

## STRESS UND BURNOUT

Das Burnout Syndrom gab es früher nicht. Ob wir trotzdem gestresst waren und es einfach nicht beachteten, oder ob wir weniger gestresst waren, sei dahingestellt. Auf jeden Fall gibt es heute immer mehr vom Stress ausgebrannten Leute, was sehr besorgniserregend ist.

Burnout heisst ausgebrannt. Wie eine Kerze, brennt unsere Energie auf hoher Flamme, wenn wir gestresst sind, doch irgendwann ist das Wachs fertig und das Licht erlischt. Genauso fühlen sich die Leute mit Burnout. Ein sehr unangenehmer Zustand, von dem man sich nur sehr langsam erholt.

Meistens ist das Burnout die Folge von Jahrelangem Stress, bei empfindlichen, älteren oder schwächeren Leuten oder bei extremem Stress kann es aber auch schneller gehen bis man ausgebrannt ist.

Das Burnout ist eine physische und psychische Erschöpfung und es entsteht auch meistens durch gleichzeitigen physischen und psychischen Stress, zum Beispiel Stress bei der Arbeit und Probleme mit dem Partner, oder einen schweren Job bei dem man den ganzen Tag weg ist und eine fordernde Familie zu Hause, oder eine Scheidung und gleichzeitig Geldsorgen, viel Arbeit und fordernde Kinder. Es gibt unzählige Situationen, die zum Stress und Burnout führen können.

Wenn man in solchen Situationen Hilfe von Angehörigen und Freunden bekommt, kommt es eher weniger zum Burnout. Das Problem ist, wenn man auf sich alleine gestellt ist, ohne soziales Umfeld oder mit einem toxischen Umfeld. Dann kommt irgendwann der Zusammenbruch.

Das Burnout Syndrom hat also sowohl physische wie psychische Ursachen, es ist aber nicht eine psychische, sondern eher eine physische Krankheit, welche auch psychische Folgen hat.

Was beim Burnout aus dem Gleichgewicht gerät, sind hauptsächlich die Hormone.

Wenn man gestresst ist und viel arbeitet, werden Stresshormone produziert: Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol. Diese Hormone sollten normalerweise bei körperlicher Aktivität produziert werden und sie helfen, leistungsfähiger zu sein. Sie erhöhen die Durchblutung, den Herzschlag, die Atmung, die Konzentration, die Muskelkraft und holen Energie aus Glukose. Das geschieht bei jedem Stress, körperlicher wie emotionaler Stress. Diese Reaktion ist aber nur bei körperlichem Stress sinnvoll, denn bei körperlicher Betätigung werden die Hormone auch wieder abgebaut, so wie es sein sollte. Bei psychischem, emotionalen Stress wird aber dieselbe Reaktion ausgelöst, erhöhter Herzschlag, flache Atmung, Muskelverspannungen.

Adrenalin, beziehungsweise die Aktivierung des Sympathikus bewirkt ausserdem eine Lähmung der Verdauungsorgane und des Thalamus (Gehirn). Deshalb kann man sich bei einer Panikattacke nicht mehr konzentrieren. Das alles ist ungünstig und das Schlimmste daran ist, dass die Stresshormone nur durch den Schweiß bei körperlicher Betätigung ausgeschieden werden, bei emotionalem Stress bleiben sie also im Körper und stressen uns noch lange weiter.

Wenn die Hormone so oft getriggert werden, dass sie sich mehr und mehr ansammeln, spricht man von chronischem Stress mit vielen Folgen für die Gesundheit, zum Beispiel Herz-Kreislauf Probleme, Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisschwund, Immunschwäche, Libidoschwäche, Reizbarkeit, Müdigkeit.

Wenn der chronische Stress lange anhält, erschöpft sich mit der Zeit das ganze System. Die hohe Produktion an Stresshormonen erschöpft die Nebenniere, welche viele Hormone produziert. Als Folge deren Erschöpfung werden zu wenig Hormone produziert und das ist der Moment des Zusammenbruchs: von hoher Aktivität, Reizbarkeit und Ruhelosigkeit fällt man langsam in extreme Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Erschöpfung, Gefühlslosigkeit, Lustlosigkeit, Antriebslosigkeit. Schlafen kann man aber unter Umständen immer noch nicht und die Situation wird nicht von selber besser, vor allem nicht, wenn man weiterhin arbeitet und dem gleichen Stress ausgesetzt ist.

Diese Nebennierenerschöpfung kann zu Depressionen und physischer Leistungsunfähigkeit führen. Deswegen ist das Burnout eine anerkannte Erkrankung und die Betroffenen werden Monatlang krankgeschrieben. Arbeiten wird viel, viel schwerer als vorher. Vor allem die Cortisol-, Serotonin- und Dopaminproduktion ist sehr wichtig für das Leben und genau diese sind beim Burnout sehr mangelhaft.

Es ist sehr schwer, sich da rauszuziehen, es braucht grossen Mut und innere Kraft, denn oft ist die einzige Lösung zu kündigen und sich ein Jahr Zeit für sich nehmen, eine Trennung von dem Partner, oder ähnliches. Lernen, "NEIN" zu sagen und sich von den Gefühlen anderer zu lösen ist dabei auch sehr wichtig.

Wenn wir uns nicht von den Stressoren befreien, wird uns der Burnout-Strudel weiter nach unten ziehen, weil wir aufgrund der reduzierten, geistigen, körperlichen und emotionalen Leistungsfähigkeit beginnen, uns selbst, unserer Ernährung, Aktivitäten und Erholung zu wenig Raum zu geben, wir schlafen wenig und schlecht, usw... und all das führt uns zu einem noch schlechteren Gesundheitszustand, das Burnout verschlimmert sich; an diesem Punkt können wir nicht einmal mehr gut essen, wir können nicht mehr gut schlafen, wir können uns nicht einmal mehr auf dem Sofa ausruhen, weil unser Nervensystem so schwach ist, dass es ständig zittert, als würde es von einem elektrischen Strom durchquert. Es ist besser, vor Erreichen dieses Zustandes aufzuhören, denn sonst braucht es mindestens ein Jahr Urlaub oder auf jeden Fall Stressfreiheit, um sich zu erholen!

# STRESSHORMON CORTISOL

Cortisol ist ein wichtiges Hormon mit vielfältigen, lebenswichtigen Aufgaben. Sein Ruf als Stresshormon hat es, weil es in Stresssituationen in grossem Mass produziert und ausgeschüttet wird, aber Cortisol wird täglich gebraucht, auch zu wenig davon ist schädlich, ohne Cortisol könnten wir gar nicht leben.

In unserer Gesellschaft jedoch ist der Stresspegel unvergleichbar hoch und viele Menschen leiden unter chronischem Cortisolüberschuss.

Cortisol wird in den Nebennierenrinden aus Cholesterin produziert und freigesetzt. Seine Hauptaufgabe ist es, dem Körper Energie zur Verfügung zu stellen. Deswegen fördert Cortisol, wenn in richtiger Menge, die Verbrennung von Fett und die Freisetzung von Glukose aus den Muskeln. So wird man leistungsfähig, konzentriert, und stark.

Cortisol ist auch der Gegenspieler vieler Hormone wie Melatonin, Östrogen, Insulin und Testosteron.

Wenn man aber chronischem Stress ausgesetzt ist, sei es in der Familie, am Arbeitsplatz, in der Schule oder mit dem Partner, führt dies zu einem chronischen Cortisolüberschuss, was wiederum für die Gesundheit sehr schädlich ist. Zu viel Cortisol nimmt den Muskeln zu viel Glukose weg, die Muskeln regenerieren sich nicht. Es schädigt auch die Hirnzellen und führt zu Konzentrations- und Gedächtnisabfall. Cortisol hemmt die Verdauungsorgane, es beeinflusst den Schlaf und den Kreislauf negativ und fördert die Fetteinlagerung im Rumpf. Mögliche Folgen eines chronischen Überschusses sind:

- Muskelabbau
- Schlafstörungen
- Übergewicht
- Herzerkrankungen
- hoher Blutdruck
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedächtnisschwund
- Hautalterung
- Leistungsabfall
- Häufige Infekte

Eine solche Situation ist leider nicht selten, mögliche Ursachen sind:

- Körperlicher Stress, bei der Arbeit oder Leistungssport
- Emotionaler Stress, Beziehungsprobleme, Depressionen...

- Unterzuckerung oder Mangelernährung
- starkes Übergewicht oder Untergewicht
- hormonelles Ungleichgewicht
- Alkoholismus
- Nebennieren Überfunktion

Ein Mangel an Cortisol ist weniger häufig als ein Überschuss, er entsteht normalerweise als Folge eines Burnouts mit Nebennierenrinden Erschöpfung. Nachdem die Nebenniere lange Zeit zu viel Cortisol produziert hat, ist sie erschöpft und produziert zu wenig davon. In einem solchen Fall braucht die Nebenniere ziemlich lange, bis sie sich regeneriert. Ausser Cortisol sind dann auch die anderen Nebennierenrinden-Hormone betroffen. Auch eine Nebennierenerkrankung oder eine Erkrankung der Hypophyse kann zu Cortisolmangel führen.

Anzeichen eines Cortisolmangels sind unter anderem:

- Erschöpfung, Müdigkeit
- niedriger Blutdruck
- häufiges Schwindelgefühl
- Stimmungsschwankungen, Gereiztheit
- geringe Stresstoleranz
- Leistungsabfall
- Gewichtsverlust
- Verdauungsbeschwerden
- Heisshunger nach Süßem oder Salzigem

Es ist also wichtig, den Cortisolspiegel in einem gesunden Gleichgewicht zu halten.

Um Cortisol zu regulieren sollte man:

Täglich Sport treiben, aber nicht zu viel. Die Bewegung ist wichtig, um den Körper fit zu halten und Adrenalin und Noradrenalin (Stresshormone) abzubauen, aber es darf nicht stressig sein, man sollte also nicht mehr tun als angenehm ist.

Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen, Eiern und Fisch ist für den Hormonaushalt sehr wichtig. Das ist ein komplexes Thema und sollte in der Praxis besprochen werden.

Ausreichender, guter Schlaf. Melatonin ist der Gegenspieler von Cortisol, zu wenig Schlaf ist für den Körper sehr stressig.

Meditation und Tanz, um Stress abzubauen

# BURNOUT SYMPTOME

Burnouts sind unterschiedlich, weil die Menschen unterschiedlich sind. Aber generell führt ein Burnout zu:

- Ein Motivationsverlust gegenüber der Arbeit. Eine Arbeit, die uns sehr begeistert und erfüllt hat, kann mit fortschreitendem Burnout unangenehm, nicht befriedigend und ermüdend werden.
- Gefühlsverschlechterung: Positive Gefühle, vom Serotonin gesteuert, werden immer wie seltener und von Angst und Reizbarkeit ersetzt, oder von Gefühlslosigkeit und Apathie.
- Soziale Schwierigkeiten, vor allem am Arbeitsplatz aber auch in der Familie und bei Freunden. Eine ausgebrannte Person hat meistens keine Lust auf soziale Beziehungen und auch keine Kraft dafür.

## ERSTE BURNOUT SYMPTOME:

-Gedächtnisschwund

-Konzentrationsschwierigkeiten, Lernschwierigkeiten

-häufige Launenwechsel, Reizbarkeit, Aggressivität.

-keine Lust zum Lachen und Scherzen. Besonders kann man nicht über die Stressquelle lachen.

-Starke Abneigung gegenüber der Stressquelle (Arbeit, Partner...). Es mag sein, dass man Unruhe und Angst verspürt, wenn man nur an die Arbeit denkt, oder dass man Angst hat, nach Hause zu kehren.

-Minderwertigkeitsgefühle, Versagensgefühle, Schuldgefühle, Mutlosigkeit.

-Leistungsabfall: man kann nicht mehr gut und nicht mehr lange arbeiten.

-Keine Lust auf Sozialeben

-Kopfschmerzen

-Herzrhythmusstörungen, schneller Herzschlag, schmerzen oder Druckgefühl in der Brust.

-Tinnitus und nervöse Ticks

-Müdigkeit

-Schlafstörungen

-Muskelverspannungen und Schmerzen

-Immunschwäche mit häufigen und hartnäckigen Erkältungen

-Verdauungsbeschwerden

-Hohe Cholesterinwerte

-Suchtverhalten

-Gewichtsverlust

## SYMPTOME EINES FORTGESCHRITTENEN BURNOUTS:

Zusätzlich zu den obigen:

- inneres Zittern, Ruhelosigkeit
- grundloses Weinen oder Weinen bei der kleinsten Schwierigkeit
- Gefühlslosigkeit
- Vereinsamung
- grosse Konzentrationsschwierigkeiten, manchmal kann man nicht mal einem normalen Gespräch folgen
- der Gedanke an die Stressquelle verursacht Angst, Weinen, Brustschmerzen oder ähnliches.
- Überempfindlichkeit
- Impotenz und sexuelle Schwierigkeiten
- Achtsamkeitsmangel: man agiert wie ein Roboter und kann sich manchmal nicht mal erinnern, was man getan hat.
- Selbstmordgedanken

Natürlich müssen nicht alle diese Symptome auftreten, um ein Burnout zu diagnostizieren. Vermutlich hat niemand alle, für eine sichere Diagnose reicht es, wenn man einen grossen Teil davon hat und der Verdacht besteht schon, wenn man einige davon hat, vor allem wenn sie neu aufgetaucht sind und es früher anders war.

## BURNOUT HEILEN

Um ein Burnout in den Griff zu kriegen, braucht es eine ganzheitliche Therapie, am besten bei mir in der Praxis. Hier sind einige Sachen, die häufig helfen:

1. **Ferien, Auszeit:** Das Wichtigste ist, Abstand von der Stressquelle, oder von der Hauptstressquelle, zu nehmen, da es meistens nicht nur eine ist. Die Ferien müssen aber lang und entspannend sein. Manchmal genügen zwei Monate, manchmal braucht es sechs Monate oder ein Jahr, am besten zu Hause in einem unterstützenden Umfeld.
2. **Verpflichtungen reduzieren:** wenn man zu viel macht, muss man reduzieren, bis die Menge der Aktivität der eigenen Energie entspricht und man alles gerne macht.
3. **Struktur** ist sehr wichtig, um Stress zu vermeiden. Jeder Tag muss sorgfältig und schriftlich geplant werden, auch alle persönlichen Aktivitäten, nicht nur die Arbeit. Pläne

auch die Mahlzeiten, die Zeit zum Kochen, die Zeit zum Entspannen, die Körperübungen, Spaziergänge usw. Alles mit Pausen in zwischen und im richtigen Verhältnis: 8 Stunden Schlaf, 8 Stunden Aktivität, 8 Stunden Erholung. Essen zum Beispiel könnte unter Erholung gehen aber Kochen und Haushalt sind sicher Aktivität.

**4. Soziale Beziehungen harmonisieren:** Falls beim Partner oder in der Familie Stress entsteht, sollte man dies mit Gesprächen und eventuell Therapie bereinigen. Falls hingegen der Stress nicht von den Mitmenschen kommt, sollte man sie um Unterstützung und Verständnis bitten. Unser soziales Umfeld ist sehr wichtig und die Unterstützung der Familie kann wirklich viel bewirken.

**5. Sport:** mit Körperbewegung kann man Stresshormone ableiten und auch die guten Hormone wie Dopamin fördern.

**6. Entspannung und Bewusstsein:** Stress kommt eigentlich nicht von aussen, es ist unsere Reaktion auf die äussere Situation. Wenn wir also lernen, anders zu reagieren, können wir Stress vermeiden. Die beste Haltung ist eine entspannte, distanzierte und neutrale Haltung, aus dem höheren Bewusstsein hinaus. Das kann man mit Meditation lernen.

## **7. Heilpflanzen**

Es gibt verschiedene Heilpflanzen, die bei Stress und sogar Burnout helfen, zum Beispiel Passionsblume und Hafer, aber je nach Situation gibt es auch viele andere. Gerne gebe ich dir dazu ausführlichere Informationen dazu in der Praxis.

## **8. Ernährung**

Gerade jetzt, wo der Körper unbedingt gute Nährstoffe braucht und unfähig ist, schlechte Nahrung zu verarbeiten, haben wir am wenigsten Zeit, um gesund und ausgewogen zu kochen. Die Lösung? Trotzdem sich die Zeit nehmen, um einfach aber gesund zu kochen. Hülsenfrüchte und Getreide können auch für 2-3 Mahlzeiten zubereitet werden, dann muss man bei jeder Mahlzeit nur das Gemüse kochen.

## **9. Nahrungsergänzungen**

B-Komplex, Magnesium, Omega 3, Antioxidantien, Vit. D3, Tryptophan empfehle ich immer bei Stress und Erschöpfung, die anderen je nach Gesundheitszustand.

## **10. TCM**

Mit Akupunktur und Massage kann man für das Nervensystem, die Verdauung und den Stoffwechsel viel tun. Ausserdem mache ich in der Praxis auch Ernährung, Heilpflanzen, Meditation und NLP.

## ÜBER DEN STRESS

Stress ist nicht nur schädlich; wie wir eben gesehen haben, ist das richtige Mass an Stress wichtig für unser Leben. Ohne Reize und Motivation wären wir immer apathisch und schlapp. Menschen brauchen äussere Reize welche ihn antreiben und motivieren. Wenn der Stress jedoch zu viel wird, kann es sehr schädlich sein. Die Ursachen von zu viel Stress können sehr viele sein und sind sehr individuell, weil der Stress nicht an und für sich von aussen kommt, sondern eine Reaktion von unserem Organismus ist. Immer, wenn wir uns bedroht fühlen, oder unter Leistungsdruck sind, produzieren wir Stresshormone. Doch ein und die selbe Situation kann bei einem Menschen zu einer ausgeprägten Stressreaktion führen, während bei einem anderen Menschen gar keine Reaktion auftritt. Wenn wir also lernen, unsere Reaktion zu verändern, und die Situationen mit Gelassenheit zu nehmen, können wir Stress vermeiden. Es ist aber nicht einfach, weil die Stressreaktion völlig unbewusst auf chemischen Ebenen abläuft, und es nützt nicht viel, wenn wir uns selbst einfach sagen, dass wir entspannt sind, wenn wir es in Wirklichkeit nicht sind. Aber es ist lernbar. Auch das ist Weisheit. Das Ziel ist, sich allen Situationen und Reizen anzupassen, ohne die eigene Mitte zu verlieren.

## LANGZEITFOLGEN

Ein Burnout hinterlässt Narben, es zeichnet uns für das ganze Leben. Auch Jahre später kann der Gedanke an die ursprüngliche Stressquelle eine Angstreaktion auslösen. Vermutlich Lebenslang, wenn wir einer ähnlichen Situation ausgesetzt sind, sind wir viel schneller gestresst und auch die Gefahr eines zweiten oder dritten Burnouts ist viel höher.

Nach einem Burnout sind wir schwächer als vorher, weniger resistent, aber weiser.

Es ist darum sehr wichtig, ein Burnout bei den letzten Anzeichen zu erkennen, zu akzeptieren und sofort zu handeln. Daran scheitert es aber meistens, die betroffenen Menschen sind oft sehr verantwortungsbewusst und in einer schwierigen Situation aus der man nicht so einfach weglaufen kann. Trotzdem muss man die Belastung verringern und der Körper heilen, sonst wird man früher oder später sowieso Arbeitsunfähig und dazu auch noch krank.