

Überforderung

- ▶ Burn-out-Syndrom
- ▶ stressbedingte Erkrankungen
- ▶ Übertraining

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rechnet stressbedingte Erkrankungen zu den zehn häufigsten gesundheitlichen Problemen der Industriegesellschaften und vor allem zu denjenigen mit der höchsten Zuwachsrate. In Deutschland ist davon auszugehen, dass ca. 50 000 Menschen jährlich aufgrund psychischer Gesundheitsstörun-

gen vorzeitig aus dem Erwerbsleben ausscheiden. Eine unglaublich hohe Zahl. Viele dieser Menschen werden nicht adäquat behandelt – psychische Krankheiten sind nach wie vor mit einem Stigma versehen. Man verschweigt die Probleme, man hält durch, man hofft auf Selbstheilung.

Was macht der Arzt?

In vielen Fällen ist »Aussitzen« eine schlechte, weil wenig Erfolg versprechende Strategie. Kompetente Hilfe, frühzeitig eingesetzt, kann eine Verschlechterung verhindern und verbessert die Erfolgsaussichten enorm. Denn oftmals ist es nicht eine wirklich eingreifende Therapie im engeren Sinne, sondern eher eine Lebensberatung, um die es geht.

Erfolgreich arbeitende psychosomatische Abteilungen von Akut- oder Rehabilitationskliniken wenden heute mehrheitlich Behandlungskonzepte an, die auf den ersten Blick fast banal wirken. Die Patienten werden an sanftes Sporttreiben herangeführt und erlernen Entspannungstechniken.

Die sportliche Aktivität führt – richtig dosiert und schrittweise aufgebaut – sehr

bald zu einer verbesserten Körperwahrnehmung. Der Mensch beginnt wieder zu erkennen, was er sich zumuten darf und was nicht. Er beginnt auch die Reaktionen seines Organismus zu spüren – vor allem lernt er, wieder den Unterschied zwischen (gesunder) Anforderung und (schädlicher) Überforderung zu erkennen.

Zusätzlich werden in den Ruhephasen Entspannungstechniken wie die progressive Muskelrelaxation, das autogene Training (oft in Varianten) aber auch fernöstliche Techniken wie Yoga trainiert. Hier lernen die Betroffenen, sich wieder fallen zu lassen, die innere Spannung zu lösen, wieder zu schlafen, sich wieder zu freuen.

Wenn sich die angestrebten Erfolge einstellen, kann der Patient alsbald in die Rolle dessen schlüpfen, der eigenverant-



wortlich sein Leben wieder in die Hand nimmt. Manchmal sind diese Therapieansätze aber nicht von Erfolg gekrönt. Dann wird es schwierig und langwierig: eine tiefenpsychologische Analyse oder eine Verhaltenstherapie kann erforderlich werden – vor allem bei sogenannten sekundären Burn-out-Syndromen. Also bei Problemen, die eine andere Ursache haben und deren Wurzeln oft tief verborgen sind, z. B. in Erlebnissen der Kindheit. In diesen Fällen ist die Krankheit nur das Indiz, nur der Hinweis auf die Störung und der unbewusste Versuch des Individuums, ein

Ventil, einen Ausweg zu finden. Die Krankheit als Lösungsversuch von tiefer liegenden Konflikten? Ja, dieser Zusammenhang ist geradezu häufig und psychosomatisch ausgebildeten Ärzten wohl bekannt.

Stress und Überforderung können sogar Folge einer an sich nicht krankhaften Gewöhnung sein, zum Beispiel daran, immer mehr zu arbeiten. Im letzteren Falle ist, wie Berichte aus der Praxis immer wieder zeigen, eine gegebenenfalls sogar radikale Änderung des Verhaltens durchaus möglich.

Was kann ich tun?

Ernährung

Burn-out-Syndrome, Überforderungen, Überlastungserscheinungen und Übertraining kommen schleichend und bleiben vielfach monatelang bestehen. Der beste Schutz davor ist eine ausbalancierte Lebensweise, ein sinnvoll aufgebautes langfristiges Training und eine hochwertige Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten, Nüssen und Vollkornprodukten.

Bei Übertrainingszuständen braucht der Körper viel Zeit – ein schneller Erfolg innerhalb weniger Tage kann sich nicht einstellen, da die Systeme leergelaufen sind. Die im Folgenden aufgeführten Ernährungsmaßnahmen können den überlasteten Körper innerhalb von 4 Wochen von der Nährstoffseite her wieder auf volle Leistungsfähigkeit bringen. Aber bitte beachten Sie, ein Überlastungssymptom zeigt an, dass etwas zu viel war. Nehmen

Sie sich Zeit herauszufinden, wo Ihre Überlastung herkommt und ändern Sie die Ursachen.

Hohe biologische Eiweißwertigkeit und Omega-3-Fettsäuren wirken wahre Wunder

Zur Überwindung von Burn-out-Syndromen, Überlastungen und Übertraining, sollten die Lebensmittel so kombiniert werden, dass eine hohe biologische Eiweißwertigkeit erreicht wird. Außerdem brauchen Sie täglich 2 Portionen Omega-3-Spender. Diese finden sich z. B. in 150g Meeresfisch (Bismarckhering, Makrele, Lachs oder Thunfisch), 1 TL Speiseleinöl, 1 Hand voll Walnüsse oder 120g Tofu. Dadurch hat der Körper wesentliche Bausteine für die hormonelle Erholung zur Verfügung.

Im Eiweißbereich sind sehr gute Kombinationen Kartoffel mit Ei (1 Ei auf eine Porti-