

Ausgabe November 2004

Thema: Burn out-Syndrom Teil 4 (letzter Teil)

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patienten und Freunde der Habichtswald-Klinik,

hier erscheint nun der 23. naturheilkundliche Newsletter der Inneren Abteilung der Habichtswald-Klinik. Ich möchte Ihnen kurz und bündig kleine, leicht umsetzbare Tipps aus der Naturheilkunde an die Hand geben. Nicht immer wird der Tipp vielleicht für Sie zutreffen, aber vielleicht kennen Sie jemanden in Ihrer Umgebung, für den vielleicht gerade dieser Tipp die Lösung seines Problems darstellen kann.

Ich habe die Tipps nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Ihre Umsetzung ist in der Regel nebenwirkungsarm. Trotzdem kann jemand auch auf die harmloseste Pflanze eine allergische Reaktion entwickeln – um nur ein Beispiel zu nennen. Mit den Tipps können leichte bis mäßige Gesundheitsstörungen oft erstaunlich gut behandelt werden. Bei stärkeren Beschwerden oder bei einer Verschlechterung sollten Sie jedoch nicht zu lange zögern, zum Arzt zu gehen.

Dieses Mal kein Quiz, sondern eine Bildergeschichte:



Das Burn out-Syndrom überfällt uns wie ein Raubtier... (Fortsetzung am Ende des Artikels)

Nährstoffe – Mangel erschöpft

In den letzten zwei Beiträgen zum Burn out-Syndrom haben wir uns mit Fragen zur Ernährung, zu Genussmitteln, Bewegung und Umgang mit Stress sowie persönlichen Einstellungen befasst. All dies ist wichtig, manchmal sogar entscheidend. Im letzten Teil geht es um das Thema „Nährstoffe“. Wir benötigen alle essentiellen (lebensnotwendigen) Vitamine und Mineralstoffe, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Leider sind trotz aller Beteuerungen von manchen Ärzten und Gesellschaften keineswegs alle Menschen optimal versorgt. Die Gründe hierfür sind vielfältig:

- Einseitige Ernährung (die „normale“ Kost ist in Deutschland zu fett, zu süß, zu salzig und enthält zu wenige Ballaststoffe, auch bestimmte Nährstoffe werden bei einer Durchschnittskost nicht in der empfohlenen Menge aufgenommen)
- Bestimmte Krankheiten führen zu einer verminderten Aufnahme von lebensnotwendigen Nährstoffen (z. B. manche Darmerkrankungen) oder zu einem erhöhten Verbrauch (z. B. Rheuma, im Prinzip alle schweren chronischen Krankheiten)
- Erhöhter Bedarf (z. B. durch Sport, Stress, Schwangerschaft, Einnahme von Medikamenten).



Sport ist gesund – kann aber auch zu Nährstoffmangelzuständen führen

Ein Mangel an jeder einzelner Substanz kann Symptome eines Burn out-Syndroms verursachen oder verstärken. Nicht selten findet sich bei genauer Analyse ein Mangel an mehreren Stoffen. Dann können Sie nicht mehr Ihre gewohnte Leistung erbringen – ein Burn out-Syndrom ist dann vorprogrammiert.

Magnesium – das Anti-Stress-Mineral

Sind Sie nervös? Haben Sie Schlafstörungen? Neigen Sie zu Verstopfung? Und vor allem: haben Sie manchmal Muskelkrämpfe, z. B. in den Waden? Dann ist ein Magnesiummangel sehr wahrscheinlich. Nachfolgend finden Sie die wichtigsten Symptome eines Magnesiummangels:

- körperliche Erschöpfung
- psychische Erschöpfung
- Übererregbarkeit
- Unruhe
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwäche
- Angstgefühle
- Depressionen
- Muskelzittern, -schwäche
- Muskelkrämpfe (Waden! Aber auch Darm)
- Verstopfung
- Herzrhythmusstörungen
- Brüchige Fingernägel, Haarausfall
- Osteoporose

Wie Sie sehen, decken sich einige Symptome mit denen eines Burn out-Syndroms (siehe auch Burn out-Syndrom, Teil 1 <http://www.erschoepfungszustand.de/burnout-syndrom/>).

Etwa 300 Enzyme in unserem Körper sind auf die Anwesenheit von genügend Magnesium angewiesen. Im Mangel arbeiten diese nicht optimal und damit sind auch viele Körperfunktionen suboptimal. Leider deckt die übliche Blutuntersuchung auf Magnesium einen Mangel kaum auf, da hier nur das Serum untersucht wird, nicht aber die Körperzellen. Über 90 % des gesamten Magnesiumbestandes befindet sich in den Körperzellen, die damit nicht erfasst werden. Sehr viel genauer ist hingegen die Vollblutanalyse auf Magnesium, die aber nur von sehr wenigen Laboren durchgeführt wird und nur wenigen Ärzten bekannt ist.

Kalium – Muskelschwäche und Antriebsarmut

Kalium ist eines der wichtigsten Mineralien in den Zellen. Die wichtigsten Mangelsymptome sind:

- Erschöpfung
- Apathie
- Muskuläre Schwäche
- Appetitlosigkeit
- Übelkeit
- Verstopfung
- Herzrhythmusstörungen

Auch hier finden sich viele Übereinstimmungen mit dem Burn out-Syndrom. Das heißt nicht, dass jeder, der Symptome eines Burn out-Syndroms aufweist, zwingend einen Kalium- oder Magnesiummangel hat – bei der Vollblutanalyse wird man aber häufig fündig.



Gemüse ist sehr kaliumreich.

Zink und Vitamin B 6 – wichtig für die Psyche und den Schlaf

Viele Menschen mit Burn out-Syndrom sind vegetativ labil, d.h. ihr unwillkürliches Nervensystem ist nicht so stabil wie bei anderen Menschen. Vegetative Reaktionen wie Schweißausbrüche, Stuhldrang oder Schlafstörungen bei psychischen Belastungen sind gehäuft. Patienten mit Burn out-Syndrom sind eben meist auch „dünnhäutiger“. Hierzu kann eventuell ein Mangel an Zink oder Vitamin B 6 entscheidend beitragen.

Wir benötigen beide Nährstoffe, um den Botenstoff Serotonin im Nervensystem bilden zu können. Serotonin ist sozusagen unser „Gute Laune-Hormon“. Durch einen Mangel kann es zu Schlafstörungen und Depressionen kommen. Moderne Psychopharmaka verhindern den Abbau oder die Wiederaufnahme von Serotonin und tragen so zu erhöhten Konzentrationen und entsprechenden Stimmungsänderungen bei.

Häufig liegt aber „nur“ ein Zink- und/oder Vitamin B 6-Mangel vor, der wiederum am besten in der Vollblutanalyse aufgedeckt werden kann. Wird ein vorhandener Mangel beseitigt, so trägt dies enorm zur psychischen Stabilisierung bei. So kann das Burn out-Syndrom abgemildert oder im günstigsten Fall sogar ganz beseitigt werden.

Q10 – Wundervitamin oder Abzockernährstoff?

In letzter Zeit wird sehr viel Werbung für das Coenzym Q 10 gemacht. Ob Hautalterung oder Herzinfarkte – Q 10 heilt scheinbar alles. Hierzu einige Fakten: Q 10 ist kein Vitamin, da der Körper es selbst bilden kann. Wir – bzw. unsere Mitochondrien, die „Kraftwerke der Zellen“ – brauchen Q 10, um Energie gewinnen zu können. Q 10-Mangel führt also quasi zu einer „Energiearmut“ des gesamten Zellstoffwechsels und damit auch zu zahlreichen Symptomen des Burn out-Syndroms (siehe hierzu auch meine Internetseite zum Thema „Herzschwäche“ <http://www.herz-kreislauf-erkrankungen.de/herzinsuffizienz/>).

Bei Burn out-Syndrom lohnt es sich also auch, nach einem Q 10-Mangel zu fahnden. Hierzu reicht aber die normale Serumuntersuchung aus. Da sich die meisten Ärzte jedoch mit Q 10 nicht auskennen (und daher auch nichts davon halten), wird diese Bestimmung fast nie durchgeführt. Ebenso wie die anderen Nährstoffanalysen ist sie aber sinnvoll, um einen eventuell vorhandenen Mangel aufdecken und dann gezielt behandeln zu können. Dies vermeidet, dass Sie jahrelang unbehandelt im Mangel bleiben. Es verhindert aber auch, dass Sie vielleicht jahrelang viel Geld für eine unnötige Nährstoffsubstitution ausgeben, wenn kein Mangel vorhanden ist.

Bei einer Gruppe von Menschen ist fast regelhaft ein Q 10-Mangel vorhanden: Das sind Patienten mit einer Fettstoffwechselstörung, die Fettsenker einnehmen, welche zur Gruppe der Statine gehören (z.B. Zocor®, Mevinacor®, Pravasin® oder Sortis®). Sie sind daran zu erkennen, dass die Endung des Namens der eigentlichen chemischen Substanz meist auf –statin endet (z.B. Simvastatin, Pravastatin). Diese Mittel behindern die körpereigene Cholesterinsynthese sehr effizient. Da die Synthesewege für Cholesterin und Q 10 aber fast identisch sind (bis auf die letzten Schritte), wird auch die Bildung von Q 10 teilweise enorm beeinträchtigt. Während es in Japan sogar Statine gibt, die in einer fixen Kombination mit Q 10 vorliegen, achten in Deutschland nur sehr wenige Ärzte auf diese Zusammenhänge. Cholesterinsenker können über eine verminderte körpereigene Q 10-Synthese zum Burn out-Syndrom beitragen.

DHEA – das Verjüngungshormon und Energiewunder?

DHEA steht für DeHydroEpiAndrostenion. Es ist das wichtigste Hormon unseres Körpers. Warum ist es das wichtigste Hormon und warum haben Sie (vermutlich) noch nie davon gehört? Es gibt kein Hormon, welches in einer so hohen Konzentration in unserem Blut vorliegt wie das DHEA. Eigentlich ist es noch gar kein richtiges Hormon, sondern nur eine Vorstufe, aus der der Körper selbst viele weitere Hormone bilden kann. Aus Platzgründen möchte ich hier nicht auf weitere Einzelheiten eingehen. Sie haben noch nie etwas davon gehört, weil Ärzte zwar in ihrem Biochemieunterricht im zweiten Studienjahr den Hormonstoffwechsel einschließlich DHEA auswendig lernen mussten, es danach aber wieder schnell vergaßen, weil es in Deutschland keine therapeutische Bedeutung erlangt hat. Es ist nämlich nicht als Medikament zugelassen, weil keine Pharmafirma dies beantragt hat. Die Herstellung und der Vertrieb lohnen sich nicht, da es als natürliche Substanz nicht patentierbar ist.



Fit und leistungsfähig im Alter – dank DHEA?

In Amerika gilt es nicht als Medikament, sondern als Nahrungsergänzung (was ich für falsch halte, da eine ungezielte Therapie damit keineswegs risikolos ist). Dadurch können Amerikaner DHEA in jedem Supermarkt erwerben, während Deutsche es bei Strafe (unerlaubter Arzneimittelimport!) noch nicht einmal per Internet bestellen können.

Die Wirkungen, die dem DHEA in der Werbung in Amerika zugesprochen werden, sind sicherlich nicht alle belegt. Wenn ein Mangel besteht, kommt es aber zu zahlreichen Symptomen:

- Energiemangelgefühl
- Müdigkeit
- berufliche Überforderung
- verminderte Libido
- psychische Labilität, depressive Verstimmungen, Ängstlichkeit
- Schwinden von Durchsetzungsvermögen und Selbstvertrauen
- Rückenschmerzen, Gelenksbeschwerden, verminderte Muskelkraft, nachlassende Ausdauer, raschere Erschöpfbarkeit
- Verlust von Knochenmasse (Osteoporose)
- Erektionsprobleme (Erektile Dysfunktion)
- Herzmuskelschwäche
- Zunahme des Körperfettgewebes
- Verminderung von Achsel- und Schambehaarung
- Abnahme der Hautfeuchtigkeit, vermehrtes Schwitzen, Hitzewallungen
- Verschlechterung der Blutfette
- Schlafstörungen

Auch hier finden wir wieder viele Symptome des Burn out-Syndroms. Bei jeder deutlichen Erschöpfung lohnt sich eine Analyse (hier reicht das Serum aus, jedes größere Labor kann die Konzentration von DHEA bestimmen). Bei Defiziten – wichtig ist der Vergleich mit der Altersnorm - sollte es dann von darin erfahrenen Ärzten gezielt und kontrolliert (erneute Laborbestimmung unter Therapie nach einigen Wochen) verordnet werden. Mit einer Normalisierung des DHEA-Spiegels treten dann oft dramatische Besserungen der Beschwerden bei Burn out-Syndrom ein.

Eisenmangel = Energiearmut

Eisen ist der für die Sauerstoffbindung entscheidende Bestandteil unseres Blutfarbstoffes Hämoglobin. Ohne Eisen kein Hämoglobin. Ohne Hämoglobin kein Sauerstofftransport. Ohne Sauerstoff keine Verbrennung von Fetten und Kohlenhydraten in den Zellen und damit keine Energie. So einfach ist das!



Eisen – der entscheidende Bestandteil der roten Blutkörperchen

Leider ist die Diagnostik eines Eisenmangels nicht ganz so leicht. Wer nämlich glaubt, dass jede Minderung des Hämoglobins die Folge eines Eisenmangels ist, der täuscht sich. Manchmal kann auch ein Vitamin B 12- oder Folsäuremangel dahinter stecken. Der erfahrene Arzt kann dies bereits aus dem Blutbild abschätzen. Wenn das Blutbild auf einen Eisenmangel hindeutet, so sind der reflektorische Griff zum Rezeptblock und die Verschreibung eines gängigen Eisenpräparates leider auch nicht immer das Gelbe vom Ei. Selbst die Bestimmung des Eisenwertes im Serum hilft nicht immer weiter. Manchmal liegt nämlich trotz niedrigen Hämoglobins und Serumeisens sowie des passenden Blutbildes kein Eisenmangel, sondern nur eine Eisenverteilungsstörung vor. Das Eisen befindet sich dann in den Eisenspeichern, steht dem Körper aber nicht für die Blutbildung zur Verfügung. Ob eine solche Störung tatsächlich ursächlich dem dann scheinbaren Eisenmangel zugrunde liegt, kann man mit der Bestimmung des Serumferritins erkennen. Diese Spezialuntersuchung gibt die Höhe des im Eisenspeicher vorhandenen Eisens an. Wenn dieser Wert (bei gleichzeitig scheinbarem Eisenmangel) normal ist die Eisengabe grundverkehrt. Vielmehr muss dann die zugrunde liegende Störung beseitigt werden – meist eine Entzündung, z. B. Rheuma, Asthma, Colitis. Wenn die Entzündung verschwindet, normalisieren sich die Blutwerte automatisch und die Energie kehrt wieder.

TSH – ein sensibler Marker für die Schilddrüsenfunktion

Die Schilddrüsenunterfunktion als Ursache für ein Burn out-Syndrom wurde schon im zweiten Teil abgehandelt. Der wichtigste Wert ist hier das TSH. Dabei spricht paradoxerweise ein niedriger Wert für eine Über-, ein hoher Wert für eine Unterfunktion. Wenn also das TSH erhöht ist, liegt eine Unterfunktion der Schilddrüse vor, die alle Symptome des Burn out-Syndroms erzeugen kann. Der Arzt muss dann untersuchen, ob ein Jodmangel oder eine Schilddrüsenentzündung die Ursache für die Unterfunktion ist. Danach richtet sich dann die Therapie: entweder die Gabe von Jod oder Schilddrüsenhormon.



Die Schilddrüse, das „Schmetterlingsorgan“ im Hals

Schlafstörungen erschöpfen – manchmal ist Melatonin verantwortlich

Wer nicht gut schläft, ist oft erschöpft und hat nicht selten ein Burn out-Syndrom, wenn die Schlafstörungen über lange Zeit anhalten oder gravierend sind. Melatonin ist unser „Schlafhormon“. Es wird von der Zirbeldrüse am Abend und in der Nacht freigesetzt und lässt uns müde werden und einen tiefen, erholsamen Schlaf finden.

Bei wirklich deutlichen Schlafstörungen lohnt sich eine Bestimmung des Melatonins im Nachturin, um einen Mangel nachzuweisen oder auszuschließen. Ausführliche Informationen hierzu finden Sie unter <http://www.ganzheits-medizin.de/melatonin/>. Wenn der Schlaf wieder normal ist, verschwindet unter Umständen das Burn out-Syndrom.

Wichtige Laboruntersuchungen bei Burn out-Syndrom

- Kalium (Vollblut!)
- Magnesium (Vollblut!)
- Zink (Vollblut!)
- Vitamin B6 (Vollblut!)
- Q 10 (Serum)
- DHEA (Serum)
- Ferritin (Serum)
- TSH (Serum)
- Melatonin (Urin, bei Schlafstörungen)

Mit diesen Laborwerten kann der darin Erfahrene bereits einige wichtige Ursachen eines Burn out-Syndroms erkennen und die richtige Therapie wählen. Jahrelanges Leid, aber auch unnötige Therapien wie z. B. (in Fällen eines Mangels) völlig nutzlose Psychotherapien können dann vermieden werden!

Zusammenfassung - 7 Goldene Regeln bei Burn out-Syndrom

- Ernähren Sie sich vollwertig. Viel Obst und Gemüse. Viel Vollkorngetreideprodukte. Wenig Weißmehlprodukte. Keine Schoko- oder „Energieriegel“ (außer gelegentlich als Genussmittel, aber nicht für den „Hunger zwischendurch“).
- Meiden Sie für mindestens 1 Woche (besser 4) sämtliche koffeinhaltigen Getränke und Lebensmittel. Genießen (!) Sie Koffeingetränke danach höchstens dreimal pro Woche.
- Gehen Sie vernünftig mit Alkohol um. Trinken Sie nicht mehr als einen Drink pro Tag – und das auch nicht jeden Tag. Genießen Sie Alkohol ganz gezielt und bewusst, missbrauchen Sie ihn nicht als Beruhigungsmittel oder Antidepressivum.
- Falls Sie rauchen: Beenden Sie es dringend! Suchen Sie Hilfe dabei, wenn Sie es allein nicht schaffen.
- Bewegen Sie sich. Schonen Sie sich nicht, weil Sie erschöpft sind – dann werden Sie noch schwächer. Finden Sie die Belastungen heraus, die gerade noch gehen und von denen Sie sich noch gut regenerieren können.
- Lassen Sie organische Ursachen für Erschöpfung abklären. Schilddrüsenunterfunktion, Schlafapnoe-Syndrom und Blutarmut sind dabei nur drei von vielen möglichen Diagnosen, die ein Burn out-Syndrom vortäuschen können.
- Sorgen Sie für eine gute Vitamin- und Mineralversorgung. Am besten über die Ernährung. Gegebenenfalls über ein Multivitamin-Mineral-Präparat. Bei Verdacht auf einen stärkeren Mangel einzelner Substanzen aber auch durch gezielte Hoch-Dosis-Therapie unter Laborkontrollen.

Die Mangelsymptome wurden dem Buch „Ernährungsmedizin in der Naturheilkunde“ auszugsweise entnommen.

Falls Sie individuelle Fragen haben, so zögern Sie nicht, mit mir Kontakt aufzunehmen:

e-mail: schmiedel@habichtswaldklinik.de

Internet: <http://www.habichtswaldklinik.de/de/innere.htm>

<http://www.habichtswaldklinik.de/de/innere-download.htm>

Viel Erfolg!



...Burn out-Syndrom – lassen Sie sich nicht davon auffressen, sondern machen Sie selbst dem Burn out-Syndrom den Garaus!

Vorträge der Inneren Abteilung für den Monat Dezember:

Donnerstag 16.00-17.30 Uhr im Hörsaal „Parkblick“, Referent: Herr Dr. Volker Schmiedel
02.12.2004 *„Wieder beweglich werden – schulmedizinische und naturheilkundliche
Behandlung der Arthrose“*

Weitere interessante Internet-Adressen, in die Sie einmal hineinschauen sollten:

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/de/innere.htm>

(Informationen über das Therapieangebot der Inneren Abteilung)

<http://www.habichtswaldklinik-ayurveda.de/aktuell/index.htm>

(Hier finden Sie weitere Gesundheitstipps.)

<http://www.wicker-kliniken.de/>

(Hier finden Sie Informationen über die Kliniken des Wicker-Verbundes.)

Wenn Sie diesen Newsletter bestellen oder abbestellen wollen, so schicken Sie eine kurze e-mail an: innere@habichtswaldklinik.de

Newsletter vergangener Monate können Sie nachlesen unter:

<http://habichtswaldklinik.de/naturheilkunde/archiv.htm>

Ab sofort bieten wir an:

Angebot für Ärzte/Heilpraktiker/Psychologen

Praxisseminar Naturheilkunde

mit Selbsterfahrung verschiedener naturheilkundlicher Methoden

- Sind Sie erschöpft und ausgebrannt?
- Haben Sie gesundheitliche Störungen (z. B. Kopfschmerzen, Arthrose, Bluthochdruck), die Sie behandelt wissen wollten, wozu Ihnen bisher aber die Zeit fehlte?
- Möchten Sie gleichzeitig etwas für sich tun, sich dabei fortbilden und das Ganze auch noch vom Finanzamt (zumindest teilweise) finanzieren lassen?

Dann ist das folgende Angebot für professionelle Therapeuten (z. B. Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen) möglicherweise genau das Richtige für Sie. Sie erhalten folgende Leistungen:

- Ausführliches mindestens einstündiges individuelles ärztliches Aufnahmegespräch mit Untersuchung
- Ausführliche Labordiagnostik und EKG
- Unterkunft in baubiologisch und komfortabel ausgestatteten Einzelzimmern
- Volle Verpflegung (z. B. Vollwertkost, vegetarische Vollwertkost, Makrobiotik, Ayurveda, Heilfasten)
- Drei halbstündige Einzeltermine mit dem Chefarzt pro Woche

- Ein zweistündiger naturheilkundlicher Vortrag pro Woche
- Ein halbstündiger naturheilkundlicher Vortrag pro Woche
- Ein einstündiges ganzheitliches Gruppengespräch pro Woche
- Teilnahme an einem Entspannungsverfahren (z. B. AT, Yoga, PMR, Tai Chi)
- Weitere Verfahren wie z. B. Lichtmeditation, Herzensmeditation, Mantrensingen, Übungen der Kraft auf Wunsch
- Bei Indikation gesprächspsychotherapeutisch orientierte Einzelgespräche, Gruppentherapie oder Teilnahme am therapeutischen Heilmalen
- Nach individueller Verordnung balneo-physikalischen Verfahren (z. B. Dauerduschen, Colon-Hydro-Therapie, Kraniosakraltherapie, Walking, Bewegungsbad, Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Einzelkrankengymnastik, Fußreflexzonen-, Aromaöl-, Akupunktmassage nach Penzel)
- Kostenlose Benutzung der Kurhessen-Therme 5x pro Woche
- Weitere konventionelle Diagnostik (z. B. Ultraschall, Echokardiographie, Langzeit-RR) ist nach Bedarf möglich
- Naturheilkundliche Diagnostik (z. B. Regulationsthermographie, Störfeldsuche, Unverträglichkeitsprüfungen mit EAV, IgE/IgG, LTT, subtile Stuhldiagnostik, Vollblutmineral-, Hormon- und Vitaminanalyse) ist auf Wunsch möglich

Lernen Sie ganzheitliche Medizin aus Sicht des „Patienten“ kennen – Sie werden viel dabei lernen können. Verbinden Sie das Angenehme mit dem Nützlichen. Tun Sie etwas für Körper, Geist und Seele.

Sie erhalten eine Bescheinigung des Chefarztes über die abgeleistete Hospitation (die vollen Weiterbildungsermächtigungen der Ärztekammer für „Naturheilverfahren“ und „Homöopathie“ liegen vor). Fortbildungspunkte (besonders wichtig für den niedergelassenen Kassenarzt) sind beantragt.

Ihre Kosten:

Ihnen werden 98 € pro Tag für Unterkunft und Verpflegung berechnet. Diese können Sie zusammen mit den Reisekosten beim Finanzamt als Fortbildungskosten steuerlich geltend machen.

Zusätzlich erhalten Sie eine detaillierte Arztrechnung nach GOÄ für die in Anspruch genommenen ärztlichen, diagnostischen, psychotherapeutischen und balneo-physikalischen Leistungen. Diese können Sie ggf. bei Ihrer privaten Krankenkasse/Beihilfe einreichen.