

Burnout fängt in der Körperzelle an

Uschi Eichinger · Dienstag den 3. Januar 2017



Ich bin doch eigentlich gesund - warum fehlt mir die Kraft?

Mir fehlt die Kraft für Dinge, die mir vor kurzem noch problemlos von der Hand gingen.

Alles überfordert mich. Sport hat mich früher entspannt, jetzt fehlt mir die Energie für jegliche Aktivität.

Mich beunruhigt vor allem meine starke geistige Erschöpfung. - ich fühle mich ständig benebelt, bin kaum aufnahmefähig und kann mich sehr schlecht konzentrieren. Manchmal vergesse ich sogar, wo ich mein Auto abgestellt habe.

Organisch scheinbar gesund und dennoch - gefühlt - schwerkrank. Das ist das Schicksal vieler Patienten, die uns in unseren Praxen aufsuchen. In den letzten Jahren sind Burnout und Erschöpfung mehr und mehr zu unseren Praxisschwerpunkten geworden.

Burnout - nur eine Frage der Psyche?

Immer mehr Patienten durchlaufen zum Teil monate- bis jahrelangen Odyssees von Facharzt zu Facharzt ohne „handfeste“ Diagnose. Scheinbar ist alles abgeklärt. Oft heißt es:

„Wahrscheinlich ist es doch die Psyche!“

Die Diagnose lautet dann vegetative Dystonie, Depression, generalisierte Angststörung oder chronische Erschöpfung. Und immer öfter auch Burnout. Dabei basiert diese Einschätzung heute immer noch weitgehend auf dem gleichen herrschenden Paradigma, das seit Mitte der 70er Jahre seine Gültigkeit hat: Burnout entsteht durch emotionale Ursachen wie Stress, Überforderung am Arbeitsplatz, fehlende Work-Life-Balance, Mobbing und ähnliches. Die „Therapien“ reichen je nach Facharzt und Versicherungsstatus von „ich schreibe Sie jetzt mal

eine Woche krank und dann sind Sie wieder fit.“ über „ich habe da ein neues Psychopharmakon, das können wir mal ausprobieren...“ bis zu „wir stellen einen Reha-Antrag für die psychosomatische Klinik.“ Beteuerungen von Patienten, dass sie sich eigentlich psychisch gesund fühlen und auch keine Konflikte im privaten oder beruflichen Umfeld haben, werden oftmals ignoriert.

Hier stellt sich die Frage - ist Burnout tatsächlich nur eine Frage der Psyche? Wir meinen: nein! Um das Phänomen Burnout wirklich zu verstehen und Betroffenen dann auch wirksam zu helfen, müssen wir dorthin schauen, wo unsere Energie täglich produziert wird - in unsere Körperzellen.

Tatort Zelle: wo Burnout stattfindet

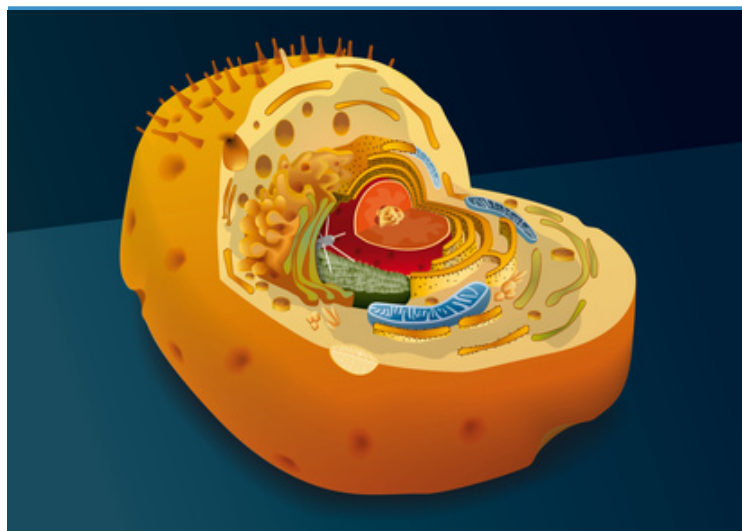


Bild: Fotolia

Wir bestehen aus ca. 70 Billionen dieser winzigen Einheiten, in denen in den sogenannten Mitochondrien die Energie produziert wird, die wir Tag für Tag zum Leben brauchen. Diese winzigen Zellorganellen produzieren unaufhörlich ATP (Adenosintriphosphat), Energie, die unsere Zellen brauchen, um ihren Job zu tun, also zum Beispiel

- die Leberzelle entgiftet unter Verbrauch von Energie
- die Nierenzelle filtert das Blut unter Verbrauch von Energie
- die Herzmuskelzelle pumpt unter Verbrauch von Energie.

Mit anderen Worten - ohne ATP geht in unserem Körper überhaupt nichts, ohne funktionierende Mitochondrien sind wir nicht lebensfähig. Damit die Energiegewinnung in unseren Zellen reibungslos funktionieren kann, ist eine ganze Reihe von Faktoren wichtig. Kommt es hier zu Störungen, dann kommt die Energiegewinnung in unseren Zellkraftwerken zum Erliegen, mehr und mehr Zellen schalten auf Notstromaggregat. Der betroffene Mensch bemerkt das dann als Energieverlust, oder auch anhand von Symptomen in einzelnen Organen. Je nach dem, welche Bereiche betroffen sind, spüren wir das zum Beispiel im zentralen Nervensystem durch „Brainfog“, Konzentrationsschwäche, aber auch Depressionen, in der Muskulatur durch Schmerzen, Brennen, Muskelschwäche oder im Magen-Darm-Trakt als Reizmagen/Reizdarm, zunehmende Lebensmittelunverträglichkeiten, allgemeine Verdauungsschwäche und so weiter.

Mit zuviel Stress in die Burnout-Falle

Unbestritten, es gibt einen Zusammenhang zwischen zuviel Stress und Burnout. Wenn eine Stresssituation auf die nächste folgt, Anspannung auf Anspannung, und keine Regeneration mehr möglich ist, fahren wir auf Dauerturbo, drehen sozusagen ständig »im roten Bereich«. Dabei benötigt der Körper überdurchschnittlich viel Energie. Unsere Zellkraftwerke sind enorm

gefordert. Alle Prozesse laufen schneller und vermehrt ab. Das heißt aber auch: für mehr Output an Energie benötigt der Körper mehr Input an Mikro- und Makronährstoffen. Kommen diese nicht, und wirken die Stressauslöser weiter auf den Organismus ein, erschöpfen sich die Energiereserven, und Regeneration ist irgendwann nicht mehr möglich.

Haben wir stressige Zeiten, müssten wir also gleichzeitig den Organismus optimal durch Nähr- und Baustoffzufuhr unterstützen, damit er ohne Störung mit diesen Phasen umgehen kann. Das heißt: in stressigen Zeiten besonders gesund und nährstoffreich essen. Dann überstehen wir auch längere Hochleistungsphasen ohne nachhaltige Schädigung.

Genau hier kommt jetzt oft ein Teufelskreis in Gang, denn daran wird in stressigen Zeiten zuallererst die »Ich-habe-keine-Zeit-für...« - Schere angesetzt. Dann werden Sachen gegessen, die nicht nur die notwendigen Nährstoffe nicht in ausreichendem Maße liefern, sondern die auch noch über Zusatzstoffe Störfaktoren in den Organismus hineinbringen, Allergien auslösen, den Darm schädigen oder Nährstoffe sogar rauben. Die Schere zwischen Nährstoffbedarf und Angebot für die Zelle geht immer weiter auseinander.

Viele Ursachen - eine Krankheit

Das bedeutet: Stress ist nur eine von vielen Ursachen. Auch auf körperlicher Ebene gibt es eine ganze Liste möglicher Faktoren, die nicht oder nicht zwingend auf Stress zurückzuführen sind. Alles, was die Versorgung unserer Zellen mit den zur Energiegewinnung erforderlichen Brenn-, Bau- und Hilfsstoffen beeinträchtigt oder zur Freisetzung von zu vielen freien Radikalen führt, beeinträchtigt die Energieproduktion in unseren Zellkraftwerken. Einige der aus unserer Sicht wichtigsten körperlichen Probleme sind z.B.:

- Ernährungsfehler mit Mikronährstoffmängeln
- ein kranker, z.B. entzündeter oder durchlässiger Darm
- erschöpfte Nebennieren (unsere Stressschaltzentrale)
- Toxine und Noxen
- Elektrosmog
- chronische Entzündungen und Infektionen
- Mangel an Tageslicht und Lichtstress
- Bewegungsmangel
- schlechte Schlafqualität, Schlafmangel
- eine kaputte Halswirbelsäule
- und vieles mehr.

Mit moderner Labordiagnostik lassen sich sowohl die Funktion unserer Zellkraftwerke als auch die wichtigsten Störfaktoren messen. Eine komplette Blut-, Stuhl-, Urin- und Speicheldiagnostik liefert in aller Regel ein sehr deutliches Bild von der Situation im Organismus. (Allerdings geht das über die gängige Standarddiagnostik weit hinaus und wird von den Krankenkassen in der Regel nicht erstattet.) Sind damit die Ursachen erst einmal gefunden, lassen sie sich auch beheben. Burnout ist heute messbar und nachhaltig therapierbar!



Dieser Artikel wurde verfasst von **Uschi Eichinger**

Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 2004
Therapieschwerpunkt: Behandlung von Burnout und chronisch-degenerativen Erkrankungen
Seminarleiterin und Referentin in den Bereichen Burnout, Sozialkompetenz und Kommunikation
Sachbuchautorin

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Uschi Eichinger](#)



[Share](#)[Tweet](#)[Share](#) **Kyra Hoffmann**

- Führt eine naturheilkundliche Praxis in Hofheim bei Frankfurt am Main
- Therapieschwerpunkt auf der Diagnostik/Therapie der Kryptopyrrolurie und damit in Zusammenhang stehenden Erkrankungen
- Referentin der Akademie für Cellsymbiosistherapie (R) nach Dr. med. Heinrich Kremer
- Fachartikel-Autorin in diversen Zeitschriften
- Co-Autorin des Buches „Der Burnout-Irrtum“
- Autorin des Buches „KPU-Ratgeber für Betroffene und Therapeuten“ (2014)
- Gemeinsam mit HP Sascha Kauffmann Betreiberin des Informationsportals www.kpu-online.de.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Kyra Hoffmann](#)