

# Energie für Ausgebrannte - biochemische Zusammenhänge beim Burnout-Syndrom

Raum + Zeit Juli/Aug. 06

Stress + Ängste können Kräfte mobilisieren.

> Wirken sie aber zu stark und zu lange, gehen sie an die Substanz:

**Der Betroffene hat keine Energie mehr;** im Stoffwechsel fehlen Mineralien und Sauerstoff; die Muskeln verkrampfen sich oder sind kraftlos.

Neurologisch sind alle diese Ausdrucksformen wie: Stress, Überlastung, Leistungsdruck, Konkurrenzdruck, Hektik, Über- oder Unterforderung, Reizüberflutung, Zeitterror o. ä. mit unterschiedlichen Manifestationen von Angst gleichzusetzen.

1) → im Gehirn werden Benzodiazepine produziert, **wodurch sich die Angst erhöht.**

2) → **Als Gegenmechanismus** setzt der Organismus Stoffe zur Entspannung von Muskeln und Nerven frei.

3) → **diese Vorgänge benötigen sehr viele Mineralien:** Kalium, Kalzium und Magnesium, auch Sauerstoff, Enzyme und Adenosintriphosphat (ATP), das Energie im Zellstoffwechsel speichert und überträgt.

**Wenn Stress die Energie aufsaugt.**

**Sind die Stoffe aufgebraucht, bzw. ist die Nachlieferung verzögert, bilden sich Säuren!!!**

→ diese verbrauchen wiederum ein gewaltiges Maß an den erwähnten Mineralien und Energiestoffen.

(Da es für Nervenfasern und Muskelzellmembranen ungünstig ist, wenn Säuren zunehmen + und ein Mangel an Sauerstoff und Mineralien entsteht) verfolgt der Organismus bei Angst die Strategie:

> Muskeltonus –Steuerung einsparen + die Mineralien aus: Gewebe, Bindegewebe, Muskeln, Knochen + Drüsen zu holen.

→ dadurch ergeben sich hypotone (schwache) wie hypertone (starke) Muskeln.

> Dies betrifft nicht nur die willkürlich gesteuerte, quergestreifte Muskulatur,

- sondern zunächst die glatte Muskulatur des Darmrohrs und die Muskelzellen der Gefäße.

> Folgen davon sind: Verdauungsstörungen, hoher Blutdruck, Müdigkeit, Nervosität u.v.m.

**Diese Probleme sind exakt die meist beschriebenen Erst – Symptome von Burn- out – Patienten.**

**Abfolge - stets dieselbe:**

1) Durch Angst-Gegensteuerungsprozesse: durch ausgelöste, chemische Substanzen wird der **Sympathikus** aktiviert (also der, für die Anspannung verantwortlichen Teil des vegetativen Nervensystems)

2) der eingeatmete Sauerstoff enthält zusätzlich **Plus-Ionen**. (dieses Phänomen tritt bei allen Ängsten/Stress auf)

(Es wird auch ausgelöst durch: geschlossene Räume, Klimaanlage-Luftabgabe, großer Müdigkeit, zu wenig Schlaf, mangelnde/zuviel Bewegung, durch Nikotin, Nahrungsgifte, Hunger, Überernährung, zu wenig Licht u.v.m. =Hypoxiekaskade)

3) Der Sauerstoffpartialdruck (Sauerstoffgehalt) des Blutes nimmt ab.

4) Die Versorgung der Zellen mit Aminosäuren, Glykose, Fettsäuren u. vor allem Sauerstoff **verringert sich.**

5) Dadurch wird die **ATP- Produktion zurückgefahren**. (ATP –speichert Energie im Zellstoffwechsel + überträgt sie)

6) Die Ionen- Pumpen zwischen Kalium/Natrium und Kalzium/Magnesium **verlieren** an Leistung.

7) Somit nimmt das **Elektropotenzial der Zellmembranen ab** (Nerven- Muskeln- Gefäßwandzellen etc.

(**je nachdem, wo** im Körper dieser stress-/angstbedingte Ablauf vor sich geht.)

8) Durch den **gestörten** Mineralien- bzw. Elektrolyten (Ionen)- Ausgleich → **strömt Kalzium in die Zelle.**

→ der Zellbestandteil: Mitochondrium ist gezwungen, **zuviel** Kalzium aufzunehmen.

→ dadurch kann **weniger** ATP produziert werden u. **die Energieleistung der Zelle bricht zusammen.**

→ so genannte >Lyosomen< werden stimuliert, **die die Selbstzerstörung der Zelle vorantreiben.**

→ die Mitochondrien müssen auf eine Produktion von **ATP ohne Sauerstoff schalten**. (anaerobe Glykolyse)

→ dabei kann **höchstens 12 % der normalen Energieleistung** gewährleistet werden.

→ der pH-Wert in der Zellflüssigkeit **sinkt**, d.h. **das Milieu wird saurer.**

9) jetzt ist eine Durchdringung der Erythrozyten unumgänglich.> die Endothelzellen an den Gefäßwänden schwellen an, > dadurch **verengt sich der Gefäßdurchmesser.**

10) Botenstoffe (Makrozyten etc.) veranlassen eine **Cortisolausschüttung**. (Cortisol ist ein extrem wichtiges, breit wirkendes Stresshormon (Katecholamin)>reizt das Angiotensin-Renin-System, das chemisch eine Tonuserhöhung der glatten Muskulatur und eine Labilisierungserhöhung der Blut-/Gefäßschranken erwirkt.

11) → dadurch **verliert** die Vasomotorik (Eigenrhythmik der Gefäße) **an Regelmäßigkeit.**

12) → Gegensteuerungen laufen an: Erythropoetin (=Hormon, das die Erythrozytenbildung anregt) wird angeliefert.

→ Dadurch **erhöht sich die Viskosität des Blutes** und somit der **Gefäßtonus.**

**>>> von allen diesen Vorgängen verspürt der Betroffene nichts, dafür aber andere Symptome:**

**...ausgebrannt – das Beschwerdebild → so wird es erfahren/erlebt in:**

\* Verspannung, Verkrampfung

\* Kopfschmerzen

\* Müdigkeit, Antriebslosigkeit

\* Verdauungsstörungen (Blähungen, Magensymptome, Verstopfung, Durchfall)

\* Herzstörungen

\* Anlaufschwierigkeiten am Morgen

> **auf der Ebene des Gehirns z.B.:** > Angst, Gereiztheit, Vergesslichkeit, Nervosität, Konzentrations-Lernstörungen  
Unruhe, Schlafstörungen, Depression, Unlust zur geistigen Tätigkeit, negative Stimmung, Unmotiviertheit.  
\* Blutdruckerhöhung- und Probleme \* Sehstörungen \* Hautprobleme

So unterschiedlich diese Erscheinungsbilder auch sind, stammen die Probleme allesamt aus dem beschriebenen Ablauf.

Kurzgefasst: **Energiemangel infolge von Stressreaktionen** (Stress = Angst, Angst = Stress)

### **Rund um die Uhr auf Hochtouren**

Die Zellen selbst verfügen über ein ausgeklügeltes Lernprogramm.

Dauert der Stress/Angst lange an, kommt es schneller und häufiger zu einer Cortisol-Adrenalin-Ausschüttung.

Fällt dann im Urlaub/Wochenende der Stress weg, werden trotzdem diese Stresshormone (Katecholamine) produziert,

ohne dass Stress da ist. → es ergibt sich eine Art Entzugserscheinung: Wochenend- migräne, oder -Depression sind die Folgen.

Der Mensch neigt dann dazu, sofort durch erneute Hektik, Wochenend- /Ferienprogramm wieder Stress zu schaffen.

Das System ist dann ebenso belastet wie im Alltag und subjektiv wird dieser Stresszustand als angenehm erlebt.

(bekanntes Phänomen: wenn sie nach intensiven, belasteten Phasen, (Studium, Prüfungen) in eine Leere, ja in die Depression fallen.)

### **Die Ursachenmischung: - sind immer dieselben:**

> Sauerstoffmangel, Verringerung des Sauerstoffgehaltes in der Zelle

> Bewegungsmangel

> Zuviel Kohlenmonoxid (Verkehr, geschlossene Räume, Zigarettenrauch, Abgabe

> Freie Radikale (äußerlich: Stress, Angst, Schlafdefizit, Ernährung; innerlich: Stoffwechselfvorgänge, mangelnde Ruhephasen

> Mineralstoffverbrauch im Körper (Magnesium, Kalium, Kalzium)

### **Notbremse gegen Selbstzerstörung:**

Die o. b. Symptome sind biochemisch äußerst intelligente Maßnahmen des Organismus,

#### **um sich vor zu rascher Selbstzerstörung zu schützen!**

> Die Energieproduktion wird zurückgenommen, um die sehr verhängnisvolle Kettenreaktion zu drosseln,  
wenn der so genannte MDF (Myocard Depressant Factor) entsteht.

> er wird durch starke Aufregung oder **langanhaltende Belastung** (körperlich, mentaler, vorwiegend emotionaler Art)  
**in der Bauchspeicheldrüse ausgelöst und ist in der Lage, lebenswichtige Funktionen abzuschalten.**

> Wird die Belastung nicht geringer, (keine Erholungsphasen, keine Rücksicht auf versiegende Ressourcen, weitere Ausbeutung  
seiner Kräfte etc.) **reduziert MDF** → zunächst: die Herzleistung.

> Ebenso verringern sich die Verdauungssäfte, und die Entgiftungseigenschaften der Leber. > die Darmzotten leiden  
unter massivem Sauerstoffmangel und **die Keimbarriere bricht zusammen.**

> **Bakterien überschwemmen das Gewebe.**

Der Körper kann diesem Bombardement nichts mehr entgegenstellen.

> Notstoffe gegen die Bakterien werden durch das Immunsystem herbeigezogen (durch extrem komplexe, biochemische Stufen;

**> Von all dem merkt der Mensch nichts, außer Müdigkeit, unzuordenbare Körpersymptome,  
Verdauungsschwäche etc.**

Solange so genannte Proteinasen (Notstoffe gegen den Energie- fressenden Prozess) genügend abgebaut

werden, hat der Organismus noch eine Möglichkeit, dem inneren, massiven Stress entgegenzuwirken!

Dazu benötigt er allerdings: Sauerstoff, Mineralien, Ruhe, Schlaf, Reduktion von freien Radikalen, und  
eine Veränderung der belasteten Situation.

Falls er dies dem Körper nicht gönnt, treten „Sollbruchstellen des Organismus“ in Kraft.

Betroffen davon sind meist: Herz, Lunge und Gehirn.

Zuerst wird jedoch stets die Energie so weit zurückgenommen, dass diese Sollbruchstellen nicht aktiviert werden müssen!

**Burnout – derartige Selbstvernichtungsprozesse gibt es jedoch seit der Urzeit des Menschen.**

(konnte eine Funktion eines Herdenmitglieds nicht mehr wahrgenommen werden, (Krankheit, Verletzung, Infekt usw.) war es  
sinnvoll, die Körperprozesse in Richtung Tod zu lenken.

**Heute laufen auf der Zellebene und seinem Mikrosystem noch dieselben Prozesse ab:**

> Gene, die einen solchen Bruchstellen-Prozess auslösen, werden aktiviert und Vernichtungsenzyme in den

Zellbehälter (Lysosomen) werden ausgeschüttet. → diese lähmen die Energieproduktion:

Der Mensch versinkt in einem Leben mit angezogener Bremse, Müdigkeit, Zuversichtslosigkeit, ... Burnout.

**Energetische Behandlung gleicht Defizite aus: ? Wie kommt man aus dem Energieloch wieder raus???**

Wichtig: 1) die belastete Lebenssituation wird geändert. 2) nährstoffreiche und gesunde Ernährung,

3) viel Schlaf

4) Bewegung und frische Luft

5) Zufuhr von Mineralien – Unterstützung auf der biochemischen Ebene

6) wohltuende prof. Massage mit einer Lotion, die besonders nährnde u. Energie spendende

Inhaltsstoffe hat, wie resorbierbaren Sauerstoff + die Mineralien: Kalium, Magnesium, Kalzium

> diese Wirkstoffe in die Haut einmassieren, von wo aus sie in die Haut- Muskel- u. Nervenzellen gelangen

So erhalten die Zellen die notwendigen Nährstoffe und die Muskeln kommen in ihren gesunden Spannungszustand.

Endotoxine können schneller abtransportiert werden und damit verbundene Störungen, sowie Blockaden der Nerven,

Muskulatur und Energiekanäle (Meridiane) aufgelöst werden.