



Das Burn-Out (vom engl. ausgebrannt) mit der zugrunde liegenden Schwäche passt eigentlich gar nicht zu unserem modernen Lebensstil. Die heutige Welt verlangt nach Hochleistung: Immer mehr Informationen wollen in immer kürzerer Zeit verarbeitet werden. Doch diesem Tempo fühlen sich viele Menschen nicht mehr gewachsen. Zumal oft Umweltbelastungen wie z. B. Lärm, Elektrosmog und Wohngifte zusätzlich Energie rauben.

Die Müdigkeit oder das Burnout

(auch chronisches Müdigkeitssyndrom oder Chronic-Fatigue Syndrom genannt)

Gunda Fitschen

Erwachsene, aber auch bereits Kinder und Jugendliche, fühlen sich heute ausgepowert und überfordert, klagen über Antriebsschwäche, Lethargie und Erschöpfung. Der Gang zum Arzt bleibt oft ohne den gewünschten Erfolg: Untersuchungen geben meist keinen Hinweis auf organische Störungen. Auch die Laborwerte sind meist unauffällig.

Wie entdeckt man ein Burn-Out-Syndrom?

Menschen reagieren unterschiedlich auf das „Ausbrennen“. Als sehr wesentliche

Komponenten sind anfänglich chronische Müdigkeit, körperliche Erschöpfung, Energiemangel und Schwäche zu nennen. Weitere Anzeichen sind eine höhere Anfälligkeit für Krankheiten, Kopfschmerzen, Übelkeit, Verspannungen in Nacken- und Schultermuskulatur, Rückenschmerzen, Veränderungen der Essgewohnheiten (z. B. Heißhunger auf Süßigkeiten) und des Körpergewichts. Menschen berichten in diesem Zusammenhang häufig über eine ausgeprägte Müdigkeit am Tag, verbunden mit einer nächtlichen Schlaflosigkeit, da sie durch immer gleiche Gedanken gequält werden.

Ein weiteres Symptom ist die emotionale Erschöpfung. Diese Menschen sind leicht reizbar und nervös, sie ertrinken im Selbstmitleid und wünschen sich nichts sehnlicher, als in Ruhe gelassen zu werden. Familie und Freundeskreis sind keine Kraftquelle mehr, sondern stellen eine zusätzliche Belastung dar. Dementsprechend nimmt die innere Leere bei diesen Menschen zu, Unzufriedenheit mit Beruf und anderen Aktivitäten breitet sich aus.

Die naturheilkundliche Diagnostik zeigt in diesem frühen Stadium Energiestörungen an. Aus biochemischer Sicht gibt es dafür 5 Gründe.

1. Entgleisung des Säure-Basen-Haushaltes

Unsere widernatürlichen Ernährungsgewohnheiten (Fertigprodukte, Fast-Food, Weißmehlprodukte usw.) führen – gemeinsam mit alltäglichen Ängsten, Ärger und Stress als Verstärker – zu einer stetigen Übersäuerung des Körpers. Ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt ist jedoch die Voraussetzung dafür, dass biochemische Vorgänge im Körper reibungslos funktionieren können. Die Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes bildet deshalb die Grundlage unserer naturheilkundlichen Therapie.

2. Belastung mit Toxinen

Unter Toxinen verstehen wir alle Faktoren, die die biochemischen Abläufe in unserem Körper – und damit auch unsere Gesundheit – stören. Toxine können damit nicht nur Gifte im herkömmlichen Sinne sein, sondern auch Lärm, elektromagnetische Strahlung, negative Emotionen, ein Leben im Überfluss (die Dosis macht das Gift) genauso wie ein Mangel an Licht oder Vitaminen – und vieles andere.

3. Entgleisung des Stoffwechsels

Die Oxidation (Gewinnung von Energie aus Nährstoffen durch Verbrennung) und die Reduktion (Ausscheidung von Stoffwechselendprodukten aus der Verbrennung, sog. Schlacken) sind die wichtigsten Prozesse in unserem Körper. Funktionieren diese Vorgänge nicht optimal, kommt es zu einem Mangel an (Lebens-) Energie bzw. zu einer übermäßigen Ansammlung von Toxinen im Körper.

4. Der Körper als „Spiegel der Seele“

Der Geist ist oft mit wenig produktiven oder unwichtigen Gedanken und Überlegungen beschäftigt. Diese kreisen meist um die unveränderbare Vergangenheit oder eine ungewisse Zukunft, um die sich der Mensch sorgt. Durch Leben in der Vergangenheit oder Zukunft verliert der Mensch jedoch die Fähigkeit, Freude am Leben im Hier und Jetzt zu empfinden. Die ungelösten inneren Konflikte weiten ihre Kampfzone auf die körperliche Ebene aus. Jeder körperlichen Störung geht ein seelischer Konflikt voraus.

5. Mitochondriopathien

Mitochondrien sind die kleinen Kraftwerke, die in jeder unserer Zellen vorhanden sind. Arbeiten diese nicht mehr richtig, wird die Zelle nicht mehr ausreichend mit

Energie versorgt. Sie kann ihre Funktion nicht mehr erfüllen und stirbt ab. Die tote Zelle stellt eine zusätzliche Belastung für den Körper dar und kann in letzter Konsequenz zu einem Organversagen führen.

Wie behandeln wir ein Burnout in unserer Praxis?

Im Rahmen unseres Check-Ups, der aus einer Ganzkörpermessung, einer Blutuntersuchung und einem ausführlichen Gespräch besteht, werden Belastungen identifiziert und ein individueller Therapieplan zusammengestellt. Dieser beinhaltet Maßnahmen zur Regulierung des Säure-Basen-Haushalts, zur Reduzierung der Toxinbelastung und zum Aufbau des Immunsystems. Oft ist auch der Einsatz des Intervall-Höhentrainings sinnvoll. Bei diesem wird durch die gezielte Reduzierung des Sauerstoffgehalts der Atemluft ein Impuls für die Bildung neuer, leistungsfähiger Mitochondrien gesetzt. So kann anhaltend und nachhaltig Energie aufgebaut und erhalten werden.

Die mit dieser Therapie einhergehende Entgiftung und Reinigung des Körpers kann auch einen sehr bedeutsamen Wachstumsprozess für den einzelnen Menschen einleiten.

Gesundheitsworkshop in St. Peter-Ording

Ein Gesundheitsworkshop zu diesem Thema findet am Anfang des nächsten Jahres (27.-30.1.2011) im Landhaus an de Dünen in St.-Peter-Ording statt. Nähere Informationen erhalten Sie gern in unserer Praxis. Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Hindenburgstraße 99b
22297 Hamburg

Tel.: (040) 50 22 26

www.gundafitschen.de
praxis-fitschen@web.de

Welche Möglichkeiten habe ich, um einem Burnout vorzubeugen?

Basische Ernährung

Vor allem über eine basische Ernährung, aber auch durch Stressreduktion können wir den Säure-Basen-Haushalt regulieren. Basische Lebensmittel sind frisches Obst der Saison, Gemüse aus der Region (am besten nur kurz gedünstet), Dinkelgetreide, Sojaprodukte. Saure Lebensmittel, wie Fleisch, Zucker, „weißes“, raffiniertes Mehl, Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Konserven sollten hingegen vermieden werden.

Kuren über mehrere Tage

Diese Kur dient der Entgiftung des Körpers und sollte von Menschen über 35 Jahren mindestens 2 Mal pro Jahr (im Herbst und im Frühjahr) durchgeführt werden.

Abführen: Morgens 2 Teelöffel Bittersalz (erhältlich in der Apotheke) in warmem Wasser, ca. 30 Minuten vor dem Frühstück trinken.

Frühstück: 1 kleines Glas (0,1 Liter) frisch gepressten Karottensaft, einige Tropfen kalt gepresstes Olivenöl (extra vergine) dazugeben. 1 kleines Glas (0,1 Liter) frisch gepressten Apfelsaft. Die Säfte sehr langsam, am besten löffelweise oder in sehr kleinen Schlucken in den Mund nehmen und gut einspeicheln. Danach Malzkaffee oder Kräutertee trinken.

Mittagessen: Zur Vorspeise etwas frisches Obst nach Saison. Zur Hauptspeise einen Salat- oder Rohkostteller nach Saison (angemacht mit etwas Olivenöl und Zitrone, kein Salz).

Abendessen: 60 Gramm gekochten Vollwertreis, dazu Gemüse der Saison dünsten (nicht kochen), mit Kräutern würzen. Kein Salz verwenden.

Zwischenmahlzeiten: Vormittags und nachmittags kann als Zwischenmahlzeit etwas Obst gegessen werden.

Zusätzlich sollte viel, mindestens 2,5 Liter, stilles Mineralwasser oder Kräutertee getrunken werden. Begleitende Maßnahmen sind: basische Fußbäder (Meine Base), feuchtwarme Leberwickel und ausreichend Bewegung und Entspannung.