



Erschienen in der Reform-Rundschau

Die aktuelle Info-Reihe aus der Schlosspark-Klinik

Burnout

Was ist das auf gut deutsch?

Von Dr. med. Jürgen Freiherr von Rosen, Gersfeld

Der Begriff „Burn out“ geistert heute durch die Medien. Viele Menschen glauben, darüber mitreden zu können. Viele Menschen im Arbeitsleben, aber auch einige Rentner meinen, darunter zu leiden. Kliniken nehmen diesen Begriff als Werbemittel, mit dem sie auf Patientenfang gehen. Es ist anscheinend schon ein richtiges Geschäft geworden, sich mit „Burnout“ zu befassen. Wer diesen Begriff nicht versteht oder erklären kann, ist „out“. Wer mitredet, ist „in“. Burnout als Modeerscheinung oder als etwas Alltägliches im neuen Gewand, d.h. mit neuem modernen Namen?

Wir wollen uns diesem Begriff allmählich annähern. Das Leidenbild des „Burnout“ gibt es noch nicht lange. Vielleicht 20 Jahre. Es ist inzwischen modern geworden, Englisch in die deutsche Sprache einzumengen. Man macht heute „Wellness“, früher sprach man vom Wohlgefühl. Auf einer Cremedose entdeckte ich „Honey & Oil“, früher sagte man Honig und Öl. Die ganze Modebranche, die Werbung, der „Service“ der Bahn, der Autobranche und vieles mehr stecken voller Anglizismen. Da wollen die Mediziner auch nicht zurückstecken und erfinden halt „Burn out“ statt Erschöpfung. Burnout ist übersetzt „ausgebrannt“. Das gab es schon vor Jahrtausenden, man hat nur nicht so viel Wirbel darum gemacht.

Mit „Burn out“ hat man eine neue Krankheit gefunden, mit der sich viele Menschen identifizieren können. Schüler und Lehrer, Studenten und Professoren, Hausfrauen und Manager, Handwerker und Politiker, Unternehmer und Angestellte von dieser Krankheit sind fast alle Berufsgruppen betroffen. Vielleicht die Leuchtturmwärter noch nicht.

Es geht heute oft hektisch zu, wir müssen schnell, viel und effektiv arbeiten. Die ständigen Änderungen, die Informationsflut sind gewaltig. Dazu sehen wir ständig im Fernsehen und auf Prospekten, wie wohl wir uns fühlen könnten, wenn es uns besser ginge. Daraus entsteht leicht ein Gefühl ständiger latenter Unzufriedenheit. Warum lachen die Menschen auf den Prospekten so glücklich und mir geht es so mies. Das Geld reicht nicht, die Kinder sind quengelig, der Ehepartner wirkt gestresst, die Anforderungen im Beruf sind hoch usw. .

Kein Wunder, dass ich mich schlecht fühle. Andere fahren in den Urlaub und ich muss arbeiten. Andere fahren ein schickes teures Auto und ich bin froh über die Abwrackprämie und kann mir trotzdem nur ein billiges Neues leisten. Es gibt viele Gründe, die dafür verantwortlich sind, dass ich mich schlecht fühle.

Gibt es im Jahre 2009 auch etwas Positives? „Ich

glaube kaum“, so werden viele denken. Sie haben vergessen, dass wir seit 64 Jahren keinen Krieg mehr hatten. Dass wir einen derartigen Wohlstand für die breite Masse haben wie nie zuvor. Dass wir fast alle jedes Jahr in Urlaub fahren. Dass in unseren Wohnungen Maschinen stehen, die uns das Leben erheblich erleichtern (Staubsauger, Waschmaschine, Geschirrspüler usw.). Dass wir uns fast alle ein Auto, einen Fernseher, ein Video, einen Computer usw. leisten können.

Das alles ist nicht selbstverständlich, denn viele Milliarden Menschen in Afrika, Asien, Südamerika und auch z.T. in Europa träumen davon. Wir haben fantastische Badezimmer in unseren Wohnungen, ständig sauberes Wasser, ständig elektrischen Strom. Wir haben meist Arbeit, eine Krankenversicherung, eine Rentenversicherung und eine sehr attraktive Urlaubsregelung. Das alles kostet viel Geld, das vorher erarbeitet werden muss. Vor 60 Jahren nach Kriegsende waren wir weit, weit von diesem Wohlstand entfernt, und die meisten Menschen auf unserem Planeten sind es heute noch.

Wir haben viel erreicht in unserem Land und das müssen wir jetzt erhalten. So kommt es leicht zu einer Überforderung, der wir nicht mehr gewachsen sind. Wir werden reizbar, verlieren die Gelassenheit, denken häufig daran, dass es uns eigentlich besser gehen müsste, und verlieren darüber die Freude am täglichen Leben. Dass es uns viel, viel schlechter gehen könnte, so wie es uns Deutschen nach dem verlorenen Krieg ging, daran denken wir nur ganz sporadisch. Wir sind oft unzufrieden mit unserem gegenwärtigen Leben und sollten eigentlich dankbar sein für alles, was wir haben.

Wir haben Freiheiten und Möglichkeiten wie nie zuvor. Aber wir werden auch fast erdrückt von diesen Möglichkeiten, die wir gar nicht alle nutzen können,



auch wenn wir es gerne möchten.

Aus diesem allen entwickelt sich der sog. „Burn out“ oder auf deutsch die Erschöpfung. Viele Faktoren spielen dabei eine wichtige Rolle. Ich möchte eine Reihe davon aufzählen, wobei mir sicherlich nicht alle einfallen werden:

1) Wir essen zu schnell und kauen dabei zu wenig. Die Nahrung kommt nur unzureichend zerkleinert in Magen und Darm, kann dort nicht ausreichend aufgespalten werden und geht deswegen z.T. in Zersetzung, das sind Gärung und Fäulnis über. Daraus entstehen Giftstoffe (z.B. Fuselalkohole, Fäulnisgifte), die den Körper mit der Zeit stark belasten, hauptsächlich im Bindegewebe abgelagert werden (sog. Verschlackung) und allein schon dadurch zu chronischen Störungen, später Krankheiten führen. Aber auch andere Fehler wie zu spät essen, zu viel essen oder zu viel durcheinander führen zu gleichartigen Störungen.

2) Unsere Schlaf- und unsere Arbeitsplätze sind sehr häufig geopathisch bzw. elektrisch belastet. Unsere Körperzellen haben alle, solange sie leben, eine elektrische Ladung. Erst wenn eine Zelle tot ist, verschwindet auch diese Ladung. Gestörte Schlaf- und Arbeitsplätze sind durch fremde elektrische Schwingungen überlagert. Diese irritieren unsere Zellen und führen dort zu Störungen der zelleigenen elektrischen Ladung. Solche Zellen können nicht mehr normal arbeiten und sich auch nachts nicht mehr richtig erholen. Der Mensch wird auf Dauer krank.

3) Die tägliche Nahrung ist durch Pestizide, Insektizide, Farbstoffe, Aromastoffe, Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker und viele andere Chemikalien belastet. Die Nahrungsmittel werden durch die industriellen Manipulationen haltbarer, billiger und keimfrei. Sie werden dadurch aber nicht gesünder, sondern belasten unsere Darmschleimhaut, unser Immunsystem und unsere Entgiftungsorgane, besonders Leber und Niere. Wir merken das an verminderter Verträglichkeit von Fett und Alkohol (Leber), kalten Füßen (Niere) sowie kalten Körperzonen (hauptsächlich Darm), besonders aber am Nachlassen der Leistungsfähigkeit. Wir schieben das zwar auf unser Alter und die Stressbelastung: In Wirklichkeit sind es aber Störungen der oben genannten Körperfunktionen.

4) Wir bewegen uns im allgemeinen viel zu wenig. Wenigstens 30 Minuten schnelles Gehen wird von den Experten pro Tag gefordert. Das ist sicherlich schon ganz gut, aber letztlich noch viel zu wenig. Durch körperliche Aktivität „verbrennen“ wir überflüssige Kalorien (auf englisch“ we burn it“). Es ist nachgewiesen, dass ein Mensch bei gesunder Lebensweise auch noch mit 80 - 90 Jahren sehr leistungsfähig sein kann. Die Berichte über alte Menschen im Kaukasus, im Himalaja, aber auch in Europa und Amerika beweisen diese Möglichkeit. Wir können von den jeweiligen Kulturen noch sehr viel lernen.

5) Wir freuen uns viel zu wenig. Angeblich soll ein Erwachsener in Deutschland pro Tag 17 mal lachen,

ein Kind aber 400 mal. Wir singen kaum noch, lassen uns dagegen sehr viel mit Musik „berieseln“. Zu einem erfüllten aktiven Leben gehört aber auch aktive Freude, z.B. durch Lachen und Singen. Gibt es wirklich so wenig Dinge, über die wir uns freuen können? Wir sollten ruhig öfter daran denken, wie gut es uns und wie schlecht es Milliarden anderer Menschen geht. Dann werden wir schnell etwas bescheidener und zufriedener.

6) Wir verbrauchen durch unseren Lebensstil sehr viel Energie zur Erzeugung der Nahrung, der Wärme, der Mobilität, des Wohlstands usw. Dafür müssen wir bezahlen und zwar mit Geld und auch mit unserer Gesundheit, wenn wir nicht wissen und dann auch beachten, wie diese zu schützen und zu erhalten ist. Nach meinen Erkenntnissen wollen aber nur wenige Prozent unserer Bevölkerung wirklich wissen, was sie tun bzw. lassen müssen, um diese ihre einmalige Gesundheit optimal zu erhalten. Dem weitaus größten Teil der Deutschen ist das weitgehend egal. Dafür zahlen sie ja in die Krankenkasse und dafür haben sie dann im Bedarfsfall ihre berechtigten Ansprüche. Wenn man so denkt, dann „springt man zu kurz“, d.h. man überlässt anderen, nämlich Ärzten und Kassenfunktionären die Verantwortung für unser höchstes Kapital, die eigene Gesundheit.

7) Wir leisten uns zu wenig Ruhe und Besinnung. Wir möchten teilhaben an dem Leben, wie es uns in Prospekten und Zeitungen gezeigt wird. Wir lesen dauernd über die Scheinwelt der Prominenten und vergleichen sie mit unserem Alltag. Aber diese Scheinwelt ist eine künstliche Welt, auch wenn viele der „Promis“ mehr Geld und Ansehen als wir haben. Trotzdem können wir viel zufriedener sein als diese armen Prospekt- und Zeitungsfiguren. Denn die Zufriedenheit liegt in uns selbst wir müssen sie nur erkennen.

Wenn wir aber nun selbst an diesem sog. „Burn out“ leiden, dann möchten wir natürlich auch Hilfe haben. Die kann die Naturheilkunde sehr wohl bieten, während die Schulmedizin auf diesem Gebiet total versagt bis auf den Rat zu Krankschreibung, Stressabbau, Kur, Erholung und Urlaub. Das ist aber viel zu wenig und führt auch selten zu einer wirkungsvollen Besserung des Krankheitsbildes. Wie man bereits aus den obigen Ausführungen ersehen kann, kommt es auf eine Menge von möglichen Störfaktoren an, die wir erkennen und dann auch beseitigen müssen.

Der erste betrifft die Esskultur mit langsamem Essen, genügend Kauen und Aufhören bei Erreichen des Sättigungsreflexes, ca 15-20 Minuten nach Beginn der Mahlzeit. Damit schonen wir die Darmschleimhaut, handeln uns weniger Nahrungsmittel-Allergien ein und erhalten unser Immunsystem. Auf viele wichtige Einzelheiten bin ich in früheren Berichten oft genug eingegangen (s. Literatur).

Für die Untersuchung unseres Schlaf-, evtl. auch unseres Arbeitsplatzes benötigen wir einen guten Baubiologen. Der ist nicht einfach zu finden. Nach meinen Erfahrungen sind ca 90% der üblichen Untersuchungen fehlerhaft. Wenn man gut schläft,



morgens nach ausreichender Schlafdauer ausgeruht, munter und einsatzfreudig ist, dann hat man im Allgemeinen einen geopathisch, vielleicht auch elektrisch guten Platz. Trifft dieser Zustand nicht zu, dann ist eine derartige Untersuchung häufig angezeigt. Unsere Entgiftungsorgane müssen möglichst optimal gepflegt werden. Die Niere freut sich über warme Füße, klares sauberes Wasser in ausreichender Menge und Wärme im Rücken. Die Leber reagiert besonders gut auf Disziplin beim Essen und geringe Belastung durch Alkohol, chemische Zusatzstoffe, Medikamente sowie Ernährungsfehler. Müdigkeit deutet immer auf eine Überlastung der Leber hin.

Auch die Haut ist ein wichtiges Entgiftungsorgan. Der Schweiß enthält viele giftige Stoffe wie Säuren, Schwermetalle u.a. Wir pflegen die Haut mit Abhärtung, reinem Wasser, Frischluft auf der nackten Haut und schonen sie vor übermäßiger Sonne. Wir brauchen allerdings trotzdem genügend Sonne, weil dadurch Vitamin D in großer Menge von der Haut gebildet wird. Es wirkt gegen Osteoporose, Krebs, Depression, Immunschwäche und viele andere Krankheiten.

Je mehr chemische Stoffe wir zu uns nehmen, desto mehr wird unsere Zellatmung vermindert. Dadurch können wir umso weniger Energie erzeugen und werden dann allmählich müde und erschöpft. Aber auch der übermäßige Gebrauch von gehärteten Fetten, wie sie in vielen industriell hergestellten Nahrungsmitteln enthalten sind, vermindern die Zellatmung (z.B. Pommes frites, Snacks, Süßigkeiten u.a.). Je weniger Zellatmung, desto weniger Energie. Mit Sport kann man einen Teil dieser Zellatmung wieder reaktivieren, aber auch mit einer Optimierung der gesamten Lebensweise.

Haben wir eine ernsthafte Erkrankung wie gesicherte Borreliose, Epstein-Barr-Virus, Krebs, Herzschwäche, Koronarsklerose, chronische Bronchitis, Lungenemphysem oder andere gefährliche Krankheiten, dann müssen die natürlich ärztlich behandelt werden. Hier ist die Eigeninitiative fast immer unzureichend. Sie sollte aber als wesentliche Unterstützung der ärztlichen Bemühungen mit eingesetzt werden.

Auf die mangelnde Fähigkeit zur Freude bin ich schon eingegangen. Mir hat folgender Spruch sehr gut gefallen: „Man könnte sich den ganzen Tag über alle möglichen Zustände ärgern. Man ist aber nicht dazu verpflichtet.“ Wir haben das Singen verlernt. Wir lachen auch zu wenig. Inzwischen bietet man Lachkurse an, weil die Menschen wieder lachen lernen sollen. Es ist geradezu lächerlich.

Die einfachsten Dinge, mit denen wir unsere Gesundheit erhalten und einen „Burn out“ vermeiden können, pflegen wir nicht mehr. Singen, Lachen, Gehen, Sport sind völlig oder nahezu kostenlos. Eine einfache Ernährung, gut gekaut, spart viel Geld. Weniger Elektrizität im Schlafzimmer erspart elektrische Zusatzbelastungen. Allopathische Medikamente sollten wir meiden, soweit und solange wir es können. Sie belasten durch ihre Nebenwirkungen anscheinend sehr häufig unseren Zellstoffwechsel. So könnte man eine große Zahl von

Hinweisen geben, mit denen man den sog. „Burn out“ vermeiden könnte.

Zum Schluss will ich darauf eingehen, wie wir bei uns in Klinik und Praxis sehr erfolgreich dieses Krankheitsbild behandeln. Es handelt sich immer um ein Zusammenwirken verschiedener Methoden, da auch die Ursache einer Erschöpfung nicht mono-, sondern multikausal ist.

- Wir überprüfen bei der Erstuntersuchung im Sprechzimmer immer den Schlafplatz auf Geopathie, meist auch auf Elektrobebelastung.

- Wir fragen immer genau nach Verdauungsbeschwerden und untersuchen dann den Bauch ebenfalls genau nach irgendwelchen Abweichungen vom gesunden Normalzustand.

- Wir untersuchen immer auf Nahrungsmittel-Allergien, die wir auch in nahezu 100% der Fälle finden. Durch Vermeidung der gefundenen allergenen Nahrungsmittel wird die Leber stark entlastet und zusätzlich das Immunsystem gestärkt.

- Wir führen fast immer eine sehr intensive Fussreflexzonen-therapie durch und können somit die Entgiftung über die Niere entscheidend verbessert.

- Wir versuchen, seelische Störungen aufzudecken und behandeln sie mit Bachblüten oder „psychosomatischer Energetik“ nach Banis. Unsere Patienten reagieren im Allgemeinen sehr gut darauf und sind froh, dass auch dieser Teil ihres Wesens ernst genommen wird.

- Bei erwachsenen Patienten führen wir fast immer eine Untersuchung auf Schwermetall-Belastungen durch, die ebenfalls in nahezu 100% vorliegen, besonders Blei, Nickel, Quecksilber, Arsen und Cadmium. Diese müssen dann sachgemäß durch Schwermetallausleitung behandelt werden.

- Fast immer geben wir Baseninfusionen mit hochdosierten Vitaminen und Leberschutzstoffen. Sie unterstützen u.a. die Leberleistung und verbessern die Entgiftung.

- Häufig sind bei uns auch Darmspülungen, die sog. Colon-Hydro-Therapie. Damit wird der Dickdarm gereinigt und eine oft erhebliche Belastung durch alte Kotreste beseitigt.

- Dazu kommen dann wichtige homöopathische, pflanzliche oder andere naturheilkundliche Medikamente zur Verbesserung der Organfunktionen sowie zur Entgiftungssteigerung.

Im Einzelfall wird das ganze Programm ergänzt durch weitere wirksame Methoden in der Naturheilkunde wie Sauerstofftherapie, Schröpfen, Aderlass, Eigenblut, Nosoden, Bauchbehandlungen und viele andere. Jeder Patient ist ein einzigartiger Mensch und erhält deswegen auch neben der Grundbehandlung eine ganz individuelle, auf ihn zugeschnittene Spezialtherapie.



