



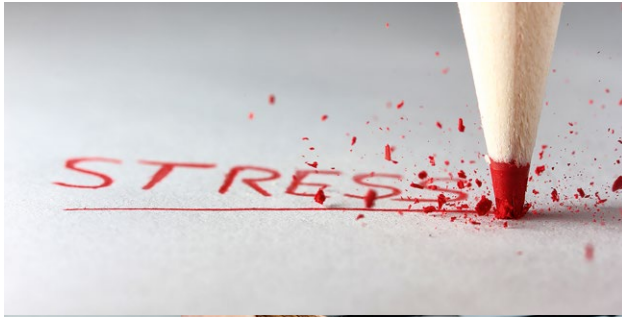
**Praxis für
Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**



Stress, Erschöpfung, Burnout – vorbeugen und behandeln

Praxis für Ganzheitliche Medizin Düsseldorf

Dr. med. Gerrit Sütfels,
Dr. med. Christian Petersohn & Dr. med. Markus Zillgens
Wildenbruchstraße 115 • 40545 Düsseldorf-Oberkassel
Fon: 02 11 / 89 09 99 99 • Fax: 02 11 / 89 09 99 98
mail@praganzmed.de • www.praganzmed.de



Was ist Stress?

Stress ist nach Hans Selye (1932) eine nicht-spezifische Reaktion des gesamten Organismus (Körper, Geist und Seele) auf jedwede Form von Druck oder Anforderung. Nahezu auf Knopfdruck werden im Körper verschiedene Stresshormone ausgeschüttet, die zu körperlichen und emotionalen Reaktionen führen.

Bei dauerhafter Stressbelastung – auch wenn es „guter Stress“ ist – treten früher oder später körperliche oder psychische Beschwerden auf. Typische Beispiele sind Verdauungsstörungen, Schmerzen, Bluthochdruck, Erschöpfung oder Schlafstörungen. Werden diese Warnzeichen des Organismus missachtet, kann es zu schwerwiegenden Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schmerzen oder Burn-out kommen.

Das Erkennen der Stressbelastung ist ein wichtiger Bestandteil der ganzheitlichen Medizin. Dazu dient vor allem das ausführliche Gespräch, das den Zustand von Körper, Geist und Seele abklopft.

Kann man Stressbelastung messen?

Im ärztlichen Gespräch kann die Intensität der Stressbelastung anhand der Lebensumstände und der Symptome ermittelt werden.

Hormone und das vegetative Nervensystem regulieren alle Körperfunktionen. Im akuten Stress steigen die Stresshormone an. Bei chronischem Stress können die Nebennieren oft nicht mehr genug Stresshormone bilden. Es kann zur „funktionellen Nebennierenererschöpfung“ (Adrenal Fatigue Syndrom) kommen. Dies kann mittels einer **Stresshormon-Analyse** im Urin bzw. Speichel bestimmt werden. Entspannungsfördernde Hormone wie Serotonin („Antidepressionshormon“) und Progesteron („Gelbkörperhormon“) werden weniger gebildet. Es kommt zur Erschöpfung.



Das vegetative Nervensystem, das in alle Körperregionen reicht, hat zwei Anteile: Der „Sympathikus“ ist der Stressnerv, der „Parasympathikus“ der Entspannungsnerv. Ein regelmäßiger Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung ist für das Leben wichtig. Dauerstress führt zum Überwiegen des „Sympathikus“.

Dies kann mittels **Herzfrequenzvariabilitätstest (HRV)** gemessen werden. Es handelt sich dabei um eine Art EKG-Ableitung mit Messung des Abstandes der EKG-Zacken. Ein leichter Wechsel dieser Abstände ist gesundheitsfördernd und lebensverlängernd – wie wissenschaftliche Studien ergeben haben. Im Stress arbeitet das Herz-Kreislauf-System jedoch wie eine Maschine und produziert ganz gleichmäßige Herzschläge. Dadurch ist die Flexibilität und Dynamik der Körperfunktion eingeschränkt, die wichtig ist, um sich an verschiedene Anforderungen im Leben anpassen zu können.

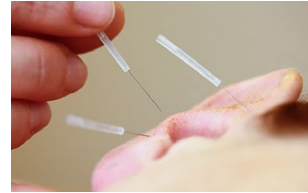


Was kann man gegen Stress, Erschöpfung und Burnout tun?

Im Frühstadium einer Stress-Erkrankung sollten die Stress-relevanten Vitalstoffe überprüft werden. Denn wenn Ihr Motor auf Hochtouren läuft, muss er gut gepflegt, geölt, gewartet und mit dem optimalen Treibstoff versorgt werden. Im Stress benötigt Ihr Organismus z. B. ausreichend Eisen für eine gute Sauerstoffversorgung. Die Speicher der B-Vitamine für eine optimale Entgiftung und Gehirnfunktion sollten gut gefüllt sein. Der Antioxidanzienverbrauch im Stress ist um ein Vielfaches höher als im „Normalbetrieb“. Durch Stress oder Entzündungen anfallende **freie Radikale** können nicht entgiftet werden. Es entsteht oxidativer Stress im Körper, der die Organe angreifen kann (inneres Rosten). Deshalb müssen v. a. ausreichend Vitamin C und Selen zugeführt werden. Wichtig ist auch der Blick auf den **Säure-Basen-Haushalt**. Im Stress übersäuern wir – dadurch können unsere Stoffwechselforgänge nicht optimal ablaufen. Als Folge wird immer weniger Energie für unsere Alltagsaktivitäten bereitgestellt. Eine Entsäuerung kann hier hilfreich sein.

Bei stärkeren Beschwerden können Aufbau-, Aminosäure-, Basen- oder **Vitalstoffinfusionen** zur Spannungsregulation und Kräftigung verabreicht werden. Besonders wirksam ist die **Ozon-Sauerstoff-Therapie** (Große Eigenblutbehandlung,

GEB), bei der Blut in einem sterilen System abgenommen und dann mit einem Ozon-Sauerstoff-Gemisch angereichert zurückgegeben wird. Ozon führt zu einer Verbesserung der Feindurchblutung und damit zum Abtransport von Stoffwechselschlacken. Das mit Sauerstoff angereicherte Blut kann dadurch besser an Ihre Körperzellen gelangen. Dies führt zur Verbesserung des Stoffwechsels und zur Entgiftung.



Verschiedene Pflanzenheilmittel können zur Entspannung, zu einem erholsamen Schlaf und zur verbesserten Leistungsfähigkeit beitragen.

Akupunktur und vor allem die Emotional-regulierende Ohrakupunktur kann oft erfolgreich zur Entspannung, zur Regulation des vegetativen Nervensystems und zum Schlaf führen.

Zudem kann es bei länger anhaltendem Stress zu Störungen der Hormonregulation kommen. Wichtig ist vor allem eine ausreichende Schilddrüsenfunktion – Schwächen dieser Hormondrüse findet man häufig in Deutschland. Ergänzend kann ein Tagesprofil der **Stress- und Neurohormone** erstellt werden. Es zeigt, inwieweit der Körper von einer Stressreaktion betroffen ist. Anhand des Profils kann ein individueller naturheilkundlicher Behandlungsplan erstellt werden. Durch chronischen Stress kann auch die körpereigene Produktion der Geschlechtshormone wie z. B. Progesteron oder Testosteron eingeschränkt sein. In bestimmten Fällen ist hier die natürliche Hormontherapie hilfreich.



Im Rahmen der **Mitochondrialen Medizin** schauen wir auf die Energiebereitstellung in den Körperzellen. Die Mitochondrien, die sogenann-

ten „Kraftwerke der Zellen“, verbrennen Zucker bzw. Fette und stellen dabei Energie für die täglichen Anforderungen bereit. Nur wenn Ihre Mitochondrien ausreichend Fette verbrennen und Energie bereitstellen können, sind Sie in Beruf und Frei-

zeit leistungsfähig. In einer **Stoffwechsellmessung** kann man diese Funktion abschätzen. Ein spezifisches Therapieprogramm aus individuell zusammengestellten Bausteinen wie z. B. Ernährung, Bewegung, Vitalstoffoptimierung, Entsäuerung und das Metabolic-Balance®-Stoffwechselprogramm kann die Energiebereitstellung und Fettverbrennung optimieren.

Wichtig ist – wo immer möglich – mittels Lebensstilveränderungen (z. B. Work-Life-Balance und Mind-Body-Medizin) Stressauslöser zu reduzieren bzw. die Resistenz gegen Stress zu verbessern. Mögliche Therapieoptionen sind ein angepasstes Bewegungsprogramm, Entspannungstechniken wie z. B. Achtsamkeits-basierte Verfahren, eine Ernährung zur optimierten Nährstoffzufuhr und weitere Maßnahmen zur Stressregulation, ggf. auch ein Coaching oder eine psychotherapeutische Behandlung. Die Entspannungsfähigkeit kann zudem durch Craniosacraltherapie, eine manuell-energetische Behandlung, gestärkt werden.

Bei stärkeren oder anhaltenden Beschwerden macht der ganzheitliche Blick Sinn. Dafür ist ein Gesundheits-Checkup empfehlenswert, der die meisten Körper- und Organfunktionen inklusive wichtiger Vitamine und Mineralstoffe misst. Daraus resultiert dann ein ganzheitliches Behandlungskonzept – individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst.



Ein ganzheitliches Therapie-konzept kann aus folgenden Bausteinen bestehen:

- Achtsamkeitsbasierte Verfahren und Atemtechniken
- Akupunktur zur Entspannung und Symptomlinderung
- Aufbau-, Basen- und Aminosäureinfusionen
- Craniosacrale Osteopathie
- Ernährungstherapie
- Gesundheitscheck
- Homöopathie
- Metabolic-Balance®-Stoffwechselprogramm
- Mitochondriale Medizin
- Naturheilkunde
- Natürliche Hormontherapie
- Neurohormonelle Substitution
- Ozon-Sauerstoff-Therapie (Eigenbluttherapie)
- Pflanzenheilkunde
- Psychosomatische Mitbehandlung
- Säure-Basen-Regulation
- Stoffwechseltherapie
- Stressbewältigung
- Vitalstoff-Therapie (Orthomolekulare Medizin)

**Wir betrachten Körper,
Geist und Seele.**



**Praxis für
Ganzheitliche Medizin Düsseldorf**

Wildenbruchstraße 115
40545 Düsseldorf-Oberkassel

Fon: 02 11 / 89 09 99 99

Fax: 02 11 / 89 09 99 98

mail@praganzmed.de

www.praganzmed.de
www.schmerztherapie-ganzheitlich.de

Sie finden uns auch bei Facebook:

 **praganzmed**