

Burn-out ist ... wie eine Blume ohne Wasser

Ausbrennen aus ganzheitlicher Sicht



In der Blüte ihres Lebens verwirklichte Beate S. alle ihre Träume: heiratete einen Rechtsanwalt, bezog mit ihm einen schicken Bungalow in einer Kleinstadt und bekam zwei Kinder. Ihr Job als Lehrerin – eine wahre Berufung.

Eines Morgens spürte sie es in allen Gliedern. Wie Blei zog es die 41-Jährige in den Abgrund. Ihr einziger Wunsch: im Bett bleiben und nicht mehr aufstehen. Sich nicht mehr vor der Schulklasse zum Affen machen. Früher war ein makellooses Outfit das tägliche Nonplusultra. Zum Teufel damit. Beate S. war am Ende ihrer Kräfte. Müde, ausgepowert, schlapp wie eine verwelkte Blume nach einer frostig-kirrenden Winternacht.

Ein Burn-out fällt nicht vom Himmel. Auch Beate S. hat die Überforderung viele Jahre gar nicht wahrgenommen. „Durchhalten, immer weiterackern. Für andere da sein. Keine Zeit für eigene Bedürfnisse.“ So können Jahre vergehen, ehe die emotionale Erschöpfung Körper und Psyche lahmlegt. „Dann geht nichts mehr!“ Die Heilpraktikerin Sonja Schmitz-Harwardt kennt das Tal, in dem Burn-out-Patienten feststecken. „Man fühlt sich wie eingeschnitten. Es geht nicht mehr vor und nicht mehr zurück. Eine Behandlung“, meint sie, „darf nicht eingleisig sein. Es reicht nicht, nur den Körper aufzurichten, wenn die Seele weiterhin verkümmert.“



Foto: privat

Sonja Schmitz-Harwardt ist Heilpraktikerin, Sporttherapeutin, Ernährungsberaterin und Mentaltrainerin. Ihre Patienten behandelt sie nach einem ganzheitlichen Konzept, bestehend aus den vier Grundsäulen:

- *Säure-Basen-Haushalt,*
- *Bewegung,*
- *Mentale Entschlackung,*
- *Ernährung.*





Säure-Basen-Haushalt

„Unser Säure-Basen-Haushalt“, meint Sonja Schmitz-Harwardt, „gerät schnell aus dem Gleichgewicht. Stress ist ein wesentlicher Faktor.“ Kommen falsche Ernährungsgewohnheiten, Bewegungsmangel und viele andere negative Einflüsse hinzu, baut sich ein hohes Säurepotenzial auf, das sich auf alle Körperfunktionen, alle Nerven, Zellen und Hormonausschüttungen auswirkt.

„Säure“, so die Heilpraktikerin, „muss vom Körper gebunden werden.“ Und das macht Symptome: starkes Schwitzen, unklare Schmerzen, besonders im Magen-Darm-Bereich. Alle Ausleitungsorgane sind am Säureabbau beteiligt: Darm, Nieren, Lungen und die Haut. „Frauen“, sagt sie, „haben einen besonderen Schutzmechanismus.“

Ein Mal im Monat befreien wir uns von negativen Stauungen. Ist die Periode besonders stark“, erklärt sie, „ist das ein deutliches Zeichen dafür, dass große Mengen Säure neutralisiert werden müssen.“

Viel trinken (Wasser und Kräutertees) unterstützt die Säureausscheidung. Eine mineralstoffreiche und überwiegend pflanzliche Ernährung hat eine basische Wirkung. Um den Säure-Basen-Haushalt wieder in Balance zu bringen, vermeiden Sie alle schädlichen Faktoren und bringen Sie Bewegung in Ihr Leben. „Denn ohne Veränderung der Lebensweise kann keine Heilung stattfinden“, meint die Heilpraktikerin.

Bewegung

„Viele Menschen, die körperlich und seelisch erschöpft sind“, weiß Sonja Schmitz-Harwardt, „verfallen in die Starre des Alltags.“ Wer sich ausgebrannt fühlt, rafft sich nicht mehr auf. Der Antrieb läuft auf Sparflamme. Das instinktive Gefühl, was dem Körper guttut, ist auf der Strecke geblieben. Selbstbewusstsein hat sich hinter Angst und Scham versteckt. Ohne Folgen bleibt der Bewegungsmangel nicht: Durchblutungsstörungen, Infektanfälligkeit, Verspannungen und die erneute Schwäche mit Antriebslosigkeit schaukeln sich hoch zu einem Teufelskreis. Eine Spirale, die die Sporttherapeutin nur individuell mit Patienten durchbrechen kann. „Jeder Mensch ist anders“, sagt sie. „Der eine mag Radfahren, der andere joggt lieber. Ob Schwimmen oder Tanzen, Yoga oder Qigong. Das wählt jeder selbst! Wichtig ist, die Freude an der eigenen Körperwahrnehmung wieder zu spüren.“ Denn Bewegung weckt Endorphine und baut gleichzeitig Stresshormone ab. Reguliert den Säure-Basen-Haushalt und hebt den Glücksspiegel an. >>





Ernährung

Zu einem ganzheitlichen Ansatz gehört eine gesunde Ernährung. Denken Sie daran, dass Sie nicht nur für Ihren Körper essen. Wir brauchen auch Nervennahrung und Seelenfutter. Denn Stress verbraucht viel Vitamin B. Ein psychisches Ungleichgewicht knabbert am Folsäurehaushalt. Mit pflanzlichen Lebensmitteln füllen Sie diesen Speicher wieder auf. „Achten Sie auf einen mäßigen Eiweißgehalt. Kartoffeln, grünes Gemüse und Kräuter“, sagt sie, „haben eine basische Wirkung und helfen, Säuren zu neutralisieren. Gut verträglich ist sanft gedünstetes Gemüse“, rät die Ernährungsberaterin. Empfindlichen Personen mit häufigen Magen-Darm-Beschwerden empfiehlt sie pürierte Speisen ohne Zugabe von Zucker oder tierischen Fetten. „Üben Sie sich auch beim Essen in Achtsamkeit“, sagt Sonja Schmitz-Harwardt, „kauen Sie langsam und schmecken Sie bewusst. Auch Genuss ist ein Stück Lebensqualität.“

Es gibt frühe Anzeichen, dass Ihr Alltag Sie allmählich emotional erschöpft: Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, sozialer Rückzug. „Wenn Sie Warnsignale wie diese wahrnehmen“, rät Sonja Schmitz-Harwardt, „ändern Sie etwas in Ihrem Leben.“

Mentale Entschlackung

Wer sich mit negativen Gedanken quält („Niemand interessiert sich für mich!“), den plagen depressive Gefühle. Mit solch einer destruktiven Grundhaltung geht niemand mehr gerne vor die Tür. Die Folgen: Isolation, sozialer Rückzug, Bewegungsmangel. Die pessimistische Gedankenspirale setzt sich erneut in Gang.

„Mich interessiert“, so die Mentaltrainerin, „auf welchem Level hat sich der ganz persönliche Glückspegel eingependelt? Können Sie Nein sagen? Ist Ihnen bewusst, was Ihnen guttut und was Ihnen schadet?“ Zwänge und unnötige To-do-Listen haben bei Sonja Schmitz-Harwardt keine Überlebenschance mehr: „Seien Sie sich selbst Ihre beste Freundin!“ Nur wer seine eigenen Kraftquellen kennt, kann sich auf das Gute im Leben fokussieren. Im Hier und Jetzt zu sein, bedeutet, den Kummer der Vergangenheit auszublenden und die Angst vor der Zukunft loszulassen. „Wir können aus einer Krise gestärkt hervorgehen“, weiß sie. „Innere Stärke zieht Mut wie magisch an. Neue Wege im Leben finden wir dann von ganz allein.“

Work-Life-Balance

Entspannung, Freizeit und den schönen Dinge im Leben sollten Sie genauso viel Raum schenken wie Arbeit und Verpflichtungen. Stellen Sie sich selbst regelmäßig die Frage: „Machen mich meine Lebensumstände noch glücklich?“ Lassen Sie nicht zu, dass Ihre Lebensenergie zu welken beginnt. Wenn Ihre innere Stimme nach Veränderung ruft, folgen Sie ihr. Dann ist es Zeit, aufzublühen.





Leiden Sie zusätzlich an körperlichen Symptomen wie:

- Herzrasen,
- Angstgefühlen,
- Magen-Darm-Beschwerden,
- Schwitzen,
- Schwindel,
- Abgeschlagenheit,
- depressiven Gefühlen,
- Wassereinlagerungen?

(Wenn Sie sich wiedererkannt haben, dann sollten Sie reagieren. Ihr Arzt oder Heilpraktiker wird Ihnen helfen!)

Sind Sie Burn-out-gefährdet?

- Arbeiten Sie viel und machen Sie freiwillig unbezahlte Überstunden?
- Haben Sie das Gefühl, unentbehrlich zu sein?
- Verleugnen Sie Ihre eigenen Bedürfnisse?
- Fühlen Sie sich rastlos?
- Haben Sie sich von Freunden, Familie und Hobbys zurückgezogen?
- Beschränken sich Ihre sozialen Kontakte auf Kunden, Klienten und Patienten?
- Leiden Sie an Energie- und Schlafmangel?
- Haben Sie das Gefühl, nie genug Zeit zu haben?
- Sind Sie in letzter Zeit besonders anfällig für Infekte?
- Verdrängen Sie Misserfolge und Enttäuschungen?
- Wollen Sie immer sehr hohe Erwartungen erfüllen?
- Fällt es Ihnen schwer, Nein zu sagen?
- Versuchen Sie eine innere Leere mit übersteigertem Konsum von Alkohol, Drogen, Nahrungsmitteln oder Sexualität zu überspielen?
- Sind Sie schneller reizbar als früher?



Für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis im Körper gibt es Präparate in Ihrer Apotheke!

Weitere Lesetipps aus Ihrer Apotheke

Naturheilkunde & Gesundheit Der praktische Ratgeber für naturgemäßes Leben und Heilen.

Unsere besten Freunde Das Tiermagazin rund um Haustiergesundheit, Natur und mit tierischem Rätselspaß.

Rätsel-aktuell Für die Hobby-Knobler und Leistungssportler unter den Ratefreunden, dazu Beiträge und Tipps für das Wohlbefinden.

Kopf-fit Neues aus der Wissenschaft zu Gehirnfunktionen und Knocheleien für jedes Alter.

Sudoku-spezial Knifflige Zahlenpuzzles und jede Menge Gesundheitstipps.

