

Ausgebrannt?

Naturheilkundliche Behandlung von Erschöpfung und Burnout

„Raste nie, doch haste nie, sonst haste die Neurasthenie!“ schrieb der Gesellschaftskritiker Otto Erich Hartleben vor mehr als hundert Jahren und beschrieb damit heiter-poetisch, dass Stress sowohl durch zu viel als auch durch zu wenig Belastung bedingt sein kann. Die chronische Überforderung wie auch die chronische Unterforderung belasten die Psyche und können neurasthenische Symptome hervorrufen - heute moderner als Burnout bezeichnet. Sie sind eine Anfrage an das Individuum, seine Lebensgestaltung im Privaten und Beruflichen zu überdenken. Wer seine Krankheitssymptome nicht als lästiges Übel ansieht, sondern als wichtige Mitteilungen seiner Seele, kann das Gefühl des Erschöpftseins als biografische Herausforderung betrachten, die zwar erst einmal Kopfzerbrechen bereitet und möglicherweise schwierige Entscheidungen einfordert, dem „Leben danach“ aber einen größeren Reichtum und eine höhere Qualität verleiht. Auf die Frage „Was läuft falsch?“ gibt es bei Burnout immer eine Antwort.

Für die naturheilkundliche Behandlung des Burnout-Syndroms ist es hilfreich, sich den Krankheitsprozess bildlich vorzustellen. Spricht man vom Ausgebranntsein, liegt das Bild einer Kerze nahe, deren Docht verglüht, weil das Wachs aufgebraucht ist. So wie der Kerze mit dem Wachs der Energievorrat ausgegangen ist, fehlt dem Burnout-Patienten die seelische Kraft, um sich ausgeglichen zu fühlen und seinen Alltag erfolgreich zu meistern. Dieser Zustand ist bei manchen Patienten derart ausgeprägt, dass auch bewährte Energielieferanten wie Schlaf und Essen die Gefühle von Abgeschlagenheit, chronischer Müdigkeit und depressiver Verstimmung kaum noch bessern können. Nicht nur die Energiereserven sind aufgebraucht - auch die üblichen Regenerationsmechanismen funktionieren nicht mehr. Man hat das Gefühl, nicht mehr genug leisten zu können, hinter den Anforderungen zurück zu bleiben und dem Leben nicht mehr gerecht werden zu können.

Mögliche Ursachen gibt es viele. Die Energielecks sind manchmal im Privaten zu finden, oft im Beruflichen, aber fast immer zunächst verdrängt. Lieblosigkeit und Sprachlosigkeit in Partnerschaft und Familie oder eine chronische Überlastung oder Unterforderung bei den beruflichen Aufgaben sind schmerzhaft Themen, die nur langsam ins Bewusstsein gelassen werden können. Eine Psychotherapie kann helfen, unbewältigte Lebenskrisen und belastende Kompromisse aufzudecken und einer Lösung zuzuführen. Auf diesem Weg ist es hilfreich, sich im Rahmen des Möglichen für eine gewisse Zeit aus den Konfliktfeldern herauszuziehen und sich ganz bewusst mehr Ruhe zum Nachdenken zu nehmen. Wer sein Unbewusstes nicht länger mit Aktivismus zuschüttet, sondern ihm Raum gibt, sich zu entfalten, wird von seiner Seele jene Signale bekommen, die ihm aus seiner

Lebenskrise wieder heraushelfen. Das braucht Zeit und manchmal auch schmerzliche Entscheidungen, z.B. eine existentielle Auseinandersetzung mit sich selbst und mit dem Partner, vielleicht auch eine Trennung, die Reduzierung der wöchentlichen Arbeitszeit oder ein Berufswechsel. Gelegentlich sind die Lösungen aber auch ganz einfach wie z.B. bei einer Patientin, die sich einen vor Jahren wurzelbehandelten Zahn ziehen ließ und deren vegetative Belastungssymptome innerhalb eines Monats völlig verschwanden. Es gibt äußeren Stress, aber es gibt auch inneren, „hausgemachten“. Die Ursachen, die einen Menschen in das Gefühl des Ausgebranntseins treiben können, sind vielfältig, und die Suche nach ihnen erfordert vom Therapeuten bisweilen einen geradezu kriminalistischen Spürsinn.

Komplexhomöopathie für ein komplexes Beschwerdebild

Zum Krankheitsbild Burnout gehört ein Teufelskreis, den viele Betroffene kennen: Eine aktive, befreiende Auseinandersetzung mit den krankmachenden Faktoren kostet Energie. Und genau an dieser fehlt es. Weshalb es den Patienten gut tut, wenn die Naturmedizin sie mit stärkenden Präparaten und Maßnahmen auf ihrem Weg der Neuorganisation der Lebensgestaltung und Neudefinition von Lebenszielen unterstützt.

Wenn es ein Komplexhomöopathikum gibt, das aufgrund seiner Rezeptur mit Fug und Recht als erstrangiges naturheilkundliches

„Stressmittel“ bezeichnet werden kann, dann ist es **Torniplex®**. Die Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen enthält die drei Einzelmittel

- **Myristica fragrans**,
- **Phosphorus** und
- **Strychnos ignatii**,

jeweils als Dilution in der D6. Alle drei arzneilich wirksamen Bestandteile sind hochwirksame homöopathische Stress- und Nervenmittel; zusammengefasst in

einem Präparat ergänzen sie sich ideal und bringen wertvolle Synergieeffekte hervor.



Besonders wichtig für Burnoutpatienten ist **Phosphorus**, dessen aus dem Altgriechischen stammender Name „Lichtträger“ bedeutet. Zu seinen Leitsymptomen gehören die „reizbare Schwäche“, Erschöpfungszustände des Zentralnervensystems, Schwächezustände als Folgen von Überanstrengung, Nervosität, Überempfindlichkeit, Verlust der Leistungsfähigkeit und „Furcht vor allen Anstrengungen wegen Erschöpfung“ (Stauffer). Der Phosphorus-Patient ist niedergeschlagen und melancholisch,

traut sich nichts mehr zu, ist unruhig und schreckhaft, leidet unter Ängsten und Beklommenheit und ist überempfindlich. Liest man in den diversen homöopathischen Arzneimittellehren die Leit- und Stimmungssymptome von Phosphorus, findet sich dort fast alles, was für Burnout typisch ist.

Myristica fragrans, in der Homöopathie auch als *Nux moschata* (Muskatnuss) bekannt, wird von Clarke als „eines der am stärksten wirksamen psychisch sich auswirkenden Arzneimittel der Materia medica“ bezeichnet, „wobei es Erregungszustände hervorruft, die der Hysterie ähneln, und mesmerische Zustände mit übererregten Sinnen ...“. Zu den Gemütssymptomen von Muskatnuss gehören weinerliche Laune, Entscheidungsschwäche, Übererregtheit, Gedächtnisschwäche, Vergesslichkeit und große Angst. Sie ist das Mittel der Wahl bei neuropathischer Konstitution, Irritationen des Nervus sympathicus, körperlicher und geistiger Erschöpfung, „Störungen von Intellekt und Gemütsleben“ (Clarke), Ohnmachtsneigung sowie vegetativen Herz- und Verdauungsbeschwerden. Die Muskatnuss ist ein starkes Nervinum und wurde bereits in der arabischen Medizin und von Paracelsus als nervenkräftigendes Mittel geschätzt.

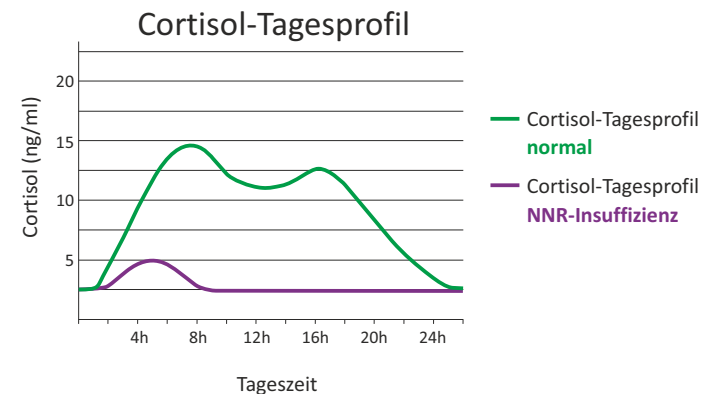


Zum dritten Mittel von Torniplex®, **Strychnos ignatii** (Ignatia), schreibt Boericke: „Ruft deutliche Hyperästhesie aller Sinne hervor ... Psychisch wiegt das emotionale Element vor, die Koordination der Funktion wird beeinflusst. Daher ist es eines der Hauptmittel der Hysterie.“ Ignatia ist indiziert bei neuropathischer Konstitution, Überempfindlichkeit, Nervosität, psychischer und physischer Verkrampfung, starken Stimmungsschwankungen, Widersprüchlichkeit der Reaktionen, Introversion, Grübelei, Verschlussenheit – ein gutes Mittel für Menschen, die nicht aus sich herausgehen und alles mit sich alleine ausmachen. Ignatia fördert das Aussprechen von belastenden Emotionen und erleichtert darüber die seelische Verarbeitung von verdrängten Konflikten und die Suche nach Lösungen.

Die Dosierung von Torniplex® beträgt je nach Schwere des Krankheitsbildes und Konstitution des Patienten zwischen 12 x täglich 5 bis 10 Tropfen bei akuten Zuständen und 1-3 mal täglich 5 bis 10 Tropfen über mehrere Monate.

Erschöpfung und Burnout sind Krankheitsbilder, bei deren Behandlung man unbedingt auch die Nebennierenrinde in den Fokus nehmen sollte. Menschen, die jahrelang überfordert und gestresst waren, produzieren in der NNR zunächst hohe Mengen an Cortisol, das unter anderem für Stresstoleranz und eine möglichst gute Adaptation an Belastungssituationen zuständig ist. Doch irgendwann ist das System erschöpft und kippt: Die zunächst hohen Cortisolspiegel sinken allmählich ab und sind chronisch niedrig. Burnout-Symptome stellen sich oft dann ein,

wenn sich die Cortisolwerte in Richtung untere Normwertgrenze bewegen. Bei Burnout-Patienten empfiehlt sich eine Cortisolspiegelmessung (z.B. Labor Dres. Hauss) im ca. eine Stunde nach dem Aufwachen entnommenen Speichel sowie etwa vier Stunden später. Der Cortisol-Morgenwert sollte 6,0 – 14,8 ng/ml betragen. Wenn er in der Früh schon unter 6,0 ng/ml liegt, ist die Stressresistenz des Patienten bereits herabgesetzt und er tut sich spürbar schwerer, die Herausforderungen seines privaten und beruflichen Alltags zu meistern.



Mit **Phytocortal® N**, das die drei für ihre Anregung der Nebennierenrinde bekannten Heilpflanzen *Bellis perennis*, *Chelidonium maius* und *Dioscorea villosa* jeweils als Dilution D5, enthält, lässt sich die körpereigene Cortisolproduktion anregen und die Stresstoleranz verbessern.

Die Dosierung von **Phytocortal® N** beträgt je nach Schwere des Krankheitsbildes und Konstitution des Patienten, in der Regel jedoch 3 mal täglich 30 bis 50 Tropfen, wobei die letzte Gabe vor 17.00 Uhr erfolgen sollte.

Ernährung und orthomolekulare Therapie

Zusätzlich kann der allgemeine Energiezustand eines erschöpften Patienten gut über Auswahl, Qualität und Zubereitung seiner Nahrung angehoben werden. Dies geschieht in der TCM durch eine Ernährungsweise nach den fünf Elementen. Burnout wird hier als ein Ausdruck des Qi-Mangels und der Yang-Schwäche gesehen. Dem lässt sich mit einer das Qi (Lebensenergie) stärkenden Auswahl der Nahrungsmittel und dem sog. Yangisieren der Speisen entgegenwirken. Milde, neutrale Nahrungsmittel wie Getreide, stärkehaltige Gemüsesorten, Rindfleisch und Hülsenfrüchte steigern die Lebensenergie ebenso wie „warme“ Nahrungsmittel, z.B. Lauch, Zwiebeln, frischer Ingwer, Koriander, Majoran oder Rotwein. Bei Kaffee und schwarzem Tee ist dagegen Zurückhaltung ratsam, da sie eine vorhandene Nervosität verstärken können. Energielieferanten sind auch Gemüsesuppen und lang gekochte Fleischbrühen, wie überhaupt das Erwärmen von Nahrungsmitteln eine gute Möglichkeit darstellt, stärkend auf den Yang-Pol des Patienten einzuwirken. Zu den yangisierenden Kochmethoden zählt die TCM neben allen Prozessen des Erhitzens und Kochens auch die Verwendung heißer und erwärmender Gewürze sowie das Kochen mit Alkohol.

Newsletter Juli 2015

Die Ernährung nach den Erkenntnissen der TCM lässt sich gut kombinieren mit einer orthomolekularen Therapie, in der besonders die B-Vitamine sowie Calcium und Magnesium im Zentrum stehen. Oftmals ist bei Burnout auch eine Eisensubstitution nötig, vor allem bei Hämoglobinwerten < 12g/l. Zur Erhöhung des Eisenspiegels und Verbesserung der Eisenverwertung kann man den Floradix-Kräuterblutsaft von Salus in Verbindung mit Cobaltum nitricum D4 von DHU verordnen.

Alle genannten Maßnahmen helfen dem Burnout-Patienten, allmählich zu mehr seelischer Kraft zu finden, um nun auch seine allgemeine Situation durch weitere ordnende Maßnahmen so zu gestalten, dass ihm das Leben wieder Freude macht. Was Freude macht, nährt die Seele und ist der beste Schutz gegen Burnout und Depression.

Autor: Margret Rupprecht

Torniplex®

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten: Wirkstoffe: Myristica fragrans Dil. D6 3,34 g, Phosphorus Dil. D6 3,33 g, Strychnos ignatii Dil. D6 3,33 g. **Anwendungsgebiete:** Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: **Nervös bedingte Beschwerden.** Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren oder neu auftretenden Beschwerden sollte ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. **Dosierung:** Erwachsene nehmen bei akuten Zuständen alle halbe bis ganze Stunde, höchstens 12 x täglich, je 5 - 10 Tropfen, bei chronischen Verlaufsformen 1-3 x täglich 5 - 10 Tropfen ein. **Gegenanzeigen:** Torniplex® ist bei Alkoholkranken nicht anzuwenden. Wegen des Alkoholgehaltes soll Torniplex® bei Leberkranken, Epileptikern und bei Personen mit organischen Erkrankungen des Gehirns nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Enthält 66 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 50 ml, PZN 10090547.

Phytocortal® N

Zusammensetzung: 10,0 g enthalten: Wirkstoffe: Bellis perennis Dil. D5 0,98 g, Chelidonium majus Dil. D5 0,98 g, Dioscorea vilosa Dil. D5 0,98 g. Gemeinsam potenziert über die letzte Stufe mit Ethanol 43 Prozent. Sonstiger Bestandteil: Ethanol 30 % G/G. **Anwendungsgebiete:** Registriertes homöopathisches Arzneimittel, daher ohne Angabe einer therapeutischen Indikation. Bei während der Anwendung des Arzneimittels fortdauernden Krankheitssymptomen ist medizinischer Rat einzuholen. **Dosierung:** Die Dosierung erfolgt im Rahmen der individuellen Therapie des Patienten. Aufgrund der langjährigen Erfahrungen mit der vorliegenden Kombination empfehlen wir für die therapeutische Anwendung eine Dosierung von 3 x täglich je 50 Tropfen. Mit Flüssigkeit verdünnt (z.B. ein halbes Glas Wasser) vor den Mahlzeiten einnehmen. Auch homöopathische Arzneimittel sollten ohne ärztlichen Rat nicht über längere Zeit eingenommen werden. Die Dauer der Behandlung mit Phytocortal® N ist nicht beschränkt. Sie richtet sich nach Schwere, Art und Verlauf der Erkrankung und sollte mindestens mehrere Wochen betragen. Zur Vermeidung von Rezidiven kann eine kurmäßige Anwendung, z.B. 2 x jährlich über 2-3 Monate, sinnvoll sein. **Gegenanzeigen:** Nicht anwenden bei Alkoholkranken. Wegen des Alkoholgehaltes soll Phytocortal® N bei Leberkranken, Epileptikern, Hirnkranken oder Hirngeschädigten nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Da keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen in der Schwangerschaft und Stillzeit vorliegen und aufgrund des Alkoholgehaltes sollte Phytocortal® N nur nach Rücksprache mit dem Arzt angewendet werden. Zur Anwendung dieses Arzneimittels bei Kindern liegen keine ausreichend dokumentierten Erfahrungen vor. Es soll deshalb bei Kindern unter 12 Jahren, auch wegen des Alkoholgehaltes, nicht angewendet werden. **Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:** Enthält 40 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten. **Nebenwirkungen:** Keine bekannt. **Darreichungsform, Packungsgröße und Pharmazentralnummer:** Mischung flüssiger Verdünnungen zum Einnehmen, 100 ml, PZN 3833769.



Steierl-
Pharma GmbH

Mühlfelder Str. 48
82211 Herrsching

Telefon: 0 81 52 / 93 22 - 0
Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

eMail: info@steierl.de
Internet: www.steierl.de

Bildnachweis:
Prof. Peter Schönfelder
Labor Dres. Hauss
Steierl-Pharma GmbH

Wirksame Naturarznei.