

Experten verraten, wie Sie Erschöpfungs-Syndromen und Burn-out ganzheitlich vorbeugen

Stress lass' nach

Stressbedingte Zivilisationskrankheiten nehmen immer mehr zu. Doch was passiert eigentlich mit Körper und Geist, dass sie so aus dem Gleichgewicht kommen? Und wie kann man eben jene Balance wiederherstellen?

In der heutigen turbulenten, hektischen Zeit ist der Alltag vieler Menschen geprägt von hohem Leistungsdruck, einer Reizüberflutung sowie von Hektik, Rast- und Ruhelosigkeit. Auch soziale Kontakte flachen zusätzlich ab. Dem sind unser Körper und unser Nervensystem oft nicht gewachsen.

Aus der Balance

„Man könnte sagen, der Mensch überholt sich mit seinem Fortschritt selbst“, konstatiert Dr. med. Gerlinde Märkl, Fachärztin für Innere Medizin und Oberärztin für ganzheitliche Rehabilitation und Prävention im klinik+more Reithofpark in Bad Feilnbach. „Die Anpassung durch evolutionäre Mutation kann da nicht Schritthalten. Es kommt zu Dysbalancen unseres autonomen Nervensystems. Aus der Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin entspricht dies sinnbildlich einem Ungleichgewicht von Yin und Yang.“ Anders ausgedrückt: Anforderung (Energieverbrauch) und Regeneration (Energie tanken) halten sich im menschlichen Körper nicht länger die Waage.

Das ist durchaus ein Problem. Denn in unserem Körper laufen ununterbrochen Tausende biochemische Prozesse ab. Um dies leisten zu können, braucht der Körper viel Energie und Ruhe. Ein harmonisches Umfeld und positive Emotionen unterstützen dies. Gerät der Mensch jedoch aus seiner Balance, laufen diese Prozesse nicht mehr optimal ab. Als Resultat kann es zunächst zu psychovegetativen Regulationsbeschwerden und schließlich zu Erschöpfungssyndromen und Krankheiten kommen. Umso wichtiger sind Achtsamkeit und Prävention, damit es gar nicht erst so weit kommt. Denn „Vorbeugen ist besser als Heilen“!

Warnsignale ernst nehmen

Doch wie merken wir, ob Gefahr droht? Wichtig ist, bereits erste Symptome ernst zu nehmen. Diese können sich auf psychischer Ebene äußern durch:

- emotionale Instabilität und Verletzlichkeit
- erhöhte Reizbarkeit / Dünnhäutigkeit
- Antriebslosigkeit
- Gefühle der Überforderung
- Schlafstörungen

- Gereiztheit, Aggressionen, Depressionen
- sozialen Rückzug

Auch auf körperlicher Ebene gibt es Warnsignale, darunter:

- Infektanfälligkeit
- funktionelle Magen- und Darmbeschwerden
- muskuläre Verspannungen
- nichtspezifische, funktionelle somatoforme Körperbeschwerden

Welche Therapien gibt es?

Die gute Nachricht ist: Es gibt jede Menge sinnvoller Therapieformen. „Helfen können Akupunktur, individuell angepasste chinesische oder westliche Phytotherapie, Homöopathie, Mooranwendungen, Massagen sowie Bewegungs-, Entspannungs- und Gesprächstherapie“, erläutert Expertin Dr. Märkl. „Auch ärztliche Coaching-Gespräche sowie Heilfasten mit Sanierung der Darmflora können positive Effekte bewirken. Neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge besteht nämlich ein Zusammenhang zwischen Darmflora und der Stresshormonachse Hypothalamus-Hypophyse im Gehirn und den Hormondrüsen der Nebenniere. Außerdem wird das sogenannte Glückshormon Serotonin zu ca. 80 Prozent im Darm produziert.“ Zusätzlich können bei Bedarf Nahrungsergänzungsmittel wie Aminosäuren oder Omega-3-Fettsäuren zum Einsatz kommen.



Die Expertin

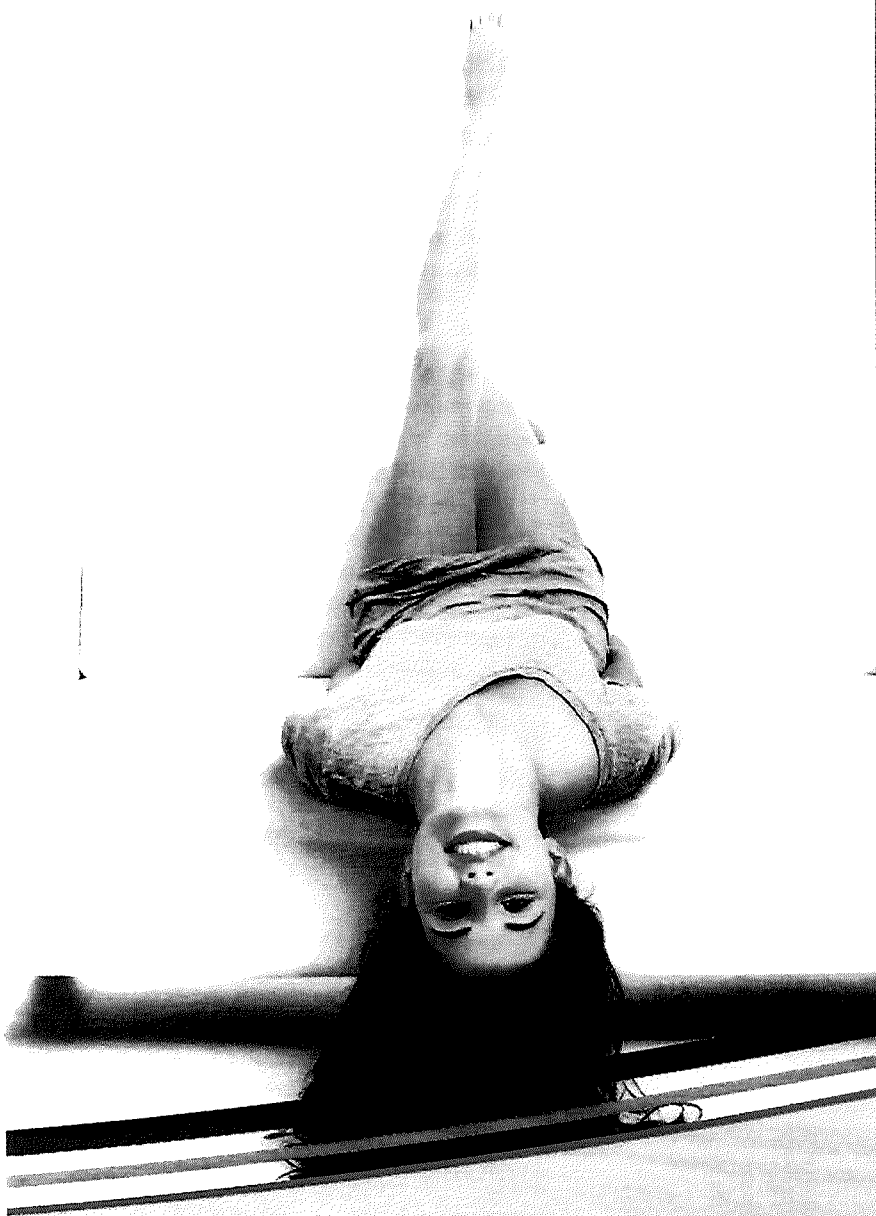
Dr. med. Gerlinde Märkl ist Fachärztin für Innere Medizin mit der Zusatzausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin, Akupunktur und Präventivmedizin nach Dr. F. X. Mayr. Als ausgewiesene Expertin der anerkannten ganzheitlichen Heilkunde gilt ihr besonderes Augenmerk der Synthese von klassischer Schulmedizin und Naturheilverfahren.

Was Sie selbst tun können:

Um das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung wiederherzustellen, sollten Sie folgende Ratschläge beherzigen:

- Setzen Sie Arbeit und Ruhephasen in ein ausgeglichenes Verhältnis. Bauen Sie wo immer möglich kleine Erholungs-Oasen in den Alltag ein.
- Achten Sie auf ausreichend Schlaf, Bewegung an der frischen Luft und Sport.
- Lernen Sie ein Entspannungsverfahren wie Yoga, Qi gong, Entspannung nach Jacobson oder tiefe Bauch- und Zwerchfellatmung.
- Überdenken Sie bewusst Ihre eigene Werte- und Prioritätenskala.
- Entwickeln Sie eine eigene persönliche Selbststeuerungsstrategie.

Wichtig dabei: Ändern Sie Ihren Lebensstil in kleinen Schritten zum Besseren. Wer zu viel zu schnell verändern will, sorgt dadurch nur für noch mehr Überforderung.



RATGEBER ■

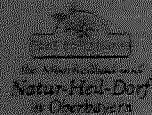


© Kur- und Gästeformation Bad Feilnbach

Kuraufenthalt in Bad Feilnbach gewinnen!

Die beiden klinik+more Häuser Blumenhof und Reithofpark in Bad Feilnbach, im Herzen Oberbayerns, sind seit Jahrzehnten auf Rehabilitation (Kur) sowie Anschlussheilbehandlung (AHB/AR) spezialisiert und mit einem Team aus hochqualifizierten Fachleuten ausgestattet. Wir verlosen einen mehrtägigen Aufenthalt in Bad Feilnbach für 2 Personen im Doppelzimmer.

Schreiben Sie mit dem Betreff „Kuraufenthalt“ eine E-Mail an: gewinnspiel@bkkmagazin.de oder eine Postkarte an BKK Magazin/Verlosung, Gottlieb-Daimler-Str. 9, 74076 Heilbronn



Einsendeschluss ist der 4. Januar 2014