

Naturheilkundlicher Newsletter der Habichtswald-Klinik Kassel

ISSN 1611-3624

Ausgabe Oktober 2004

Thema: Burn out-Syndrom Teil 3

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 22. 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 Krankheit führt nicht zu Symptomen eines Burn out-Syndroms?

- a) Rheuma
- b) Entzündliche Darmerkrankung
- c) Krebs
- d) Multiple Sklerose

Burn out-Syndrom – Teil 3

In diesem dritten Teil wollen wir uns mit anderen Krankheiten befassen, die Symptome des Burn out-Syndroms verursachen. Außerdem wollen wir einige psychische Aspekte des Burn out-Syndroms näher beleuchten.

Krankheiten – der Körper im Dauerlauf

Wenn Sie ernsthaft krank sind, dann leistet Ihr Körper Schwerstarbeit. Eine Patientin nach einer Krebsoperation, ein Rheumatiker mit erheblicher Entzündungsaktivität oder auch nur ein Mensch mit einem banalen fieberhaften grippalen Infekt – sie alle verbrauchen unglaublich viel Energie. Sie dürfen dann erschöpft sein. Möglicherweise sogar noch Wochen oder Monate danach. Irgendwann sollte der Körper diese Erschöpfung aber auch wieder überwunden haben.



Laden Sie Ihre Batterien wieder auf!

Ich möchte Ihnen hier nur exemplarisch drei Erkrankungen vorstellen, die gar nicht so selten sind und Symptome eines Burn out-Syndrom imitieren können:

- Schilddrüsenunterfunktion: Die Schilddrüse ist sozusagen die Zündkerze für unseren Stoffwechsel. Hier wird der Energiegrundumsatz festgelegt. Hier entscheidet sich auch, ob wir träge oder im Gegenteil überdreht sind. Bei einer Schilddrüsenunterfunktion werden zu wenige Schilddrüsenhormone gebildet. Dieser Mangel führt u.a. zu Müdigkeit, Trägheit, Konzentrationschwäche, Frieren, Übergewicht. Die Ursachen hierfür liegen im Jodmangel oder einer gar nicht so seltenen Schilddrüsenentzündung, die langfristig zu einem Versagen der Schilddrüse führen kann. Nebenbei: eine Schilddrüsenüberfunktion kann auch zu einem Burn out-Syndrom führen, da der Organismus ständig „auf Hochtouren“ läuft, was sich langfristig auch in einer Erschöpfung niederschlägt.
- Schlafapnoe: Schnarchen Sie? Sind Sie tagsüber manchmal wie zerschlagen und neigen dazu einzuschlafen? Und weisen Sie auch sonst einige der im 1. Teil aufgeführten Symptome des Burn out-Syndroms auf? Dann bitten Sie Ihren Partner doch, einmal darauf zu achten, ob Sie nachts Atemstillstände haben. Der Atem setzt dann für einige Sekunden komplett aus, um dann mit einem Schnarcher wieder einzusetzen. Der Schlaf wird durch ein solches Schlafapnoe-Syndrom sehr gestört und ist wenig erholsam. In einem speziellen Schlaflabor können die Diagnose und das Ausmaß der Erkrankung gesichert werden. Wenn Gewichtsreduktion und der Verzicht auf abendlichen Alkoholkonsum zu keiner Besserung führen, dann kann mit einer speziellen Maschine zur Unterstützung der nächtlichen Atmung Abhilfe geschaffen werden. Die auf diese Weise erfolgreich behandelten Patienten geben einen deutlichen Anstieg ihrer Leistungsfähigkeit an, Symptome des Burn out-Syndroms bessern sich deutlich.
- Eisenmangel: Eisenmangel führt zu Blutarmut. Bei Blutarmut wird weniger Sauerstoff transportiert. Müdigkeit, Erschöpfung, verringerte Leistungsfähigkeit und weitere Symptome des Burn out-Syndroms treten auf. Durch eine einfache Untersuchung des Blutbildes kann der Arzt diesen Mangel entdecken und mit entsprechenden Eisengaben in wenigen Wochen bis Monaten beheben (es sei denn, es liegen chronische Blutverluste oder eine Aufnahmestörung im Darm vor, die es dann abzuklären gilt).

Neben diesen somatischen (körperlichen) Störungen, die zu einem Burn out-Syndrom führen können, sollten Sie natürlich auch an die Seele denken. Das heißt keineswegs, dass Sie bei einem Burn out-Syndrom „auf die Couch des Psychologen“ müssen. Sie sollten sich allerdings darüber klar werden, ob und wieweit Einstellungen und Verhaltensweise ein Burn out-Syndrom begünstigen können.

Die Psyche, die inneren Einstellungen – erschöpfe ich mich selbst?



Burnout-Syndrom – wenn alles über den Kopf wächst

Erkennen Sie sich in der Abbildung wieder? Besteht bei Ihnen vielleicht ein Ungleichgewicht zwischen „Kopf und Bauch“. Woody Allen sagte einmal: „Es ist sehr schwer, Herz und Kopf im Leben zusammenzubringen. In meinem Fall sind sie nicht einmal locker miteinander befreundet.“ Das trifft in ähnlicher Form auf viele Menschen mit Burn out-Syndrom zu. Viele Tätigkeiten werden vom Verstand her gesteuert und es wird nicht darauf geachtet, ob die Gefühle dabei mitspielen.

Prüfen Sie bitte auch, ob folgende Aussage mehr oder weniger auf Sie zutrifft:

„Ich habe

- zuviel
- für zu viele
- für zu lang
- mit zu wenig Rücksicht auf mich selbst

getan.“



Burn out-Syndrom – wenn das Streichholz von beiden Seiten abbrennt

Menschen mit Burn out-Syndrom machen oft mehr, als für sie gut ist. Neben den eigenen beruflichen und privaten Aktivitäten haben sie oft noch Tätigkeiten in Verein, Kirche, Partei, Selbsthilfegruppen usw. Ein Streichholz, das von beiden Enden her abbrennt (s. Abb.), ist eben schneller ausgebrannt – und genauso fühlt man sich ja auch beim Burn out-Syndrom.

Was ist zu tun?

Entwickeln Sie ein Schutzprogramm gegen das Burn out-Syndrom. Die folgenden Programmpunkte sollen Ihnen einzelne Aspekte aufzeigen, die üblicherweise von Menschen mit Burn out-Syndrom nicht genügend beachtet werden.

Schutz vor Burn out-Syndrom:

- **Sorgen Sie sich mehr um sich selbst.** Entwickeln Sie einen „gesunden Egoismus“. Sie müssen nicht immer für die anderen da sein.
- **Nehmen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse besser wahr.** Worauf haben Sie Lust? Was möchten Sie wirklich tun? Klar, wir können nicht immer und sofort unseren Wünschen nachgeben. Aber es dann gar nicht zu tun, kann auch keine Lösung sein.
- **Respektieren Sie Ihre eigenen Wünsche.** Bei den Wünschen der anderen tun Sie es doch auch.
- **Und befriedigen Sie auch Ihre Wünsche.** Seien Sie lieb zu sich selbst. Verwöhnen Sie sich. Das kann ein schöner Kinofilm sein, in den Sie schon lange gehen wollten. Oder auch einmal ein Nachmittag, den Sie sich einfach „frei nehmen“, um mal bummeln zu gehen. Oder ein Wochenendurlaub, den Sie sich schon so oft gewünscht haben.
- **Seien Sie nicht zu kritisch mit sich selbst.** Viele Menschen mit Burn out-Syndrom sehen sich kritischer und haben höhere Erwartungen an sich selbst als an andere. Versuchen Sie, alles so gut zu machen, wie Sie nur können. Aber nicht immer muss man alles 150%ig machen.
- **Seien Sie nicht so perfekt** – sowohl andere als auch Sie selbst dürfen Fehler machen. Viele Menschen mit einem Burn out-Syndrom setzen sich mit einem Streben nach Perfektionismus einem unnötigen, vor allem aber Energie zehrenden, Druck aus.
- **Gewinnen Sie Kraft aus Ihren Stärken,** lassen Sie sich nicht von Ihren Schwächen unterkriegen. Ich kann auf meine Stärken schauen und daraus Kraft gewinnen. Ich kann aber auch nur auf meine Schwächen schauen und immer weniger Selbstbewusstsein entwickeln. Natürlich sollten Schwächen erkannt und – wenn nötig und möglich – ausgemerzt werden. Gerade Menschen mit Burn out-Syndrom sollten sich aber auf ihre immer noch vorhandenen Fähigkeiten besinnen.
- **Nehmen Sie es mit Humor** („don´t worry, be happy!“). Das heißt nicht, dass Sie alles durch die rosarote Brille sehen sollen. Eine lustige Bemerkung zur rechten Zeit hilft aber über so manchen Tiefpunkt hinweg. Gerade für Patienten mit Burn out-Syndrom („ich habe doch nichts zu lachen“), ist es wichtig, den Humor zu behalten.
- **Suchen Sie sich realisierbare Ziele.** Menschen mit Burn out-Syndrom stecken sich die Ziele nicht selten zu hoch. Wenn die Latte gerissen wird, tritt Enttäuschung ein. Backen Sie kleinere Brötchen und freuen Sie sich über jeden kleinen Erfolg und Fortschritt.



Hängen Sie die Messlatte nicht zu hoch.

- Werden Sie sich klar darüber mit welcher **Motivation** Sie genau diese Ziele verfolgen. Müssen Sie dieses Ziel tatsächlich erfüllen? Müssen Sie es jetzt erfüllen? Müssen Sie es alleine erfüllen? Suchen Sie sich lohnenswerte Ziele aus, die Sie wirklich weiterbringen und nicht noch weiter in das Burn out-Syndrom treiben.
- Tun Sie einmal Dinge, die **keinen Zweck** verfolgen, Ihnen aber gut tun. Schalten Sie einmal ab. Menschen mit Burn out-Syndrom sind meistens „on“ (siehe Abb.). Jedes Elektrogerät muss auch einmal abgeschaltet werden, jeder Motor wird einmal abgestellt, um sich zu erholen.



Kennen Sie Ihren „Aus“-Knopf?

- Bleiben (oder werden) Sie **gelassen**:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“

Auflösung der Quizfrage:

Sie haben es sicherlich erraten: Keine Antwort ist richtig!

Jede schwere Erkrankung kann Symptome verursachen, wie wir sie beim Burn out-Syndrom beobachten. Das heißt nicht, dass bei jedem Burn out-Syndrom alle diese Erkrankungen ausgeschlossen werden müssen.

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat November:

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

11.11.2004 *„Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“ Teil 1*

18.11.2004 *„Diabetes Typ II – Heilung ist möglich“ Teil 2*

25.11.2004 *„Wenn die Knochen schwinden – schulmedizinische und naturheilkundliche Behandlung der Osteoporose“*

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

05.11.2004 *„Praktische Tipps bei chronisch obstruktiver Bronchitis und Asthma bronchiale“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

12.11.2004 *„Progressive Muskelentspannung nach Jacobson“*
Referentin: Frau Nelli Bukmaier

18.11.2004 *„Fit und gesund mit Vitalstoffen – welche Nahrungsergänzungen sind sinnvoll?“*
Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel

25.11.2004 *„Kleinere Notfälle mit Homöopathie und Akupressur selbst behandeln“*
Referentin: Frau 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>