

Burnout

das Haus nicht mehr und können sich nicht mehr selbst versorgen. Burnout. Ein widerliches Wort, jeden stressgeplagten Menschen überfällt ad hoc das Grauen.

Doch wer weiß denn eigentlich so genau im Vorfeld, wie ein Burnout aussieht. Und falls man selbst oder eine bekannte Person einen erleiden sollte, was man dann so macht? Nun – hier kann man ganz beruhigt sein. Kaum einer scheint das zu wissen. Das heißt dann meistens „leiden“, und das dann viele Jahre lang.

Und so haben sich in vielen Magazinen und sonstwo sogenannte „Burnout-Fragebogen und -Tests“ eingeschlichen, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, einen Burnout zu erkennen und mit Fragen wie: „Schlafen Sie gut“ oder „Fühlen Sie sich öfter erschöpft“, die Menschen aufzuklären suchen. Die Burnouts und deren Vorstufen so sehr verharmlosen, dass im Falle eines tatsächlichen Eintritts die Welt nicht mehr verstanden wird und alles diagnostiziert wird, nur kein Burnout. Eines sei nämlich hier von vornherein angemerkt: Wer einen Burnout hat oder sich bereits in einer Vorstufe befindet, ist nicht mehr in der Lage derartige Fragebögen auszufüllen, geschweige denn ein Magazin zu kaufen oder dieses dann noch zu lesen. Burnout-Tests sind allesamt für Nicht-Burnout-Patienten oder solche, die noch weit davon entfernt sind. Um diesen dann das Gefühl zu vermitteln, sie seien gerade noch einmal davongekommen oder deren Panik vor einem Burnout zu entfangen. Und weil nun der Begriff „Burnout“ so ungemein modern ist und wie beschrieben nicht ernst genommen wird, ist dann eine beliebte Diagnose im Falle desselben der „Nervenzusammenbruch“. Die Wortschöpfung an und für sich schon ein Unsinn, da Nerven nicht brechen und auch nicht zusammenbrechen. Auch sehr beliebt die „Depression“. Und so werden Burnouts gerne mit Psychopharmaka behandelt. Einfach deshalb, weil mit Burnout-Patienten nicht wirklich etwas anzufangen ist. Sie haben extreme Panikattacken, hyperventilieren gelegentlich, weil die Atmung sich irgendwie komisch anfühlt, leiden unter massiven Kreislaufproblemen, nehmen

ordentlich an Gewicht zu, obwohl wenig gegessen wird, klagen über Herzenge, unerträgliche Schwäche, haben vor Angst geweitete Augen, tiefe Augenringe, sind blass und schaffen nicht einmal mehr den Weg zur Toilette. Auf die Frage, was ihnen denn nun fehle, antworten sie gerne mit „Alles!“ Und bei der oberflächlichen Blutanalyse fehlt ihnen dann – nichts. Oder zumindest nur so komische Sachen wie Testosteron, was irgendwie schwer aufzufüllen ist. Cortisol, das Anti-Stresshormon misst dann schon kaum einer, wozu auch, das wird sich schon wieder einrenken. Und so wird beruhigt und Beruhigendes verabreicht. „Haben Sie keinen Stress!“ verordnet. „Ja die lieben Nerven“ angemerkt. Und dann bleibt man jahrelang im Glauben, diese Nerven hätten einen plötzlich verlassen und jahrelanges Nichtbessern lassen die Hoffnung auf einen früher erlebten Normalzustand schwinden.

ABER WAS IST ES DENN, WAS IM FALLE EINES BURNOUTS EIGENTLICH „AUSBRENNT“?

„Spurenelemente, Hormone und Mineralien“ – weiß Frau Dr. Elke Seebach aus München, eine absolute Spezialistin auf dem Gebiet der Burnout-Diagnostik und -Therapie. Und es gelänge viel schneller, derartige Koryphäen aufzuspüren, würden sich nicht unheimlich viele Menschen, die geneigt sind, an „Nervenzusammenbrüche“ zu glauben, dieses Fachgebiet auf die Fahnen schreiben. Gäbe es nur einige wenige auf Burnout spezialisierte Ärzte, wären diese dann auch über die Grenzen hinweg bekannt. Aber sei es drum.

In der Nebenniere werden Hormone produziert, erfahren wir. Eine Nebennierenerschöpfung, die den Burnout auszeichnet, bedingt demnach ein Erschöpfen der Hormonproduktion und das heißt Mangel an männlichen und weiblichen Hormonen wie Testosteron oder auch Mangel an Cortisol – dem Anti-Stresshormon. Adrenalin und Noradrenalin sind plötzlich leer und es heißt eigentlich: Auf-

BURNOUT WAS IST DAS?

Man ist so schön mittendrin im Wurschteln. Hat schon länger nicht mehr wirklich ausgeschlafen, sich lange Zeit nicht richtig entspannt und eigentlich wird die Arbeit immer mehr statt weniger. Selbst Kleinigkeiten fangen an, belastend zu werden und plötzlich, aus heiterem Himmel, geht gar nichts mehr. Vorhang runter – Notarzt. Das war's dann?

Text: Elke Bauer, Foto: © Michal Boubin

Und eigentlich ist der Erfolg schon sehr lange ausgeblieben und man hat wie immer dagegen angearbeitet. Und eigentlich hat man es schon lange gewusst, dass es nicht ewig so weitergehen kann. Dass man nicht ewig „300 km/h fahren“ kann, ohne ausreichend aufzutanken. Aber kein anderer kann einem die Arbeit abnehmen, kein anderer kann... Nun – ab dem

Moment des Burnouts schon. Ab dann spätestens geht im wahrsten Sinne des Wortes gar nichts mehr. Man schafft die letzten 100 Meter nicht mehr nach Hause, Panikattacken, Angst, schwere Depressionen, Herzasen, der Kreislauf bricht weg – der Notarzt muss kommen. Menschen lassen monatelang die Post ungeöffnet, weil sie sie nicht mehr bewältigen, verlassen, gequält von Angstzuständen

füllen! Kalium fehlt, Selen ist weg, Kupfer, Zink, Vitamine lassen sich nur noch erahnen.

Momentaufnahmen eines Leidensweges, der nicht plötzlich eingetreten ist, sondern der auf eine jahrelange hohe Stressbelastung folgt. Denn die Stresshormone im Körper sind auf kurze Belastungen ausgelegt, nicht auf Dauerbeanspruchung.

WIE ÄUSSERN SICH DIE MANGELZUSTÄNDE?

Was passiert, wenn ein derartiger Mangel eintritt und sich über lange Zeiträume eingefressen hat, ist, dass man bei der geringsten Aufregung von einem Gefühl heimgesucht wird, das einem vermitteln möchte, man drohe ad hoc abzuleben. Das Ganze begleitet von einer noch mörderischeren Schwäche. Und Aufregung kann hier schon bedeuten, dass eines der Kinder Hunger hat und man doch seinen elterlichen Pflichten nachkommen sollte oder ein unangenehmer Brief geöffnet werden muss. Das Alltägliche wird zur Bedrohung und kann nicht mehr gelebt werden, Außergewöhnliches braucht ab hier keiner mehr.

Und genau hier liegt auch die Gefahr des Burnouts. Er wird nicht erkannt, da zum einen alles auf eine psychische Überbelastung hinweist und zum anderen erst ein tiefer gehendes Blutbild und der Hormonspiegel die Wahrheit zeigen. Somit bleibt der Burnout unbehandelt, Symptome werden beruhigt, aber keine Mangelzustände ausgeglichen. Aber was tun, wenn nun ein Mensch behandelt werden muss, der nicht einmal mehr fähig ist, das Allernötigste im Supermarkt zu besorgen? Wie behandelt man Burnoutpatienten?

„Zunächst benötigen wir erst einmal ein profundes Blutbild und eine spezielle Hormonanalyse. Ein Cortisol-Tagesprofil muss erstellt werden, um zum einen den Wert des Cortisolspiegels anzuzeigen, und zum anderen zu sehen wie sich das Cortisol im Tagesverlauf verhält.

Und bevor diese Ergebnisse wieder bei uns im Hause sind, „füllen wir die Reserven schon auf“, zum Beispiel anhand von Infusionen. Ein Mangel an Mineralstoffen und Spurenelementen ist ja in jedem Fall gegeben. Grundsätzlich arbeiten wir sehr viel mit Akupunktur, die Traditionelle Chinesische Medizin ist eines unserer Fachgebiete. Manche Burnout-Patienten können aber gar keine Akupunktur verkraften oder sich abends noch eine chinesische Kräuterezeptur zubereiten. Auf diese Patienten sind wir spezialisiert. Wir liefern die Zubereitung fertig und weichen dann zum Beispiel aus auf

die Tuina-Massagen, die Akupressur. Diese wird anfänglich deutlich besser vertragen. Ziel ist es, die Lebensenergie so schnell wie möglich wieder aufzufüllen. Das Nieren-Chi.“

Wobei das Wort „Auffüllen“ im Zusammenhang mit dem Wort „Hormone“ bei Nicht-Burnout-Betroffenen unangenehme Emotionen auslösen kann. Nur bei Nicht-Burnout-Betroffenen, weil nämlich ein Burnout-Patient nichts lieber macht, als so schnell wie möglich aufzufüllen. Alles andere verlängert Angst und Schrecken. Auf die Frage also, ob das Auffüllen Nebenwirkungen birgt, antwortet Frau Dr. Seebach:

„Der Mangel hat Nebenwirkungen. Der Mangel überbeansprucht und schädigt den Körper. Wenn man dann ein Produkt wie Cortisol zuführt, deckt man lediglich einen Bestandteil des Mangels. Eine Überdosierung, die dann schädliche Auswirkungen haben könnte, ist aber nicht gegeben. Zudem verwenden wir ausschließlich naturidentische Hormone, welche aus der Yamswurzel individuell hergestellt werden. Der Vorteil dieser Hormone ist, dass sie das identische Molekül wie unsere körpereigenen Hormone besitzen und somit nicht die – teilweise sogar krebserregenden-Eigenschaften der synthetischen Moleküle besitzen, sondern hervorragend verträglich sind.“

Wir wählen „Auffüllen“ in allen Bereichen. Mit sofort durchschlagender Wirkung. Wobei ein Phänomen des Burnouts auch eine Gewichtszunahme ist.

„Das bedingen die anabolen Hormone und deren Mangel im Körper. Sind davon nicht mehr genügend vorhanden, baut der Körper keine Muskelmasse mehr auf, sondern wandelt direkt in Fett um.“

Das muss man wissen. Im Falle eines Burnouts ist nämlich auch Sport wie auch jegliche Diät untersagt. Schließlich will man die mühsam aufgefüllten Reserven nicht sofort unnötig entleeren. Und die Diät würde sowieso nichts bewirken.

Die Praxis Dr. Seebach wäre nicht das, was sie ist, würde nicht alles getan werden, was hilft. Würden nicht mehrere Spezialisten ihrer Fachgebiete zusammenarbeiten. Und sehr schnell kommt so neben Mural Nasir, einem Physiotherapeuten der Traditionellen Chinesischen Medizin und spezialisiert auf Tuina-Massagen und Akupressur, Frau Dr. Sun ins Spiel. Eine Ärztin in der Seebach'schen Praxis, die in langer Familientradition Traditionelle Chinesische Medizin lebt. Und mit ihr erst einmal eine 20-minütige Pulsdiagnose. Begleitet von einer Zungendiagnose. Und fast ein wenig in Manier eines Heilsehers, nennt Dr. Sun zwischen einem tiefen Hineinhorchen in das Pulsleben und das kör-



Team Praxis Dr. med. Elke Seebach: Mural Nasir, Dr. med. Elke Seebach, Dr. Sun.

perliche Universum, gegenwärtige und vergangene Unpässlichkeiten. „Hatten Sie vor vier Monaten einen Infekt? Vor drei Jahren eine Operation? Sie schwitzen nachts, nicht wahr? Und Sie denken sehr schnell?“ – Seltsames und Unglaubliches in Minutenschnelle. Man hätte den Anamnesebogen gewissenhafter ausfüllen sollen. Aber das meiste, was Frau Dr. Sun aufdeckt, war längst vergessen, der Infekt vom Januar scheint im Mai nicht mehr interessant. Nun – er ist. Alles spielt eine Rolle. So zumindest entscheidet der Körper, erfahren wir, und der gibt vor, welche Behandlungsmethode Frau Sun anschließend wählt. Akupunktur, Moxa, das Verbrennen von Kräutern, blutiges Schröpfen, fast ein wenig wie Aderlass. Überraschend das anschließende Ergebnis. Es geht sofort besser und innerhalb weniger Tage werden das Energieniveau und die Belastbarkeit um ein Vielfaches erhöht.

Fakt ist, dass man bei einem Burnout bereits nach kurzer Behandlung in der Seebach'schen Praxis und kurz heißt hier einen Monat bei zwei Behandlungen wöchentlich, tatsächlich wieder in der Lage ist, kleinere Bäume auszureißen, wobei sich die Frage stellt, ob immer alle Bäume wirklich dazu da sind, ausgerissen zu werden. Aber auch das klären wir im Folgenden und bewegen uns dazu nach Österreich.

KONTAKT

Praxis
Dr. med. Elke Seebach
Dachauer Str. 9, Eingang Marsstraße, 80335 München
Telefon: 089.54329908, info@duale-medizin.de
www.duale-medizin.de