

Belastungen der Psyche

Nervosität, Burn-out-Syndrom und depressive Verstimmung ganzheitlich effektiv behandeln

Dr. rer. nat. Oliver Ploss

Heilpraktiker und zertif. Apotheker für Homöopathie und Naturheilverfahren
Lehrbeauftragter für Homöopathie u. Naturheilkunde an der Universität Münster

- Überlastungen in Beruf und Alltag führen oft zu funktionellen körperlichen Beschwerden und psychischen Befindlichkeitsstörungen wie Nervosität, Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder depressiven Episoden,
- die auch in Ihrer Gesamtheit als [Burn-out-Syndrom](#) bezeichnet werden.
- Diese in unserer schnelllebigen Industriegesellschaft zunehmenden psychischen Reaktionen sind Warnsignale, die darauf hinweisen, dass Körper und Seele dem Druck nicht mehr standhalten und nach einem Ventil suchen.

Stress und Nervosität

- In unserer schnelllebigen und lauten Zeit sind wir einer ständigen Überflutung durch optische, akustische und elektromagnetische Reize ausgesetzt.
- Psychische und emotionale Überlastung durch Beruf und Familie stellen an uns weitere Herausforderungen.
- Stressoren wie Existenzängste, familiäre Probleme oder ständiger Leistungsdruck setzen uns in höchste Alarmbereitschaft.

- In seinem Ursprung war der Begriff „Stress“ keineswegs negativ besetzt.
- In den Dreißiger Jahren wurde er von dem Zoologen *Hans Selye* aus der Physik entlehnt, um eine „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ zu beschreiben.
- Tatsächlich werden beanspruchende Herausforderungen als positiv und sogar bereichernd erlebt, in denen sich der Mensch den Aufgaben gewachsen fühlt und Erfolgserlebnisse erfährt, diese positive Form des Stresses wird Eustress genannt.

- Anders verhält es sich, wenn Phasen der Anspannung keine Entspannungsphasen folgen, wenn also Körper und Psyche unter Dauerfeuer geraten.
- Diese negative, krank machende Form von Stress (Distress) führt zu einem erhöhten Sympathikotonus mit psychovegetativen Erscheinungen wie Hypertonus, übermäßigem Schwitzen, funktionellen Herz- und Magenbeschwerden, sexuellen Funktionsstörungen oder chronischer Müdigkeit (Burn-out).
- Die Muskulatur ist permanent angespannt, es entstehen Hartspann und Myogelosen.
- Durch Dauerstress ist die zellvermittelte Immunität supprimiert: Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit folgen.

- Nervosität und innere Unruhe, oft gepaart mit Schlafstörungen, sind zwingende Folgen permanenter psychischer und emotionaler Überlastung.
- Gelingt es nicht, den Teufelskreis rechtzeitig zu durchbrechen, gesellen sich auf lange Sicht Niedergeschlagenheit, Resignation sowie depressive Verstimmungen hinzu.

Psychophysiologie

- Das limbische System ist als Entstehungsort von Emotionen und Affekten der Sitz des Psychischen.
- Die Bezeichnung „limbisches System“ leitet sich von dem Namen *Lobus limbicus* ab, der von Broca 1878 eingeführt wurde und als Saum (limbus = Randzone, Saum) den Hirnstamm nach kranial umhüllt.
- Die wichtigsten Grundfunktionen des limbischen Systems sind emotionale Verhaltensbewertung und -steuerung, sowohl negativer Ereignisse wie Flucht, Verteidigung und Stress, als auch positiver Erlebnisse.

- Psychische Erkrankungen wie Depression oder Angststörungen werden damit erklärt, dass die „Normalfunktionen“ limbischer Zentren verändert sind.
- Es bestehen deutlich von der Norm abweichende Schwankungen in der Produktion und Interaktion der Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Noradrenalin.
- Es kann ein bestimmtes limbisches Zentrum betroffen sein oder eine Störung des Gleichgewichts zwischen verschiedenen Zentren vorliegen.

- Neben den bereits beschriebenen vielfältigen Aufgaben ist das limbische System auch an der übergeordneten Regulation vegetativer Grundfunktionen beteiligt.
- Es steht in enger Interaktion zum Hypothalamus, welcher vegetative Funktionen wie Körpertemperatur, Energie- und Wasserhaushalt, Wach-Schlaf-Rhythmus, Nahrungsaufnahme, Libido und Sexualverhalten reguliert.
- Der Hypothalamus greift via Releasinghormonen in den hypophysären Hormonstoffwechsel ein und übt so Einfluss auf die Funktionen von Schilddrüse und Nebenniere sowie auf Stoffwechselfvorgänge aus.

Nervöse Erschöpfung (Burn-out-Syndrom)

- Werden psychische und vegetative Regulationskräfte auf Dauer überlastet, führt dies letztlich, je nach individueller Konstitution, über kurz oder lang zur Erschöpfung. Sorgen und Kummer erzeugen innere Unruhe und Erregung.
- Mangelnde Entspannungsfähigkeit und Schlaflosigkeit treten hinzu.
- Dem Körper ist durch den Schlafentzug die Regenerationsmöglichkeit genommen, früher oder später sind die Patienten förmlich „ausgebrannt“.
- Obwohl die Patienten über Energiemangel, Schwindel, Kälteempfindung und bleierne Müdigkeit klagen, bestehen oft zugleich innere Agitation und Nervosität.

Fortbildung

Belastungen der Psyche / Burn-out



Körperliche Symptome	Psychische Symptome	Soziale Probleme
Atembeschwerden	Konzentrationsschwäche	Reduzierte Anteilnahme an Anderen
Engegefühl in der Brust	Desorganisation	Rückzug am und vom Arbeitsplatz
Blutdruck- und Pulserhöhungen	Gedächtnisschwäche	Konflikte mit Mitarbeitern
Magen-Darm-Geschwüre	Aggressionen	Konflikte zu Hause
Alpträume	Substanzmissbrauch durch z.B. Alkohol	Vereinsamung
Kopf- und Rückenschmerzen	Entscheidungsschwierigkeiten	Eifersucht
Ein- und Durchschlafstörungen	Depressionen	Meidung sozialer Kontakte
Erhöhte Infektanfälligkeit	Fehlende Präzision	
Reizdarm/Verdauungsstörungen	Chronische Müdigkeit	
Übelkeit	Ängstlichkeit	

Bindegewebe und Stress

- Da die Grundsubstanz mit dem Kapillarsystem über die endokrinen Drüsen und über die frei endenden Nervenendigungen mit dem ZNS, bzw. die Grundsubstanz mit dem Mittelhirn in Kontakt steht,
- können sich dauerhafte Belastungen des ZNS negativ auf das Bindegewebe auswirken, aber genauso kann man über die Regeneration des Bindegewebes positiven Einfluss auf das ZNS nehmen.
- Deshalb kann auch dauerhafter psychischer Stress (oxidativer Stress \Rightarrow Oxidationsmüll) über die vermehrte Bildung von freien Radikalen zu einer Stresslast im Bindegewebe führen.

- Zudem kann eine inadäquate Stressbewältigung, wie sie durch Dauerstress sich entwickeln kann, die Entzündungsbereitschaft des Bindegewebes erhöhen. Nicht nur durch die vermehrte Bildung freier Radikale, sondern auch über die vermehrte Freisetzung von Entzündungsmediatoren.
- Die neurogen entzündlich veränderte Grundsubstanz kann wiederum von sensiblen Axonen als Schmerzinformation nach zentral weiter geleitet werden mit der Gefahr der Verselbstständigung (Dauerschmerz bzw. Ausbildung eines Schmerzgedächtnis).

- Typisch für eine gestörte Stress-Reaktionsverarbeitung ist auch ein dauerhaft zu hoher Glukokortikoidspiegel, der später zu einem Hypocortisolismus führt.

⇒ **Phyto-C[®] Tr., 3 x tgl. 50 Tr.**

- Die Glukokortikoide begünstigen den Kollagenabbau und die Einschmelzung der Bindegewebsgrundsubstanz.
- Stress endet immer an den Gefäßen und an den synaptischen Endtarsen des vegetativen Nervensystems im Grundgewebe der Matrix.

- Das Auseinanderfallen der regulativen Beziehungen zwischen Grund- und Immunsystem bei irreversibler Regulationsstarre wird von einer weitgehenden Erschöpfung des Hypophysen-Nebennierenrinden-Systems begleitet.
- Bedingt durch Dauerreize (Stress) ist das Reiz-Reaktions-Verhalten der Grundregulation maßgeblich eingeschränkt. Es kommt zum sogenannten Adaptions- bzw. Erschöpfungssyndrom (Burn-out).

- latente Gewebsacidose
→ **Basosyx[®] Tabl., abends 2 Tabl.**
- Involution des lymphatischen Systems
- Störungen im Herz-Kreislauf-System (Herzneurosen)
→ **Tornix[®] Drg., 3 x tgl. 2 Drg.**



- thyreoidale Reaktionen (latente Hyperthyreosen)
→ **Vegital[®] Hyper Tr., 3 x tgl. 10 Tr.**



- Vergrößerung der Nebennierenrinde
→ **Phytocortal® N Tr., 3 x tgl. 50 Tr.**
- Erhöhte Kortikoidausschüttung im Urin
→ **Phyto-C® Tr., 3 x tgl. 50 Tr.**
- Verarmung an Cholesterin und Lipoiden
- Magen-Darm-Geschwüre



Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Reaktionskette

- Bleibt eine stressauslösende Situation dauerhaft bestehen, wird eine weitere Reaktionskette in Gang gesetzt, wobei zunächst bestimmte Nervenzellen im Hypothalamus aktiviert werden.
- Dabei wird CRH (Cortico-Releasing-Hormon) freigesetzt, welches in der Folge den Hypophysen-Vorderlappen zur Bildung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon)
- und dieses die Nebennierenrinde zur Bildung von Cortisol anregt (⇒ Hypercortisolismus).
 - Cortisol ist neben Adrenalin das zweitwichtigste Stresshormon, und kann bei Dauerstress das Immunsystem supprimieren und Depressionen bedingen.

Stress-Hormonbestimmung aus dem Speichel

- Bei der Analyse stressrelevanter Hormone, wie z.B. Cortison, weist die Diagnostik aus dem Probenmaterial Speichel deutliche Vorteile gegenüber der Bestimmung aus dem Blut auf.
- Neben der bequemen und schmerzlosen Probengewinnung sind die Speichel-Ergebnisse besonders aussagekräftig:

Während etwa 95 bis 99% der Hormone (z.B. Cortison) im Blut an Eiweiße gebunden sind, liegen Hormone im Speichel ausschließlich in ihrer freien, biologisch aktiven Form vor.

Es lassen sich drei Stressphasen unterscheiden

1. Die Alarmphase

In dieser stellt sich der Körper durch vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und Glucocorticoiden auf die „drohende“ Gefahr ein. Fehlt anschließend die ausgleichende Reaktion, dann machen sich schon erste Stresssymptome bemerkbar, wie z.B. Übererregtheit, Kopfschmerzen, Unkonzentriertheit, Schlafstörungen, Verspannungen und Unruhe.

2. Die Widerstandsphase

Während dieser Phase versucht der Körper die Stresssituation durch vermehrte Aktivierung des Parasympathikus auszugleichen. Da der Sympathikus jedoch meistens noch zeitgleich mit aktiv ist, kann es zu widersprüchlichen Symptomen während der An- und Entspannung kommen z.B. abwechselnde Verstopfungs- und Durchfallphänomene (s. Reizdarm), Atembeschwerden, Migräne, Herzrasen und auch instabile Herz-Kreislaufsituationen.

3. Die Erschöpfungsphase

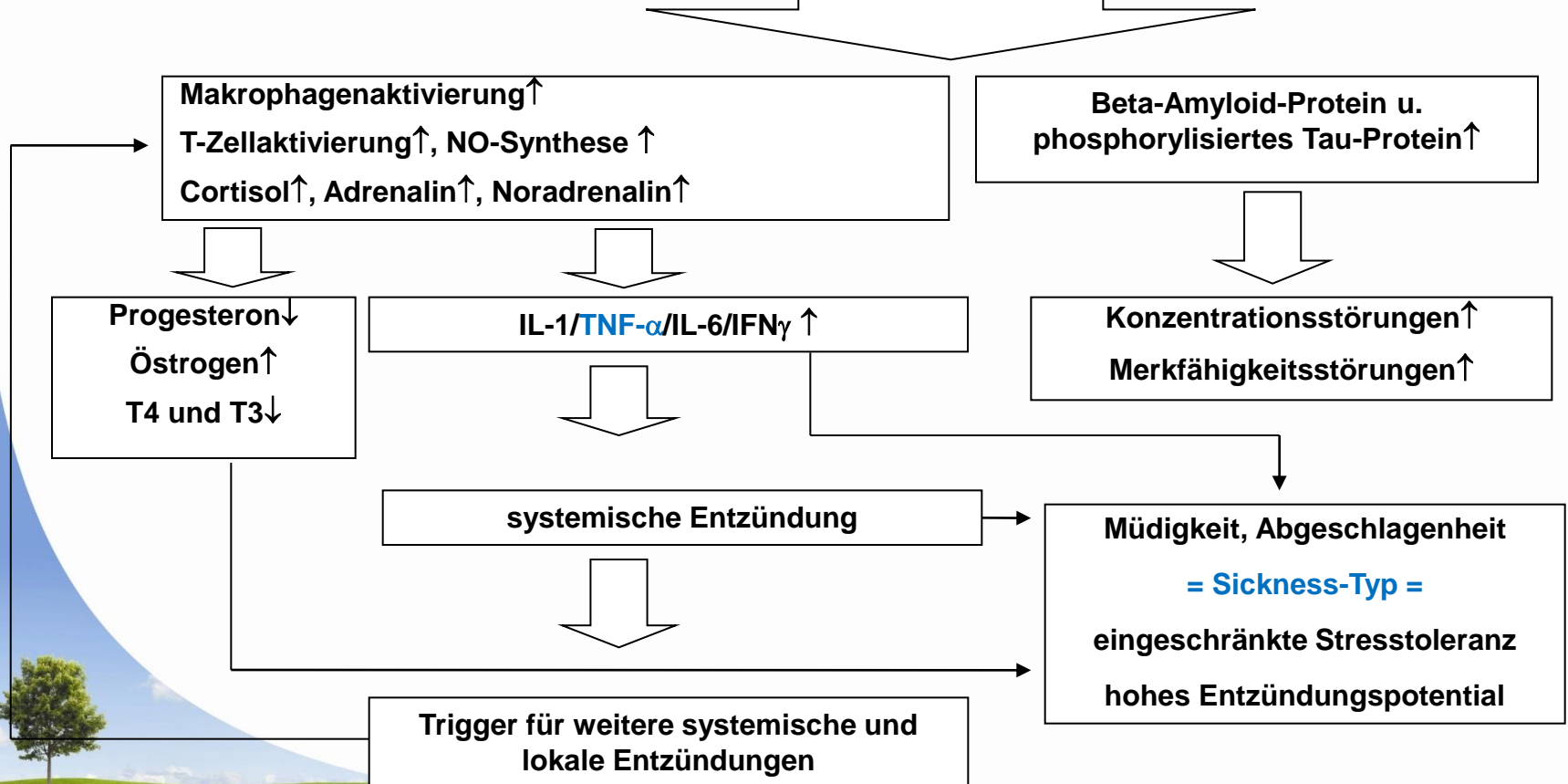
Diese tritt dann sehr häufig ein, wenn innerhalb der Widerstandsphase keine Erholung möglich war. Es liegen häufig erhöhte Glukokortikoidspiegel, neben erniedrigten Adrenalinspiegeln (Folge der verminderten NNM-Produktion) vor. Dennoch werden Sympathikus und Parasympathikus weiterhin parallel aktiviert woraus widersprüchliche Wirkungen resultieren und eine Regeneration des gesamten Organismus dauerhaft ausbleibt.

Es lassen sich durchaus zwei verschiedene Stresstypen unterscheiden:

1. Der Wind-Typ:

- Dieser Typ ist in Stressphasen müde, erschöpft und antriebslos. Er zieht sich dabei zurück, fühlt sich hilf- und hoffnungslos und kann auch unter depressiven Phasen leiden.
- Der Anstieg des Cortisol-Spiegels (s. Phyto-C®) führt zu einer Unterdrückung des Immunsystems und damit auch zu einem erhöhten Risiko an chronisch entzündlichen Erkrankungen zu erkranken.

z.B. Autoantikörper, Pilzinfektionen, bakt. Infekte, virale Infekte, Hormone, Haptene, Wurmerkrankungen, Grunderkrankungen
und **Stress**

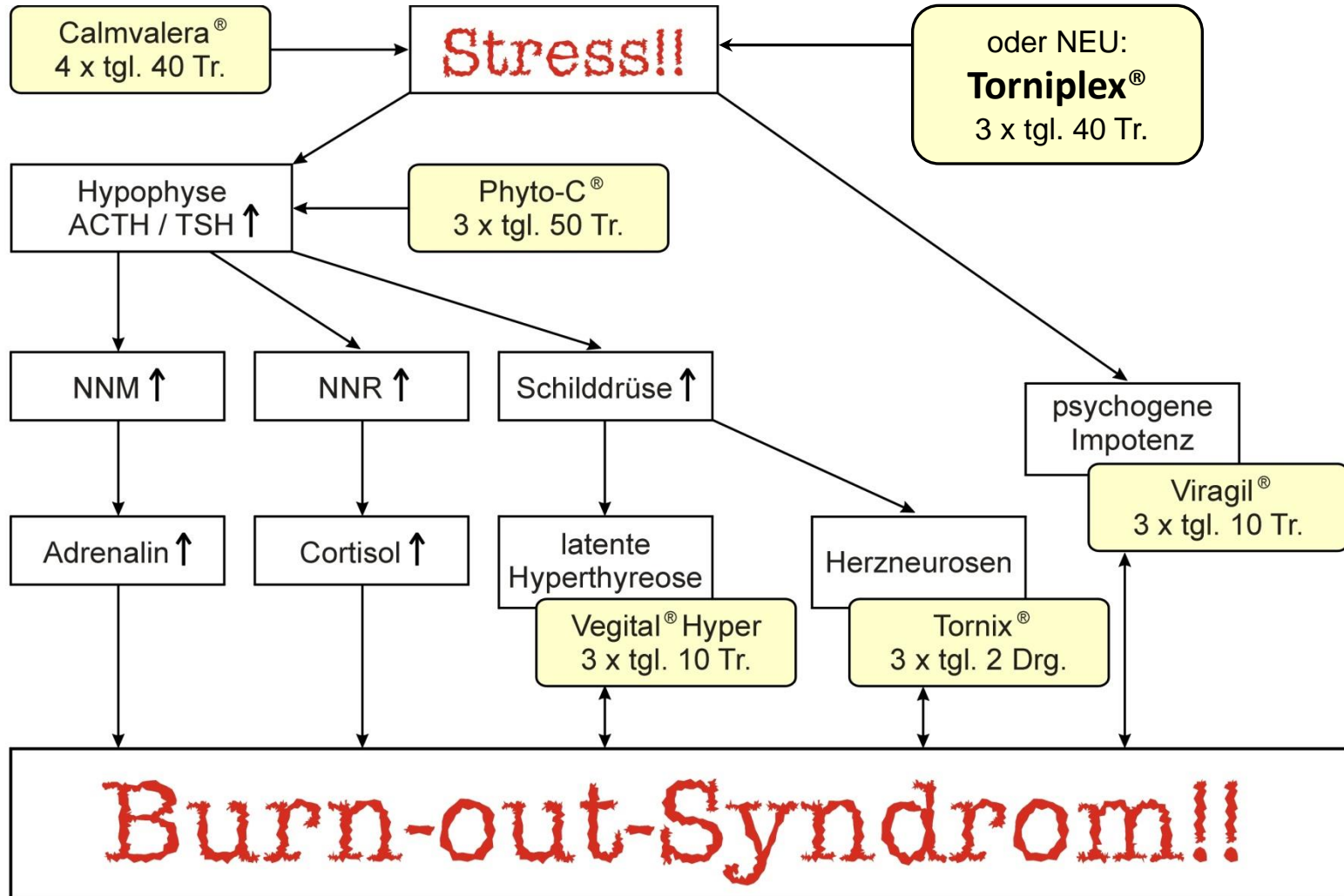


2. Der Feuer Typ:

- Dieser Typ steht dauerhaft unter „Strom“, er ist sehr aktiv, unruhig und kann dabei auch aggressiv werden.
- Hier kommt es zu einer verstärkten Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (s. Stresstest) und dabei zu einer Herzfrequenzerhöhung, Hypertonie und Hyperhidrosis.
- Die Folge können sehr häufig Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein (z.B. Herzinfarkt).

Fortbildung

Belastungen der Psyche / Burn-out



Burn-out-Syndrom!!

