau der belastenden Faktoren

Ziel dieser Phase ist es, die äußere und innere Ordnung des Patienten in Einklang zu bringen. Mit klaren Lebensstrukturen und Verhaltensmöglichkeiten, die der Patient in seinen Alltag integrieren kann, lernt er, aus der Burnout Spirale heraus zu kommen. Je nach persönlicher Belastungssituation kann hier ein individuelles Programm für und mit dem Patienten entwickelt werden. Hierzu können gehören: Feste Schlaf- und Aufstehzeiten, achtsamer Umgang mit Stress, Erlernen von Entspannungstechniken und regelmäßiges Ausdauertraining. In dieser Phase verordnen wir weiterhin 2 x tägl. 30 Tropfen Eleu Curarina. Auch der Einsatz des klassisch homöopathischen Konstitutionsmittels nach ausführlicher Anamnese und Reperforisation oder eine passende Bachblütenmischung können den Abbau der belastenden Faktoren unterstützen. Hier können keine Mittel vorgeschlagen werden, da die Verordnung sehr individuell erfolgt.

Kasuistik 1

Ein 40-jähriger Selbständiger wurde im Mai 2010 wegen depressiver Niedergeschlagenheit und massiven Schlaf- und Konzentrationsstörungen in der Praxis vorgestellt. Die Symptomatik war in einer Phase von geschäftlichen Problemen aufgetreten. Die letzten Jahre arbeitete der Patient durchschnittlich 65 Stunden pro Woche und hatte auch durchgehend familiäre Konflikte. Um eine schnelle Erleichterung herbeizuführen und eine Handlungsfähigkeit im geschäftlichen Bereich kurzfristig wieder herzustellen, bekam er als homöopathisches Akutmittel Bryonia C200 und mehrere Ohrakupunktursitzungen (Omega-Achse, Antidepressionspunkt, Antiaggressionspunkt, Angst/Sorge). Ihm wurden 3 x tägl. je 50 Tropfen *Passiflora Curarina*



© Andrew lever – Fotolia.com

und 1 Dragee Jarsin 300 verordnet.

Im Labor zeigte sich eine Verminderung der Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin und eine unharmonische Cortisol-tagesrhythmik. Es wurden zusätzlich 2 x tägl. 30 Tropfen Eleu Curarina und 3 x tägl. 1 Kapsel Relaxen unter Beibehaltung der bestehenden Medikation verordnet. Im Juni hatten sich die depressive Verstimmung und die Schlafstörungen deutlich gebessert, die Konzentrationsstörungen bestanden aber weiterhin. Der Patient hatte seine geschäftliche Situation so weit geordnet, dass er sich für mehrere Wochen aus der Arbeit herausnehmen konnte. Als homöopathisches Konstitutionsmittel wurde Natrium muriaticum C1000 gegeben und das Jarsin 300 abgesetzt. Er erlernte autogenes Training als Entspannungstechnik und nahm psychotherapeutische Hilfe in Anspruch. Zur Bewältigung der familiären Konflikte wurde eine Paartherapie vorgeschlagen, aber leider von der Partnerin abgelehnt. Im November 2010 begann der Patient wieder, mit 4 Stunden pro Tag zu arbeiten, und das Natrium muriaticum C1000 wurde wiederholt. Ab Februar 2011 arbeitete der Patient 40 Stunden pro Woche und hatte das Ziel, dies so beizubehalten. Als Dauermedikation wurde 2 x tägl. 30 Tropfen Eleu Curarina verordnet.

Kasuistik 2

Eine 41-jährige Angestellte im mittleren Management eines weltweit tätigen Großunternehmens wurde im September 2011 in unserer Praxis wegen Atembeklemmungen, Kopf- und Rückenschmerzen vorgestellt. Bei allen Projekten, bei denen die Patientin beteiligt war, übernahm sie überdurchschnittlich viele Aufgaben und damit auch sehr viel Verantwortung. Sie

versuchte, bei allen Tätigkeiten mit 150-prozentiger Perfektion zu brillieren. Auf Grund der globalen wirtschaftlichen Situation beschloss die Firma, einen großen Teil der örtlichen Belegschaft weg zu rationalisieren. Bei der ausführlichen Anamnese zeigten sich neben Schlafstörungen mit starker Tagesmüdigkeit, Antriebslosigkeit und Langsamkeit im Denken und Sprechen. Bei der osteopathischen Untersuchung imponierten mehrere Blockaden im Bereich der Hals- und Brustwirbelsäule, die anschließend manuell behandelt wurden. Ihr wurden 3 x tägl. je 50 Tropfen *Passiflora Curarina*, 2 x tägl. 30 Tropfen *Eleu Curarina* und wegen der Schmerzen 2 x tägl. 1 Filmtablette *Assalix* verordnet.

Die Patientin fühlte sich innerhalb der nächsten drei Wochen zunehmend stabiler. Sie verneinte körperliche Beschwerden und schlief viel besser. Wir verordneten ihr eine individuelle Bachblütemischung, die innerhalb der nächsten Monate mehrmals angepasst wurde, und weiterhin 2 x tägl. 30 Tropfen *Eleu Curarina*. Ordnungstherapeutisch arbeitet die Patientin

am Thema „Nein-Sagen“ und erlernte Entspannungstechniken. Im Februar 2012 wurde die Medikation abgesetzt, nur in besonderen Stressphasen sollte sie noch 2 x tägl. 30 Tropfen *Eleu Curarina* einnehmen. Die Patientin fühlt sich gut.

Zusammenfassung

Anhand von zwei Fällen aus unserer Praxis zeigen wir die Möglichkeiten auf, das Burnout-Syndrom zu behandeln. Dauerstress führt über eine ständige Aktivierung der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse zur anhaltenden Cortisol-Ausschüttung. Es entwickeln sich Unzufriedenheit, Gereiztheit, Leistungsabnahme und Konzentrationsstörungen. Der Betroffene zieht sich immer mehr zurück, reduziert seine Arbeit auf das Nötigste und entwickelt psychosomatische Störungen, und letztendlich kommt es zum depressiven Zusammenbruch. Therapeutisch stabilisieren wir den Patient mit pflanzlichen und orthomolekularen Mitteln. Anschließend müssen wir ordnungstherapeutisch dem be-

troffenen Menschen helfen, sein Leben so umzustellen, dass er auf Dauer wieder in einen harmonischen Rhythmus von Belastung und Ruhe kommt. Durch klassisch homöopathische Mittel oder Bachblüten können die ordnungstherapeutischen Ansätze noch deutlich unterstützt werden.

Literatur

- Faust, Volker: „Pflanzenheilmittel uns seelische Störungen“, Wissenschaftliche Verlagsgemeinschaft 2000
- Meyer, Ernst-Albert „Eine Heilpflanze gegen Stress und Burnout“ in *Naturheilkundejournal* 05/11
- Müller, Fabian „Hypoglykämiesyndrom (chronischer Unterzucker) – ein häufig unerkanntes Krankheitsbild“ in *Naturheilpraxis* April 2011
- Reglin, F.: „*Eleutherococcus senticosus*-Schutzschild gegen Stress und stressbedingte Beschwerden“
- Welsch, Anja: „*Depressionen*“, Urban & Fischer Verlag 1. Auflage 2007

Autor: Fabian Müller, Heilpraktiker
naturheilpraxis@fabian-mueller.net