



Interessantes, Wissenswertes, Aktuelles und Neues
aus den Bereichen
Naturheilkunde, alternative und komplementäre Medizin

Ausgabe 4 / 2010

Was heißt eigentlich ...

Burnout

Bei einem „Burnout“ (Ausbrennen) handelt es sich um eine Vielzahl von Krankheitszeichen (Symptomen) der völligen seelischen und körperlichen Erschöpfung.

Die Symptome sind individuell, einige treten jedoch vermehrt auf, zum Beispiel Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Lustlosigkeit, Reizbarkeit, Muskelschwäche, Konzentrationsstörungen, Magen-Darm-Störungen, Depressionen, diffuse Schmerzen und Schlafstörungen. Halten diese Symptome mindestens über einen Zeitraum von sechs Monaten an, spricht man von einem „Burnout-Syndrom“.

Die Ursachen eines „Burnout“ sind in erster Linie in den negativen Auswirkungen von Stress und Dauerbelastungen auf den Stoffwechsel zu suchen.

Wenn Ruhepausen und Erholung zu keiner Besserung führen, ist der natürliche Anpassungsprozess an die Stress auslösenden Reize aus dem Gleichgewicht geraten und der Mensch kommt aus einem dauerhaften Alarmzustand nicht mehr heraus.

Welche Pflanze kann Einfluss nehmen?

Melisse

Der römische Gelehrte Plinius (23 bis 79 n. Chr.) beschrieb die Melisse in seinem Buch „Naturalis historia“ (Naturgeschichte) als geeignetes Mittel gegen „Hysterie“.



Bereits im Mittelalter wurde in den Klostergärten die rund um das Mittelmeer beheimatete Melisse angebaut und von den Heilkundigen bei nervösen Beschwerden, Einschlafstörungen, Magen-, Darm-, Leber- und Galleleiden angewandt.

Auch bei Kopfschmerzen, zur Stärkung des Herzens, wegen ihrer entspannenden und Angst lösenden Wirkung schätzte man die angenehm nach Zitrone duftenden Blätter in der Volksmedizin. Äußerlich wandte man die Melisse an bei Insektenstichen, Rheuma, Infektionen im Mund und bei Lippenbläschen.

Zu den wichtigsten Inhaltsstoffen gehören ätherische Öle sowie Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe.

Das ätherische Öl ist Bestandteil vieler Arzneispezialitäten, von denen der Melisengeist am bekanntesten und beliebtesten ist.

Wo uns manchmal der Schuh drückt:

**Wenn die alljährlich wiederkehrende, vorweihnachtliche Programmerrfüllung an den Nerven zerrt
oder
plötzlich ist Weihnachten?**

Für manch einen ist Weihnachten die Lösung einer anspruchsvollen Aufgabe: Geschenke besorgen, die Wohnung dekorieren, das Festtagsmenü planen, Freunde und Familie einladen und bekochen. Hinzu kommen in der Adventszeit oft Verabredungen mit Freunden und Weihnachtsfeiern mit Kollegen. Und der ganz normale Arbeitsalltag will auch noch bewältigt werden.

Keine Spur von Besinnlichkeit und Ruhe – nur Hektik pur, dazu gut gemeinte Ratschläge von allen Seiten und in allen Medien:

- „So bewahren Sie Ruhe in der Adventszeit“
- „Verplanen Sie die Wochenenden nicht, so haben Sie mehr Zeit für sich selbst“
- „Lassen Sie sich nicht vom Geschenkstress anstecken“
- „Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck“
- „Gehen Sie Ihre Weihnachtsplanung und -einkäufe rechtzeitig an“
- „Beschränken Sie sich auf das Wesentliche und machen Sie ein Checkliste“
- „Nehmen Sie sich eine Auszeit“
- „Machen Sie einfach mal eine Pause“

Das ist jedes Jahr das Gleiche, das haben Sie alles schon mal irgendwann gehört oder irgendwo gelesen und irgendwie versucht zu beherzigen.

Sie haben nicht jedes Wochenende verplant, keinen Geschenkstress, sich nicht unter Druck gesetzt, die Weihnachtsplanung rechtzeitig erledigt, sich auf das Wesentliche beschränkt, eine Auszeit genommen und fühlen sich trotzdem gestresst?

Der Mensch gerät in Stress, wenn Anforderungen an ihn gestellt werden, denen er nicht in gegebener Zeit gerecht werden kann und dieses als körperlich und seelisch belastend empfindet.

In Notsituationen ist Stress eine für den Menschen lebensnotwendige Reaktion des Körpers auf Veränderungen, um Energien freizusetzen, den Körper zu mobilisieren und damit zu schützen.

In Sekundenschnelle schalten die Körpersysteme auf Alarm, die Wahrnehmung ist geschärft, der Mensch hellwach und in gespannter Handlungsbereitschaft. Ist die „Gefahr“ vorüber, kann sich der Körper wieder entspannen und regenerieren.

Erst wenn diese rhythmische Abfolge von Spannung und Entspannung nicht mehr möglich ist, der Organismus in ständiger Alarmbereitschaft bleibt, wird es gefährlich für die Gesundheit.

Bei dauerhaft hohem Stressniveau ist der Stresshormonspiegel im Körper, besonders der des Cortisols, permanent erhöht. Dies kann zu einem Burnout führen, aber auch zahlreiche Erkrankungen nach sich ziehen.

Lassen Sie es nicht so weit kommen, beugen Sie den negativen Auswirkungen lang andauernder Stressbelastungen vor.

Wie?

Das erfahren Sie - um Ihren Terminstress vor Weihnachten nicht noch mehr zu erhöhen - erst im Januar beim nächsten

Info-Abend

Das Stresshormon Cortisol

am 17. Januar 2011 um 19.00 Uhr

in meiner Praxis, Lindenstraße 7, 14513 Teltow

Gönnen Sie sich den Luxus, für ein oder zwei Runden aus dem Weihnachtskarussell auszusteigen. Augenblicke der Ruhe, der Entspannung und des ganz persönlichen Weihnachtsfriedens sowie einen guten Start ins Neue Jahr 2011 wünscht Ihnen und Ihren Familien

mit herzlichen Grüßen
Christine Knauf

PS: Vielen Dank für Ihr Interesse an meinem Gesundheitsbrief; wenn Sie diese Informationen künftig nicht mehr erhalten möchten, können Sie mir dieses jederzeit auch telefonisch mitteilen.

Die Informationen aus diesem Gesundheitsbrief dürfen auf keinen Fall als Ersatz für eine professionelle Beratung, Diagnosestellung oder Behandlung durch ausgebildete und anerkannte Therapeuten angesehen werden.