

# Stress - chronische Frühjahrsmüdigkeit - Burnout

**Frage:** Ich habe meine Beschwerden im Internet gegoogelt und bin erstaunlich oft auf Stress und Burnout gekommen: Die Epidemie des 21. Jahrhunderts! Diese Erscheinungen sollen für fast zwei Drittel aller Arbeitsausfälle in Europa verantwortlich sein. Ich bin seit Jahren im Frühjahr immer wieder so müde, dass ich nachmittags bereits nur den einen Wunsch habe, zu schlafen. Ich fühle mich schwach in den Muskeln, ich bin gereizt und innerlich unruhig, kann schlecht einschlafen, wache immer wieder in der Nacht um ein oder zwei Uhr auf und kann nicht erholsam durchschlafen. Ich stolpere immer wieder über die gleichen Gedanken drüber und kann mir die einfachsten Dinge des Alltags nicht mehr merken. In diesem Jahr bin ich schon zwei Wochen bei der Arbeit ausgefallen, obwohl ich eigentlich keine Grippe oder Fieber hatte. Mein Hausarzt hat mir für hohen Blutdruck ein Medikament verschrieben, mit dem ich wegen Schwindel und Konzentrationsschwierigkeiten nicht zurechtkomme. Wie können Sie mich unterstützen?

**Antwort:** Die von Ihnen kontaktierte Suchmaschine kombiniert im Hintergrund die Suchbegriffe aufgrund ihrer Häufigkeiten. Stress ist in unserer Zeit zum wichtigsten und meistgebrauchten Schlagwort geworden. Dr. Google sucht nicht nach Ihrem persönlichen Befinden, sondern nach der Häufigkeit der von Menschen ins Netz gestellten Schlagworte. Deshalb kann er kein guter Berater für die individuelle Situation sein. Was entsteht und bleibt, ist Angst und Sorge ohne brauchbaren Therapie- und Lösungsvorschlag. „Stress“ kann etwas sehr Brauchbares sein. Er bereitet uns auf eine Alltagssituation vor, die wir möglichst problemlos meistern möchten. Unter Stress kommt es zu einer Aktivierung des Herzkreislaufsystems sowie der Atmung, die Blutfette erhöhen sich, ebenso der Blutzuckerspiegel, weil die Energiereserven mobilisiert werden sollen. Bleibt jetzt aber, wie so oft heutzutage, die körperliche Aktivität aus und hält die ungelöste Problemsituation an, fördert dies langfristig hohen Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Fettstoffwechselstörungen mit steigendem Arteriosklerosierisiko und eine diabetische Stoffwechsellaage. Aus einer gutgemeinten Krisenbewältigung wird eine dauerhafte Blockadesituation mit schlechtem ausweglosem Stress. In dieser Situation wird verständlich, wieso ein blutdrucksenkendes Medikament anders wirkt als erhofft. Die regenerativen erholsamen Aktivitäten werden ruhig gestellt. Die Verdauungskraft sinkt, die grossen Verdauungsdrüsen- Bauchspeicheldrüse sowie Leber und Galle- werden träge und inaktiv. Das Immunsystem wird schwächer und das kreative Denken sowie die Sexualfunktionen sind vermindert.



Für die Bewertung des körperlichen Belastungsgrades eignen sich **Laboruntersuchungen des Blutes, des Speichels und des Urins**. Als Basisdiagnostik sollte ein Cortisol- Tagesprofil im Speichel durchgeführt, sowie der Serotonin-, Adrenalin-, Noradrenalin- und Dopaminwert im Blut bestimmt werden. Leidet jemand zusätzlich an Leistungsminderung und sexuellen Störungen, sollten entsprechende Hormonwerte überprüft werden. Ein Basisvitamin- und Vitalstoffprofil aus dem Vollblut rundet diesen Basis-Check ab.



Menschen unter chronischer Stressbelastung sollten sich vor allem **viel bewegen**. Ein Grundlagenausdauertraining von 40 Minuten dreimal pro Woche ist der beste Weg, die körperlichen Belastungsfaktoren zu vermindern. Durch körperliche Aktivität wird dem Körper die Möglichkeit gegeben, das auszuleben, wofür er in Stresssituationen vorbereitet wird. Für die psychisch mentale Ebene ist oft ein gut eingeteiltes Zeitkonto wichtig, um den gefühlten unüberwindbaren Stress zu bewältigen. Der Mensch ist eigentlich dafür ausgestattet, Stress problemlos zu bewältigen und nicht unausweichlich und vorausgeplant an ihm zu scheitern. Treten Schlafstörungen auf, so bewährt sich die Einnahme eines hochdosierten standardisierten Pflanzenextraktes aus **Lavendel, Baldrian, Melisse, Hopfen und Passionsblume**. Eine zusätzliche Basisunterstützung für eine bestimmte Kurzeit soll je nach Untersuchungsergebnissen mit **Vitamin B3, B6, B12, Folsäure, Vitamin C, Calcium, Magnesium, Eisen und Vitamin D/K2** erfolgen. Ist der Körper auf chronische Entzündung (Reizdarm, Unverträglichkeiten, Allergie, Rheuma) umgeschaltet wird die Aminosäure **L-Typtophan** dringend gebraucht, um daraus weiter Serotonin und Melatonin aufbauen zu können. Um Stress problemlos bewältigen zu können, brauchen wir die leistungsfördernden Nervenbotenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin. Diese Nebennierenhormone werden aus der Aminosäure **L-Tyrosin** gebildet. Daraus entsteht dann wieder die notwendige positive Stimmungslage und die zuversichtliche Vitalität.

Auch **Vitalpilze** wie Cordyceps und Hericium können in Kombination mit zellschützenden **Antioxidantien** sowie **Ginseng** (auch Engelwurz, Meisterwurz) bei Erschöpfungszuständen, grundlosen Stimmungsschwankungen und unerklärlichen psychosomatischen Beschwerden gezielt eingesetzt werden.

Fehlt im Körper die ordnende Struktur und das Licht am Ende des Tunnels, so kann mit gezielter **Ohr- und Körperakupunktur** gerade in diesen Situationen oft wieder schnell auf das richtige Gleis des gelingenden Lebens zurückgeholfen werden.

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse **gruber@prosalus.info** oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

Die Informationen sind auch online unter [www.prosalus.info](http://www.prosalus.info) abrufbar.