

SCHNELLE LINDERUNG BEI BURNOUT

Das so genannte „Burnout-Syndrom“ ist eine der am schnellsten wachsenden Bedrohungen für die Gesundheit im 21. Jahrhundert. Waren es vor etwa 20 Jahren nur ca. 10% der Erwerbstätigen, die sich aufgrund psychischer Leiden in die Frührente begeben mussten, sind es heute schon gute 36%. Die Ursachen dafür sehen die beiden Heilpraktiker und Osteopathen Markus Lustig und Peter Siebzehrübl vor allem im sich immer weiter verschärfenden Trend zum „Multitasking“. Doch schnelle Hilfe ist möglich.

„Der Körper ist eigentlich nicht dafür gemacht, mit fünf Aufgaben gleichzeitig fertig zu werden. Doch unsere Kommunikationsgesellschaft verlangt uns sukzessive genau dies ab. Hier die eMails, dort die Aufgaben vom Chef, da das Telefon, die letzte SMS und so weiter. Die Vielzahl an Dingen, die man versucht, nahezu gleichzeitig auf die Reihe zu bekommen, verursacht eine verhängnisvolle Kette von physiologischen Reaktionen“, konstatiert Peter Siebzehrübl. Er kennt die Zusammenhänge zwischen Multitasking und dem psychischen und körperlichen Zusammenbruch der Patienten aus der täglichen Praxis. Sein Kollege Markus Lustig fügt hinzu: „Jede neue Aufgabe, die täglich an uns heran getragen wird, verursacht eine Hormonreaktion: Adre-



nalin macht uns wach und wappnet uns für die bevorstehende Aufgabenstellung. Adrenalin ist ein Stresshormon und aktiviert den Sympathikus, den „Stressnerv“. Wird der Adrenalinspiegel nicht abgebaut - und das ist ausschließlich durch Bewegung möglich - so mündet die permanente Reizung in eine Dauererregung des Sympathi-

turheilkundlicher Basis wird der Parasympathikus, also der Gegenspieler des Stressnervs gezielt angeregt und damit eine Entspannung unmittelbar herbeigeführt. „Wichtig ist es, zunächst die sympathische Dauererregung zu stoppen. Durch die Infusion wird der Entspannungsnerv gezielt stimuliert und der Patient spürt augenblicklich,

wie er „herunter fährt“ - er wird ruhig, beginnt sich wohl und gemütlich zu fühlen, entspannt sich körperlich und mental. Aber er ist nicht „betäubt“. Es handelt sich nicht um ein Beruhigungsmittel im pharmazeutischen Sinn. Es wird lediglich das Stresssystem des Körpers deaktiviert und der Relaxmodus aktiviert“, betont Siebzehrübl. Im Anschluss an diese Sofortmaßnahme wird eine nachhaltige Therapie eingeleitet - allerdings nicht ohne zuvor auf schulmedizinischer Basis das Vorliegen schwerer Depressionen oder anderer schwerwiegender psychischer Erkrankungen ausschließen zu lassen. In der Therapie soll der Patient schließlich auch lernen, sich seine Aufgaben besser zu strukturieren und gezielt für Ausgleich zu sorgen, damit der Körper den Stresspegel wieder selbst abzubauen lernt. „Was ebenfalls wichtig ist, ist eine Stärkung der Leber. Sie ist in der

chinesischen Lehre als Organ der Lebensfreude und der Heiterkeit klassifiziert und Patienten mit Burnout profitieren regelmäßig von einer Therapie die sich unter anderem der Leber widmet“, so Markus Lustig.

Die Kombination aus Akutlinderung mittels Infusionsgabe und nachhaltiger, individueller Therapiekonzeption kann in den meisten Fällen von Burnout den Patienten wieder zurück „ins Leben“ führen.

Information von:
Praxis für Osteopathie, Chiropraktik
und Naturheilkunde
Markus Lustig und Peter Siebzehrübl
Neuburger Straße 79
(beim Achat Hotel am Fernsehturm)
Passau | Tel. 0851-4903710



AKUTHILFE
MARKUS LUSTIG (LINKS) UND PETER SIEBZEHRÜBL SETZEN AUF SCHNELLE LINDERUNG DER SCHLIMMSTEN SYMPTOME BEIM BURNOUTSYNDROM DURCH STIMULATION DES PARASYMPATHISCHEN SYSTEMS - DER ENTSPANNUNGSMODUS WIRD AKTIVIERT.

kus. Das ist die Vorstufe eines Burnouts.“

Eine Dauererregung der „Stressnerven“ ist in etwa vergleichbar einem Automotor, der ständig im roten Drehzahlbereich bewegt wird. Dass dies auf Dauer zu einem kapitalen Motorschaden führen muss, ist klar. Nachgewiesen werden kann dieser Zustand durch die Herzratenvariabilitätsmessung, die Lustig und Siebzehrübl bei den verdächtigen Patienten regelmäßig durchführen. Hierbei wird festgestellt, ob das Herz noch in der Lage ist, sich auf verschiedene Situationen einzustellen, oder ob es sich bereits im Zustand der Dauererregung befindet. Befindet sich der Patient bereits in einer burnoutverdächtigen Veränderung des vegetativen Systems, verschafft eine spezielle Infusionstherapie schnelle Linderung. Durch die Infusion auf na-