

Behandlung von Burnout- und Erschöpfungszuständen



*"Geh' du voran", sagte die Seele zum Körper.
"Auf mich hört er nicht, vielleicht hört er auf dich."
"Ich werde krank werden, dann wird er Zeit haben",
sagte der Körper zur Seele.*

Ullrich Schaffer

Insbesondere Frauen, die einen hohen Anspruch an sich selbst haben und mit großem Engagement versuchen, allen ihren Anforderungen gerecht zu werden, laufen Gefahr, die Grenzen der eigenen Kräfte zu übergehen.

Kommt es auf Dauer zu einem Ungleichgewicht von Anspannung und Entspannung, so wirkt sich das unmittelbar auf unseren Körper aus. Schilddrüse und Nebennierenrinde schütten vermehrt Stress-Hormone wie Cortisol, Adrenalin/Noradrenalin und T3/T4 aus. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, kann es zu einer Erschöpfung der Nebennierenrinde oder einer Schilddrüsenstörung kommen, die das seelische und körperliche Wohlbefinden massiv beeinträchtigen. Auch Störungen im System der weiblichen Geschlechtshormone sind in diesem Zusammenhang nicht selten zu finden.

Schilddrüse, Nebenniere und Geschlechtshormone bilden ein komplexes Regelkreissystem.

Folgende Symptome können auf einen Burnout hinweisen:

Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Unruhezustände, Herzrasen, Schwindel, Schweißausbrüche, Verdauungsstörungen, Zyklusstörungen, Depressionen, anhaltende Müdigkeit und Schwächegefühl, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel
Mittels Labortests sind die Werte jener Hormone zu messen, die bei einem Burnout eine zentrale Rolle spielen.

Die Naturheilkunde kennt etliche Therapieverfahren, die auf der Basis dieser Diagnostik bei der Behandlung von Erschöpfungszuständen sehr gut genutzt werden können, wie etwa die homöopathische Unterstützung beeinträchtigter Regelkreisläufe, gezielte Substitution der mangelhaften Hormonwerte im D-4 Bereich, Akupunktur, Homöopathie uvm.