



Power mit Beatrice

Burn-out

Burnout ist keine Krankheit, sondern ein ausgeprägter Erschöpfungszustand. Er wird durch anhaltende Überbelastung und Überforderung ausgelöst. Zu ersten Anzeichen gehören ständige Müdigkeit, schnelles Genervtsein oder Schlafstörungen. Folgender Burn-out-Selbsttest kann für eine erste Selbstbeurteilung hilfreich sein: www.burnoutfachberatung.de/burn-out-test.htm.

Ein Alarmsymptom ist oft auch zunehmender Suchtmittelgebrauch. D.h. vermehrter Konsum von Alkohol, Schlaf-tabletten oder Aufputzmitteln. Viele versuchen dadurch Symptome wie depressive Verstimmungen, Schlafstörungen oder Erschöpfung zu bekämpfen. Das kann sehr gefährlich werden und führt nicht selten zum totalen Zusammenbruch.

10 hilfreiche Tipps zur Behandlung von Erschöpfung und Burn-out

1. Die wichtigste Essens-Regel: Essen Sie über Mittag nie Kohlenhydrate. Das heisst, kein Brot, keine Teigwaren, keinen Reis, keine Kartoffeln, kein Müsli, keine Süssigkeiten und keine Süssgetränke! Das Mittagessen soll immer aus Eiweiss und Gemüse oder Salat bestehen (damit verhindert man Blutzuckerschwankungen).

2. Generell: Essen Sie nicht zu viel, nicht zu fett und nicht zu süss.

3. Verwenden Sie natürliche Heilmittel wie Johanniskrauttee, der stimmungsaufhellend wirkt oder Lavendelblütentee, der eine beruhigende und entspannende Wirkung hat. Zudem wirken Citrusöle und Rosenholz stimmungsaufhellend, Rosmarin kräftigend und beruhigend, Sandelholz antidepressiv.

4. Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen, kauen Sie langsam und tun Sie in dieser Zeit nichts anderes als eben Essen.

5. Bei Burnout und Erschöpfungszuständen spielen Omega-3-Fettsäuren neben Vitamin B-Komplex, Spurenelementen und fettlöslichen Vitaminen eine wichtige Rolle. Nehmen Sie (nach Absprache mit Ihrem Arzt) eine B-Komplex-Tablette. Das ist Nervenfutter.

6. Nehmen Sie eine Multivitamin-Multimineralstoff-Tablette pro Tag zu sich. Am besten nehmen Sie die Tablette zum Frühstück – nie auf nüchternen Magen, da es einem schlecht werden kann. Wer kein Frühstück isst, nimmt die Tablette zum Mittagessen.

7. Kontrollieren Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt. Wie Sie genau dabei vorgehen, finden Sie im [Ernährungstipp 18: Übersäuerung](#).

8. Behandeln Sie bestehende chronische Krankheiten ganzheitlich. Lassen Sie sich von Ärzten, Therapeuten und Coachs auf der körperlichen sowie seelischen Ebene helfen.



9. Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Zeit für Erholung und Schlaf haben und dies täglich. Leider kann man fehlenden Schlaf nicht nachholen. Für unser Nervenkostüm, unser Aussehen und fürs Wohlfühl ist der Schlaf an zweiter Wichtigkeitsstelle für eine gesunde Lebensführung.

10. Lassen Sie von einem Arzt checken, ob ein Blutzuckerspiegel-Problem oder ein Hyperinsulismus vorliegt (Hyperinsulismus = eine Vorform von Diabetes/Blutzuckerkrankheit). Nehmen Sie die Symptome ernst und wenden Sie sich an Fachpersonen. Eine frühzeitige Hilfe kann Sie besser unterstützen.

Quellen: www.burnout.net und «Full Power statt Burn-out», Margrit Sulzberger AT Verlag