



Burnout/Erschöpfung/Stress

Wer ständig erschöpft und müde ist, fühlt sich den Anforderungen des Alltags nicht mehr gewachsen und verliert das Interesse an Hobbys und sozialen Kontakten. Häufig entstehen familiäre Konflikte, die die Lage weiter dramatisch verschärfen.

Die häufigste Ursache der Erschöpfung ist immer eine Form von **Stress** - welche Ursache diesem auch immer zu Grunde liegt.

Die Ursachen sind dem Betroffenen selbst häufig nicht bewusst - bzw. werden verdrängt.

Hier hilft dann nur jemand von außen, der die Zusammenhänge versteht, den Menschen als Ganzes wahrnimmt, ihn reflektiert und auch in der Lage ist, die Ursachen mit dem Betroffenen gemeinsam zu beheben.

Oft kommt es zu körperlichen Begleiterscheinungen wie

- Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen
- Neigung zu Schweißausbrüchen und kalten Händen
- Wetterfühlbarkeit sowie beschleunigtem Pulsschlag.
- Jede Form von anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen
- Schlafstörungen
- Verdauungsstörungen
- Unruhe und Angstgefühle
- uvm.

Häufig treten auch Leistungs- und Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Überforderungsgefühl, Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit auf. Sehr oft besteht auch eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten.

Hält der Stress bzw. die daraus resultierenden Beschwerden länger an, kann ein **Burnout** entstehen.

„Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Ausgebranntsein“.

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand, der durch emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Depersonalisation – „Entpersönlichung“ – gekennzeichnet ist.

Werden die Ursachen der Erschöpfung nicht aufgedeckt und beseitigt, drohen weitere Verschlechterung, reduzierte Belastbarkeit, Depression, vermeintliche akute Erkrankungen wie z.B. Herzinfarkt oder Schlaganfall bis hin zur Krebserkrankung. Folgen sind dann nicht nur familiäre Konflikte, Trennungen, Berentungen, Existenz-Verlust, etc.

Das Burnout-Syndrom betrifft nicht nur Menschen, die in sozialen Berufen zuhause sind, sondern auch die, die unnatürlich hohe Ansprüche an ihre Arbeit haben. Dazu zählen nicht nur Führungskräfte und Selbständige sondern auch immer mehr Frauen mit Familie und Doppelbelastung.



Die eigenen idealistischen Vorstellungen von der Arbeit entsprechen häufig nicht der Realität, es werden zu hohe Ansprüche an sich selbst gestellt, die Folgen sind Desillusionierung, Frustration und Apathie (Leidenschaftslosigkeit).

Dem Burnout-Syndrom geht zumeist eine hohe Eigenmotivation und Erwartungshaltung voraus. Große Ziele, Hoffnungen und Erwartungen werden jedoch durch die Realität getrübt.

Die Folgen sind Resignation und Frustration. Auch Probleme im privaten Umfeld können die Entstehung eines Burnout-Syndroms begünstigen.

Gerne analysieren wir die Ursache(n) Ihrer Erschöpfung und ermitteln die für Sie geeigneten therapeutischen Verfahren im Rahmen eines Intensiv-Programmes, welches sich über 10 Wochen beläuft.

Nähere Informationen erhalten Sie nach einem Kennenlernen und Erstgespräch.

Dies kann häufig innerhalb der "Kassensprechstunde" stattfinden.

Folgende Bausteine können für eine ganzheitliche Diagnostik und Therapie für Burnout/Erschöpfung hilfreich sein:

- **Messung des Blutgefäß-Alters durch Pulswellen-Analyse**
- **Computergestützter Gesundheits-Check und Risiko-Analyse**
- **Polygraphie zur Erfassung nächtlicher Atempausen**
- **Herzfrequenz-Variabilitäts-Messung als Anti-Aging- und Regulationsparameter**
- **Bioimpedanz-Analyse, Messung der Körperzusammensetzung**
- **Auffindung individueller Belastungsfaktoren und Vitalstoff-Mängel mittels Biofeld-Test als Grundlage eines individuellen Behandlungskonzepts**
- **Raucherentwöhnung mit der Nicht-Raucher-Spritze als Injektion in Ohr-Akupunktur-Punkte**
- **Stoffwechsel-Optimierung mit dem Holi-Programm nach Dr. Kistenmacher**
- **Individuelle Infusions-Kur, z.B. Chelattherapie**
- **Natürliche Hormonergänzung**
- **Heilpilz-Therapie**