

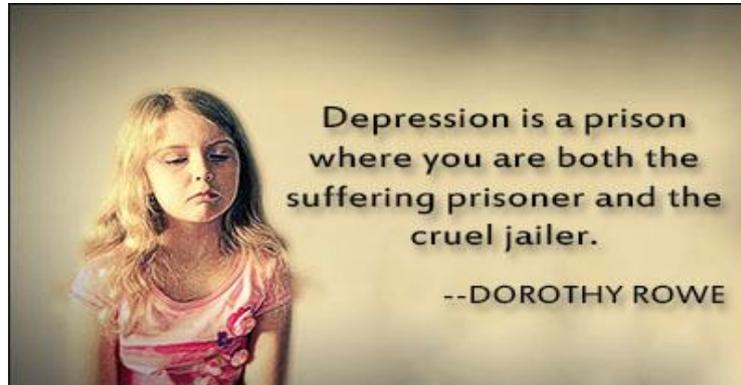


Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Newsletter 08-2016 Depression und Burn-out



Depression wird im Allgemeinen mit Antriebslosigkeit beschrieben.

Wir haben hier das Bild von teilnahmslos im Sessel sitzenden Patienten im Kopf, für die bereits das Aufstehen eine große Herausforderung ist.

Dabei ist diese Erkrankung, deren Endstadium der Burn-out ist sehr viel differenzierter zu betrachten.

Chinesisch betrachtet liegt immer ein Energie- und Blutmangel zugrunde, der Körperakku ist nur noch wenig gefüllt und der Körper begibt sich in den Energiesparmodus um mit den verbliebenen Reserven noch möglichst lange zu überleben.

Aber wie kommt man so weit?

Unsere Gesellschaft definiert sich über die erbrachte Leistung im Beruf. Hier werden seit Jahren von den immer weniger werdenden Arbeitnehmern immer höhere Einsätze gefordert.

Aus Angst vor der Arbeitslosigkeit werden lange Arbeitszeiten, Zusatzaufgaben und hoher Druck in Kauf genommen, Ruhephasen werden minimiert um das Arbeitspensum zu schaffen.

In der Freizeit geht der Leistungsdruck oft weiter.

Auch hier müssen Höchstleistungen im Sport erbracht werden, der Body sollte gestylt und gestählt sein um einen fitten Eindruck zu hinterlassen.

Die Angst etwas zu verpassen lässt uns ständig online und auf Achse sein um alle Events mit nehmen zu können.

Die Folge ist, dass Körper, Seele und Geist ständig „unter Strom stehen“ und keine Zeit zur Regeneration bleibt. Leidet die Ernährung dann noch unter der Hektik, wird kaum noch Energie von außen zugeführt und der Körper greift die Reserven an.

Was passiert dabei in unserem Körper?

Arbeit, egal ob körperliche oder geistige, benötigt Energie. Diese wird i.d.R. durch die Verstoffwechslung der Nahrung bereit gestellt.

Stehen wir unter Stress, Anspannung, sind wir gehetzt, so werden die vorhandene Energie und das Blut in die Muskulatur geleitet, die Adern werden in der Haut verkleinert, diese wird dadurch schlechter durchblutet, genau wie die inneren Organe, die eigentlich das Frühstück verdauen sollten.

Evolutionär macht das Sinn, denn wenn wir gerade mit einem Mammut oder Höhlenbären kämpfen sind Verdauungsvorgänge mit den damit verbundenen Ausscheidungstätigkeiten höchst kontraproduktiv.

Heutzutage haben wir aber nicht nur ab und zu einen Kampf auszufechten, der Höhlenbär „Leistung bringen“ sitzt uns ständig im Nacken und verfolgt uns sogar bis in unsere Freizeit.

Dadurch wird die Verdauung geschwächt und die Nahrung kann nicht optimal verwertet werden, die Energieausbeute leidet.

Hinzu kommt noch, dass die Ernährung oft unter unseren Lebensbedingungen leidet.

Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen

02382/7043299

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie

Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Morgens ein reichhaltiges Frühstück, in Ruhe eingenommen hat für viele von uns Seltenheitswert. Da ist es oft der Kaffee to go mit einer Zigarette, die Ersatz leisten müssen. Gegessen wird irgendwann irgendwas (zumeist etwas, was schnell verfügbar ist), oft noch während des Arbeitsvorganges. Das Ergebnis ist eine schlechte Energiebilanz und eine innere Unzufriedenheit, da wir eigentlich wissen, dass das nicht gut sein kann.

Wird der Organismus aber nicht ausreichend mit Energie versorgt und kann er sie nicht in regelmäßigen Pausen einsparen, so wird das Notfallsystem aktiviert.

Hierbei werden körpereigene Drogen und Hormone (chinesisch Nierenessenz) ausgeschüttet, die uns befähigen, diese Notsituation zu überstehen.

Leider fühlt sich das sehr angenehm an und wir wollen diesen „Kick“ häufiger, so dass wir immer öfter bis an unserer Grenzen gehen um in diesen leichten Rausch zu gelangen.

Geben wir dem nach, haben wir uns einen inneren Sklaventreiber angeschafft, der uns bis zur Selbstzerstörung antreiben kann.

Wie entkommt man diesem Teufelskreis?

Hier ist eine erhöhte Achtsamkeit im Umgang mit uns gefragt.

Wir müssen auf die Wünsche und Bedürfnisse unseres Organismus achten und diese auch respektieren.

Der einfachste Ansatz ist hier der private Bereich (Chefs haben oft die Eigenschaft sehr argumentationsresistent gegenüber Entschleunigungswünschen im Arbeitsalltag zu sein).

Zunächst können wir auf eine gute, regelmäßige Ernährung achten.

Sie sollte möglichst warm sein, zu den passenden Zeiten, **in Ruhe** eingenommen werden und ein angenehmes Bauchgefühl hinterlassen. (Frühstück zw. 7:00 und 9:00, Mittag zw. 11:00 bis 13:00 und Abendessen bis spätestens 20:00). Rohkost ist schwerer verdaulich als gegarte Nahrung und somit ein Energieräuber. Sie sollte nur in geringen Mengen verzehrt werden, wenn ohnehin schon ein Energiemangel vorliegt.

Über den Tag verteilt sollten immer wieder kleine Pausen eingeschoben werden, bei denen tatsächlich einmal nichts getan wird.

Während der Arbeit können z.B. die Hände auf Unterleib und Solarplexus gelegt werden, die Augen dabei schließen und 3,4,5 tiefe Atemzüge dabei machen. Dies nimmt nur wenige Sekunden in Anspruch erfrischt aber den Geist und beruhigt ihn auch. Gleichzeitig wird die Lunge mit mehr Sauerstoff gefüllt, was die Stoffwechselfvorgänge sehr begünstigt.

Für eine größere Pause empfiehlt sich das Powernapping. Hierbei bequem hinsetzen, die Augen schließen, so als wenn man schlafen möchte. Einen Wecker/ Handy/ Timer auf 15 Minuten einstellen.

Kurz bevor man in die Tiefschlafphase eintritt wird man geweckt und ist so erfrischt, wie nach einer ganzen Schlafphase von 90 Minuten und dadurch wesentlich leistungsfähiger als ohne Pause.

In der Freizeit möglichst auch den Druck mindern. Es muss nicht immer alles sofort erledigt werden, erfahrungsgemäß nimmt einem diese Aufgaben keiner weg und sie können auch morgen noch erledigt werden, wenn es heute nicht geht.

Gut für das Seelenleben ist es auch, sich so weit wie möglich auf eine Aufgabe zu fokussieren und nicht schon gedanklich die nächste oder übernächste Arbeit vorzuplanen während man noch bei der ersten tätig ist (das zu schaffen macht übrigens glücklich).

Auch bei der sonstigen Freizeitgestaltung sollte das Lustprinzip mit eingesetzt werden.

Sport ist nur dann effektiv, wenn man ihn gerne macht und nicht ausübt, weil er gerade schwer angesagt ist.

Müssen wirklich immer alle E-Mails, SMS etc. sofort gecheckt und beantwortet werden, können wir nicht auch mal das Handy auslassen, es besteht (zumeist) keine Verpflichtung zur permanenten Erreichbarkeit. Wir sollten wieder lernen, die Signale unseres Organismus zu empfangen und zu beantworten.

Hilfreich sind hier Tiere und Kinder. Sie geben uns durch ihr Verhalten direkte Rückmeldung über unsere seelischen Befindlichkeiten und sind damit ein großartiger Indikator für Stress und Erschöpfung. Zeigen sie sich ungenießbar und anstrengend wird es Zeit für eine Pause.

Wer keines von beiden hat, sollte sich öfter mal eine Phase ohne Störungen gönnen und in sich hinein lauschen (da unsere Inneres eine sehr leise Stimme hat, ist eine ruhige Umgebung sehr hilfreich).

Andrea Brockmann

Dolberger Str. 61

02382/7043299

Heilpraktikerin

59229 Ahlen

www.naturheilpraxisahlen.de

Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de

Termine nach Vereinbarung



Naturheilpraxis Andrea Brockmann

Fachpraxis für Traditionelle Chinesische Medizin und Schmerztherapie
Qi Gong – und Tai Chi Kurse

Wie erkenne ich eine Depression?

Die ersten Anzeichen sind eine gesteigerte Müdigkeit. Es können aber auch Süßhunger und/oder Gereiztheit auftreten, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit oder Freudlosigkeit.

Diese Symptome verstärken sich mit zunehmendem Grad der Depression, wobei die Verschlechterung oft schleichend ist. Je feiner wir auf uns achten, desto eher können wir diesen Prozess umkehren.

Eine Sonderform der Depression, die so genannte lavierte (versteckte) Depression äußert sich über Schmerzen, die den Körper lähmen, aber keine erkennbare Ursache haben.

Diese Schmerzen sind nicht eingebildet oder vorgespielt, auch wenn man keinen Grund diagnostizieren kann, sie sind nur ein anderer Weg des Organismus sich die notwendige Pause zu verschaffen und der geforderten Leistung zu entziehen.

Körperliche Probleme sind in unserer Gesellschaft halt eher akzeptabel als seelische Probleme. Kann man persönlich mit Letzteren nichts anfangen, weil man ja „nichts an der Waffel hat“, so geht das Unterbewusstsein den Weg über den Körper um sich Gehör zu verschaffen.

Wie können die Energiereserven wieder aufgefüllt werden?

1. Gutes, regelmäßiges Essen, in Ruhe eingenommen
2. Regelmäßige Pausen (ohne schlechtes Gewissen)
3. Kräuterpräparate, je nach der genauen Indikation
4. Akupunktur nach dem Beschwerdebild
5. Atemübungen (entspannen und führen dem Körper mehr Sauerstoff zu)
6. Wärmeanwendungen (auch Körnerkissen) im unteren Rückenbereich und rund um den Bauchnabel
7. Das Suchtpotential des „Leben am Limit“ erkennen und sich auf Entzug setzen



Andrea Brockmann
Heilpraktikerin

Dolberger Str. 61
59229 Ahlen
Naturheilpraxisbrockmann@t-online.de
Termine nach Vereinbarung

02382/7043299
www.naturheilpraxisahlen.de