



# Burnout – wenn Körper und Seele an ihr Limit geraten

Warum wir ausbrennen und wie wir uns aktiv davor schützen können. In diesem Newsletter beleuchten wir die Ursachen von Burnout und bieten Ihnen praktische Ratschläge im Umgang damit.

## Liebe Freunde der Gesundheit,

das Burnout-Syndrom ist ein vergleichsweise junges Krankheitsbild, das erst seit ca. 30 Jahren konkret beobachtet wird. Es gibt zwar keine allgemein gültige Definition, jedoch werden als Symptome immer wieder **Stress und Überlastung, körperliche Erschöpfung** und **Müdigkeit, Antriebsschwäche** und **Lethargie** in diesem Zusammenhang genannt.

Die Betroffenen fühlen sich ausgepowert und überfordert, obwohl medizinische Untersuchungen keine Anhaltspunkte

geben und auch die Blutwerte meist ohne Auffälligkeiten sind. Dies liegt daran, dass jeder Mensch unterschiedlich auf das „Ausbrennen“ reagiert. Gereiztheit, Nervosität oder Selbstmitleid können ebenso Hinweise sein, wie eine Gewichtszu- oder abnahme, Heißhungerattacken oder Kopfschmerzen. Immer wieder hört man von Betroffenen, dass sie sich „**einfach nur Ruhe**“ wünschen.



## • Wie entsteht ein Burnout?

Unsere Lebenswelt ändert sich immer mehr und das mit einem schwindelerregenden Tempo. Arbeit, Familie, soziale Kontakte – überall werden wir in immer kürzeren Abständen mit immer mehr Informationen scheinbar überschwemmt.

Kaum etwas scheint dabei warten zu können. Ständig müssen wichtige Entscheidungen „jetzt“ und „sofort“ getroffen werden. **Dies erzeugt zunehmend Druck, dem viele Menschen** auf die Dauer nicht gewachsen sind. Wird dieser Druck zu hoch, kann es zu einem Burnout kommen.

Was zunächst wie ein inneres, seelisches Problem klingt, ist tatsächlich (darüber hinaus) untrennbar mit dem **biochemischen Gleichgewicht** unseres Körpers verwoben. Die Naturheilkunde weiß dabei um fünf Hauptfaktoren, die von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich ausgeprägt sind. Für eine Burnout-Entwicklung spielen folgende Faktoren eine Rolle:

### 1.0 Störung des Säure-Basen-Haushaltes

**Ungünstige Ernährungsgewohnheiten** (Fastfood, Fertigprodukte, Weißmehl usw.) in Verbindung mit Ängsten, Ärger und Stress führen zu einer **Übersäuerung des Körpers**. Durch den gestörten Säure-Basen-Haushalt funktionieren die **biochemischen Abläufe nicht mehr richtig** und der Körper gerät **aus dem Gleichgewicht**. Eine Regulierung des **Säure-Basen-Haushaltes** ist daher die erste **Grundlage unserer naturheilkundlichen Therapie**.

### 2.0 Belastung durch Toxine

Unter dem Begriff Toxine werden verschiedene Faktoren zusammengefasst, die sich in zu hoher Dosis **negativ auf die Biochemie des Körpers** auswirken. Das können **Giftstoffe** im klassischen Sinn sein, ebenso wie **elektromagnetische Strahlung, Lärm, Mangel an Licht und Vitaminen** oder auch ein Leben im Überfluss (z. B. Konsum, reichhaltiges Essen, emotionale Einflüsse). **Die Dosis macht das Gift**, das dann unser biochemisches Gleichgewicht aushebelt.

### 3.0 Entgleisung des Stoffwechsels

**Energiegewinnung aus der Nahrung** (Oxidation) und **Ausscheidung von Stoffwechselprodukten** (Reduktion) sind die fundamentalen Prozesse für ein reibungsloses Funktionieren der verschiedenen Prozesse in unserem Körper. **Irritationen** dieser Vorgänge führen zu einem **Mangel an Energie** und/oder zu einer **Anreicherung von Toxinen im Körper**. Beides stört sein natürliches Arbeiten und verursacht so **Beschwerden**.

### 4.0 Der Körper spiegelt die Seele

**Körperliche Beschwerden** sind oftmals **Ausdruck tiefer innerer Konflikte**. Diese kreisen meist um die unveränderliche Vergangenheit oder eine ungewisse Zukunft. Diese Losgelöstheit von der Gegenwart macht es aber unmöglich, im Hier und Jetzt Freude, Glück und Beständigkeit zu finden. Es entsteht eine **Doppelbelastung** durch die **körperlichen Störungen** und den **Mangel an positiver Lebensenergie**.



## 5.0 Mitochondriopathie

**Mitochondrien** sind die **Kraftwerke**, die die **Körperzellen mit Energie versorgen**. Funktioniert dieser Vorgang nicht mehr richtig, **stirbt die Zelle ab**. So wird der Körper einerseits beeinträchtigt, weil die Zelle nicht mehr arbeitet und andererseits, weil sich **toten Zellmaterial** ansammelt. Im schlimmsten Fall kann diese **Doppelbelastung** zu einem gefährlichen **Organversagen** führen.



### • Wie behandeln wir Burnout in unserer Praxis?

Zuerst einmal ist es uns wichtig, den Menschen, der unsere Hilfe sucht, möglichst **umfassend** und **ganzheitlich** zu sehen, zu erkennen und zu verstehen. Daher beginnen wir jede Therapie mit einer **gründlichen Bestandsaufnahme, unserem Check-up**. Dieser beinhaltet eine Ganzkörpermessung, eine Blutuntersuchung und ein ausführliches Gespräch, in dem wir Hintergründe, persönliche Erfahrungen und Verläufe der Beschwerden analysieren.

Auf diese Weise identifizieren wir die maßgeblichen Belastungen und entwickeln daraufhin einen individuellen Therapieplan. Die Kernthemen hierbei sind die individuell abgestimmte **REINIGUNG, STABILISIERUNG und AUFBAU**.

Je nach **Befund** beinhaltet der **Therapieplan Maßnahmen** zur Regulierung des **Säure-Basen-Haushaltes**, zur **Reduzierung der Toxinbelastung** und zum **Aufbau des Immunsystems**.

Ebenso können eine elektromagnetische **Vitalfeld Behandlung** Ihr Energieniveau anheben oder eine **Homöopathisch-miasmatische Behandlung** den Gemütszustand nachhaltig positiv verbessern! Welche Behandlungsformen genau Verwendung finden, stimmen wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse ab.

Der so eingeleitete biochemische Ausgleich stellt das körperliche **Gleichgewicht** wieder her und erlaubt eine **Regeneration** Ihres **Wohlbefindens**. Sie werden einen Zugewinn an Lebensenergie und **Lebensqualität** verspüren, der es Ihnen ermöglicht Ihr Leben wieder **mit Freude und Zuversicht zu genießen**.

• Die **Ursachen für Burnout** sind oft sehr **vielschichtig** und **individuell**. Sie möchten sich persönlich im Hinblick auf eine Burnout-Erkrankung beraten lassen?

Dann nehmen Sie gern Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin mit unserer Praxis. So erreichen Sie uns:

Telefon: (040) 500 18 702 / E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.com](mailto:kontakt@praxis-fitschen.com)



## Burnout vorbeugen mit der richtigen Ernährung:



### • Tip 1: Avocado-Beeren-Smoothie

- 1 x Avocado
- 1 handvoll Beeren, leicht angetaut
- 200 ml Kokoswasser
- Minzblätter
- Fettsäuren (Leinöl / Hanföl)

Die Avocado von Kern und Schale entfernen, das Fleisch in grobe Stücke schneiden und in den Mixer geben. Die angetauten Beeren zur Avocado geben. Die Minzblätter und das Kokoswasser hinzufügen und das Ganze 2 Minuten mixen. **Fertig zum Genießen!**



### • Tip 2: Gerstengras Pulver

- 1 TL. Gerstengraspulver
- ein Glas Wasser

Grassaft in Form von Gerstengraspulver ist ein wahrer Segen für unseren Körper und eine bequeme Alternative zu Smoothies. Denn Gerstengrassaft ist das am stärksten basisch wirkende Lebensmittel überhaupt. Einen Teelöffel des Pulvers in Wasser auflösen und fertig ist Ihr **Revitalisierungs-Drink!**



PRAXIS FÜR  
INTEGRATIVE MEDIZIN

Dr. med. Ines Fitschen  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Hindenburgstr. 99b, 22297 Hamburg  
Telefon 040 / 500 18 702

E-Mail: [kontakt@praxis-fitschen.de](mailto:kontakt@praxis-fitschen.de)  
[www.praxis-fitschen-hamburg.de](http://www.praxis-fitschen-hamburg.de)