

Ausgabe September 2004

Thema: Burn out-Syndrom Teil 2

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik, hier erscheint nun der 21. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Quizfrage:

Welche Wirkung kann Alkohol nicht haben?

- a) Übergewicht
- b) Bluthochdruck
- c) Erhöhte Harnsäure
- d) Anstieg der Triglyceride
- e) Verminderte Knochendichte
- f) Vermehrte Herzrhythmusstörungen
- g) Erhöhung der Lebertransaminasen
- h) Absenkung des guten HDL-Cholesterins

Nachdem wir uns im letzten Teil ausgiebig mit der Bedeutung des Koffeins und einigen Aspekten der Ernährung in der Entstehung des Burnout-Syndrom befasst haben, sollen diesmal weitere Genussmittel und die Bewegung unter die Lupe genommen werden.

Alkohol ist doch gesund – oder?

Alkohol kann entspannen und unser Wohlbefinden steigern. In letzter Zeit häufen sich medizinische Studien, die einen Nutzen von Alkohol zur Vorbeugung von Arteriosklerose verheißen. Ja, Alkohol ist ein in unserer Gesellschaft legitimes Genussmittel, welches wir nicht missen möchten. Ja, geringe Mengen Alkohol (1 Drink = 1 Flasche Bier, 1 Glas Wein oder ein Gläschen einer Spirituose) scheinen tatsächlich gewisse präventive Effekte bei Arteriosklerose zu entfalten – vorausgesetzt es liegen keinen Gegenanzeigen vor: Bei einer Suchtstruktur, Lebererkrankungen, Übergewicht, erhöhten Triglyceriden (Blutfette), Hyperurikämie (erhöhte Harnsäure), Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck sollten Sie Alkohol gar nicht oder viel seltener als in der obigen „Empfehlung“ zu sich nehmen. Und auch Menschen mit Burnout-Syndrom sollten beim Alkohol besonders vorsichtig sein.

Natürlich dürfen Sie abends einmal zur Entspannung einen Martini trinken oder bei einer Feier mit einem Glas Sekt anstoßen. Passen Sie jedoch auf, wenn Sie merken, dass Sie fast jeden Abend zum „Cool down“ etwas Alkoholisches benötigen. Oder wenn Sie Alkohol gar brauchen, um Ihren Frust wegen des Burnout-Syndroms oder anderer Enttäuschungen zu ertränken. Dann besteht Abhängigkeitsgefahr. Und vergessen Sie bitte nicht: Alkohol hat nicht nur einige Vorteile und Nebenwirkungen (siehe Gegenanzeigen), es ist auch ein wichtiger Vitalstoffräuber. Über die Niere wird vermehrt Magnesium ausgeschieden, was gerade für den Menschen mit Burnout-Syndrom ein Mangelmineralstoff sein kann. Fast alle B-Vitamine werden durch die Verarbeitung des „Giftes“ Alkohol in erhöhtem Maße verbraucht. Und B-Vitamine sind für alle Vorgänge der Energiegewinnung, aber auch für die richtige Funktion unserer Nerven von essentieller Bedeutung.



Rauchen – Raubbau am eigenen Körper

Wie Sie oben (und im ersten Teil des Burnout-Syndrom-Artikels) sehen, habe ich gegen einen gelegentlichen Kaffee oder auch ein alkoholisches Getränk nichts einzuwenden – ganz im Gegenteil. Anders schaut dies aber beim Nikotin aus. Hier ist überhaupt kein langfristiger Nutzen zu erkennen. Ich will Ihnen jetzt gar nichts von Lungenkrebs, Herzinfarkt, vorzeitiger Hautalterung oder Impotenz erzählen – all dies sind Spätfolgen des Rauchens. Es soll hier „nur“ um die Leistungsfähigkeit gehen.

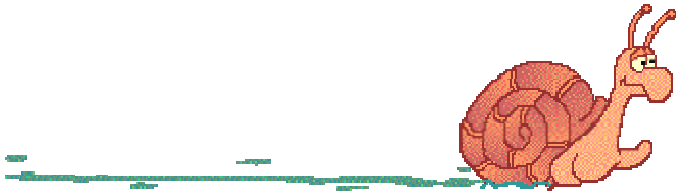
Raucher schneiden in Intelligenztests besser ab, wenn Sie vorher eine Zigarette geraucht haben als wenn Sie keine geraucht haben. Sie schneiden aber nicht besser als Nichtraucher ab. Das heißt: Raucher müssen immer eine gewisse Menge ihrer Droge im Körper haben, damit sie nur ihre Normleistung abrufen können.

Langfristig nimmt die geistige Leistungsfähigkeit jedoch ab (wegen der vorzeitigen Gefäßverkalkung). Auch die körperliche Leistungsfähigkeit mindert sich beim Raucher langfristig durch Verkalkungen der Bein- und vor allem der Herzkranzgefäße. Auch kurzfristig nimmt die körperliche Leistungsfähigkeit ab. Im Zigarettenrauch befindet sich (neben mehreren hundert anderen schädlichen Stoffen) auch Kohlenmonoxid (kennen Sie sicherlich von tödlichen Kohlenmonoxidvergiftungen in Campingwagen). Kohlenmonoxid hat eine 200-fach stärkere Bindungsfähigkeit an den Sauerstoff transportierenden Blutfarbstoff Hämoglobin als Sauerstoff selbst. Geringe Mengen Kohlenmonoxid können also Sauerstoff vom Transport im Körper verdrängen. Raucher haben, je nach Anzahl der Zigaretten und der Inhalationstiefe, 5-10 % ihres Blutfarbstoffes mit Kohlenstoff gesättigt. Dieser Farbstoff transportiert in den nächsten 12 Stunden keinen Sauerstoff mehr!



Dazu kommt noch, dass bei Rauchern die Lungenfunktion häufig signifikant eingeschränkt ist. Raucher kriegen also viel weniger Sauerstoff in ihre Lungen. Von diesem Sauerstoff wird wegen des Kohlenmonoxids dann noch viel weniger zu den Gewebszellen transportiert. Raucher befinden sich ständig in einer leichten Sauerstoffnot. Dass wir Sauerstoff für unsere Energiegewinnung in den Mitochondrien dringend benötigen, brauche ich niemandem zu sagen. Der Raucher mit Burnout-Syndrom, der es schafft, seinen Missbrauch zu beenden (ich sage bewusst „Missbrauch“, denn es gibt keinen sinnvollen „Gebrauch“), wird in den nächsten Wochen (solange dauert es, bis sich die Lunge regeneriert hat) einen deutlichen Leistungszuwachs verzeichnen.

Dazu kommt noch, dass auch das Rauchen ein starker Nährstoffräuber ist. Im Rauch ist viel Kadmium enthalten. Kadmium ist ein starkes Nierengift und krebserregend. Der Körper verbraucht Zink zur Entgiftung des gefährlichen Kadmiums. Zink ist aber unersetzlich für unseren Kohlenhydratstoffwechsel, für die Immunabwehr und für unsere Zellregeneration (z. B. Wundheilung). Zigarettenrauch enthält viele freie Radikale. Das sind hoch aggressive Moleküle, die biologische Strukturen angreifen und zerstören. Ein einziger Inhalationszug enthält 10^{14} freie Radikale, das sind 100 Billionen oder 100.000.000.000.000. Zur Entgiftung benötigen wir Antioxidantien wie Vitamin C, Vitamin E oder Beta-Karotin, die dann für andere Stoffwechselvorgänge nicht mehr zur Verfügung stehen.



Bewegung – das einzige Mittel zur natürlichen Leistungssteigerung

Sich richtig ernähren, fast alle Genussmittel weglassen – das ist ja schon schlimm genug. Und jetzt komme ich daher und sage dem Menschen mit Burnout-Syndrom, er soll sich auch noch sportlich betätigen. Genau das kann er doch nicht, dafür hat er doch gar keine Energie mehr. Wenn jemand mit Burnout-Syndrom von seiner Arbeit nach Hause kommt, dann fällt er in den Sessel und möchte nur noch seine Ruhe haben. Und dann soll er sich auch noch zu sportlichen Höchstleistungen aufraffen? Das geht doch nicht.

Was passiert mit den Muskeln und dem Lunge-Herz-Kreislauf-System, wenn sich jemand nicht oder kaum körperlich belastet? Alles, was nicht ständig trainiert wird, verkümmert. Das gilt für unsere Knochen, für unser Immunsystem, für unseren Verstand – und natürlich auch für Muskeln, Lunge, Herz und Kreislauf. „Bewegungsmuffel“ werden immer schwächer. Und weil sie immer schwächer werden, bewegen sie sich immer weniger. Der Teufelskreis schließt sich. Sie haben nur eine Möglichkeit, aus diesem fatalen Teufelskreis herauszukommen: Bewegen Sie sich!

Auch wenn es beim Burnout-Syndrom schwer fällt, aber gerade dann müssen Sie sich bewegen. Das heißt ja nicht, dass Sie jeden Tag einen Marathonlauf absolvieren müssen. Sie sollten sich aber mehrmals (mind. 2-3x) in der Woche körperlich ausdauernd belasten, so dass Sie sich leicht angestrengt, aber nicht überfordert fühlen.

An Ausdauerbelastungen stellen wir drei Anforderungen:

- regelmäßig und häufig genug, z. B. 3x/Woche
- mindestens 20 Minuten, besser 30 oder 40 Minuten, um in den Bereich der Ausdauerleistung zu kommen
- moderates Training (nicht völlig außer Puste, sondern nur leicht angestrengt sein).

Diese Ausdauerregeln gelten im Prinzip für den Ausdauerleistungssportler genauso wie für den Patienten mit Burnout-Syndrom. Wenn Sie nach Ihrer Belastung den halben Tag wie ein Schluck Wasser in der Kurve hängen, dann war es zuviel. Finden Sie selbst die Bewegungsintensität, -dauer und –häufigkeit heraus, die Ihnen gerade noch angenehm ist. Auch bei den Ausdauersportarten können Sie frei wählen. Alle Sportarten, die Sie über 20 Minuten am Stück ausführen können, sind geeignet:

- Spaziergehen
- Walking
- Nordic Walking
- Jogging
- Schwimmen
- Fahrradfahren
- Ergometertraining
- Rudern
- Inlineskating etc.

Sie werden merken, dass Sie sich nach der Belastung und der anschließenden Dusche (vielleicht sogar mit einem kurzen, kalten Duschen am Ende nach Kneipp) meist besser fühlen also vorher. Bleiben Sie mindestens drei Monate „am Ball“. Dann werden Sie feststellen, dass Ihnen etwas fehlt, wenn Sie sich nicht körperlich betätigen. Sie werden dann auch bemerken, dass erste Trainingseffekte eingesetzt haben. Dieselbe Strecke wie am Anfang bewältigen Sie nun in kürzerer Zeit oder (bei gleicher Zeit) mit weniger Anstrengung. Nicht trotz, sondern wegen des Burnout-Syndrom sollten Sie sich körperlich angemessen (!) belasten. Überwinden Sie Ihren „inneren Schweinehund“, es lohnt sich!



Fortsetzung folgt.

Den ersten Teil des Newsletters Burn out-Syndrom können Sie nachlesen unter www.erschopfungszustand.de/burnout-syndrom/

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Oktober:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

07.10.2004 „Volkskrankheit Rheuma – was bringen Ernährung, Weihrauch etc.?“

14.10.2004 „Kampf dem Killer Nr. 1 – Herzinfarkt und Schlaganfall – was Ihnen Ihr Kardiologe bisher verschwiegen hat“

21.10.2004 „Freie Radikale und Antioxidantien – was jeder heute darüber wissen sollte“

28.10..2004 „Die Cholesterinlüge – Mythos und Wirklichkeit einer Stoffwechselstörung“

Freitag 11.00-11.30 Uhr im „Landgraf-Karl-Saal“

08.10.2004 „*Progressive Muskelentspannung nach Jacobson*“
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

15.10.2004 „*Fit und gesund mit Vitalstoffen – welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll?*“
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

22.10.2004 „*Kleinere Notfälle mit Homöopathie und Akupressur selbst behandeln*“
Referentin: Frau Dr. Obermüller-Hörsch

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail

an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

<http://habichtswaldklinik.de/naturheilkunde/archiv.htm>

Auflösung der Quizfrage:

Alkohol hat einen Energiegehalt von mehr als 7 kcal pro Gramm (Fett auch „nur“ 9 kcal). Daneben macht Alkohol oft Appetit auf weitere energiereiche Nahrungsmittel wie Schokolade oder Kartoffelchips. Psychologische Hemmschwellen (auch beim Essen) fallen unter Alkoholgenuss leichter.

- a) Alkohol ist einer der Hauptfaktoren für den Anstieg der Harnsäure im Blut. Gichtanfälle gibt es fast nur bei Übergewicht, Fehlernährung und reichlichem Alkoholgenuss.
- b) Neben fett- und zuckerreicher Nahrung ist Alkohol einer der wirksamsten Faktoren für den Anstieg der Triglyceride, der eigentlichen Blutfette.
- c) Alkohol vermindert die Aufnahme wichtiger Nährstoffe im Darm, erhöht aber deren Ausscheidung im Harn. Die Vitamin D-Aktivierung wird durch Alkohol behindert. All dies kann – besonders bei Vorliegen weiterer Faktoren wie Bewegungsarmut und Fehlernährung – zu einer verminderten Knochendichte und in Folge zu einer Osteoporose beitragen.
- d) Alkohol fördert die Ausscheidung des für den Herzrhythmus wichtigen Minerals Magnesium. Darüber hinaus wirkt Alkohol direkt arrhythmogen – fördert also die Entstehung von Herzrhythmusstörungen.
- e) Dass Alkohol die Leber zu schädigen vermag, braucht man heute eigentlich niemandem mehr zu erklären. Was bedeutet es aber, wenn die Transaminasen (yGT, GOT, GPT) erhöht sind? Bei jedem Menschen findet ständig eine Leberzellmauser statt. Leberzellen gehen kaputt und werden neu gebildet. Die Transaminasen sind ein Marker für diesen Zelluntergang. Ein Anstieg auf das Doppelte bedeutet also, dass ständig etwa doppelt so viele Leberzellen den Geist aufgeben.
- f) Dies ist falsch. Alkohol ist in der Lage, das gute HDL-Cholesterin anzuheben. Dies ist vermutlich einer der Hauptmechanismen, über den Alkohol eine gewisse Schutzwirkung vor Arteriosklerose aufweist (die Nebenwirkungen sollten dabei aber nicht unbeachtet bleiben).