

Gesunde Medizin

DAS MAGAZIN FÜR MEHR WOHLBEFINDEN



Sheabutter

Pflege vom „Baum des Lebens“

Seite 08

Fieber

Was dahinter steckt
Ursachen und Behandlung

Seite 26

TEST-CLUB

Testen Sie einen Soft-Laser gegen Schmerzen

Seite 16

REISE

Winterwellness im Ostseebad Kühlungsborn

Seite 20

RAT & TAT

Pflegeversicherung – richtig oder gar nicht

Seite 54



Overload-Syndrom

Erste Anzeichen, wenn alles zu viel wird



Viele Menschen kennen das: schon lange fühlen sie sich nicht mehr vital und richtig gesund, doch krank sind sie auch (noch) nicht. Das kann über Wochen und Monate oder auch Jahre so gehen. Wirkungsvolle Hilfe wird meist vergeblich gesucht. So wachsen nicht selten Angst und Resignation, sich mit seiner Situation abfinden zu müssen und womöglich als Simulant zu gelten.

Das Burnout-Syndrom ist inzwischen hinreichend bekannt. Kaum jemand, der nicht weiß, was darunter zu verstehen ist. Sich „ausgebrannt fühlen“, völlig überlastet zu sein und keine Energie mehr zu haben, sind bezeichnend dafür. Im Gegensatz dazu ist das Overload-Syndrom noch recht unbekannt. Im Grunde kann es als Vorstufe des Burnout-Syndroms bezeichnet werden. Doch die verschiedenartigen Symptome des Overload-Syndroms ergeben oftmals kein eindeutiges Bild, was die Behandlung erschwert. Häufig sind

es unspezifische Beschwerden, die einfach nicht weggehen. Sie reichen von dem Gefühl, ständig müde und erschöpft zu sein, über Ängste und Schmerzen, bis hin zu Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. Viele Betroffene befürchten, sie seien schlicht und ergreifend zu empfindlich und tragen sich mit der Sorge, bei Kollegen oder Bekannten als zimperlich oder nicht belastbar zu gelten.

Das Overload-Syndrom schließt eine Lücke zwischen „gesund“ und „krank“. Zahlreiche Men-

„Es ist nicht genug zu wissen, man muss es auch anwenden;
es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.“

Johann Wolfgang von Goethe

schen, die es betrifft, leiden unter einem stark beeinträchtigten Allgemeinbefinden und teils chronischen Befindlichkeitsstörungen. Sie schaffen zwar ihr Pensum und halten tagtäglichen Herausforderungen stand, doch die Frage ist „wie“. Einerseits meinen sie „einfach funktionieren zu müssen“, doch andererseits spüren sie „ich kann bald nicht mehr“, denn in der Regel fühlen sie sich schon lange schlapp und energielos. Sie muten sich zu viel zu und nicht selten herrscht bei ihnen der Gedanke vor: „Stell' dich nicht so an, anderen geht es auch nicht besser“. Letztendlich wissen viele der Betroffenen keinen Rat mehr, denn im Allgemeinen haben sie bereits so gut wie alles versucht; unterschiedlichste Therapeuten aufgesucht und verschiedenste Methoden ausprobiert – doch ohne nachhaltige Besserung ihrer oft zahlreichen Beschwerden.

Die gute Nachricht: dem Overload-Syndrom kann entgegengewirkt werden. Vorab sei erwähnt: oft ist schon allein das Wissen darum, ernst genommen zu werden und mit seinen diversen Befindlichkeitsstörungen nicht alleine dazustehen, eine enorme Erleichterung für die Betroffenen. Es tut gut zu wissen, dass man weder zu empfindlich ist noch sich die Symptome einbildet, sondern dass es vielen anderen Menschen ähnlich ergeht.

Wirkungsvolle Ansätze als Hilfe zur Selbsthilfe

Was kann also getan werden? Hier kommt die Psychoneuroimmunologie (PNI) ins Spiel, denn

sie hat nachgewiesen, dass Körper, Geist und Seele in Zusammenhang stehen – was auch die Grundlage der traditionellen Heilsysteme ist. Sie macht deutlich, wie herausfordernde Lebensumstände und belastende Gefühle wie etwa Ängste auf das Immunsystem einwirken und somit auch auf die Gesundheit und das persönliche Wohlbefinden. Verschiedene Ansätze tragen dazu bei, einerseits die „Krankmacher“ aufzudecken und andererseits Körper, Geist und Seele wieder in die Balance zu bringen. So geht es z. B. um die Lebensführung und den Umgang mit sich selbst und anderen, ebenso wie um Ernährung oder Entspannung und Bewegung.

„Erkennen ist der erste Schritt zur Veränderung“ heißt es und so verwundert es nicht, dass eine ehrliche und gewissenhafte Analyse der eigenen Lebenssituation eine entscheidende Rolle spielt. Es gilt, auf das eigene Lebensgefühl zu achten. Sich zu fragen: „Was fühlt sich gut an und wo in meinem Leben passt etwas nicht (mehr)? Wie steht es um die Beziehungen zu Freunden, dem Partner/der Partnerin, den eigenen Kindern oder Eltern? Wie kann man persönlichen Wünschen und Bedürfnissen gerecht werden? Was ist eventuell längst überfällig und will geändert werden?“ Dieses und ähnliches heißt es herauszufinden. Dabei kann es hilfreich sein, sich seiner Wertmaßstäbe, Überzeugungen und seines Selbstbildes bewusst zu werden. Sind diese noch zeitgerecht oder inzwischen überholt und hinderlich zum Leben und sollten daher verändert werden?

Für Reflexionen dieser Art kann es durchaus sinnvoll sein, die professionelle Hilfe eines Coachs oder Psychotherapeuten in Anspruch zu nehmen und sich dessen nicht zu scheuen, denn schließlich geht es um das eigene Lebensglück.

Um das Gleichgewicht im Alltag und im Leben wiederzufinden, ist es ebenfalls wichtig, sich mit den Themen Ernährung und Bewegung zu beschäftigen. Grundsätzlich ist in erster Linie pflanzliche Kost empfehlenswert. Wichtig ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Im Hinblick auf die Bewegung sei erwähnt, dass hier die Regelmäßigkeit im Vordergrund steht; eventuell kann es sinnvoll sein, sich einer Gruppe anzuschließen beziehungsweise Gemeinschaftssport zu betreiben. Ein wesentlicher Aspekt ist darüber hinaus die Entspannung. Um gezielt den roten Faden des eigenen Lebens wieder aufzunehmen, kann ein bewusster Rückzug Unterstützung bieten. So fällt es unter Umständen leichter, wieder mit sich selbst in Kontakt zu kommen. Und nicht zuletzt heißt es, einen harmonischen Wechsel von Phasen der Aktivität und Erholung im Leben zu integrieren.

Vor dem Hintergrund der Bedeutung des Zusammenspiels

von Körper, Geist und Seele ist es gut zu wissen, dass mit dem ein oder anderen Umdenken hinsichtlich der Lebensführung sowie einem individuellen Bewegungs- und Entspannungskonzept vieles erreicht werden kann, um sich wieder wohl in seinem Körper und im eigenen Leben zu fühlen – so wird es wieder möglich, das Leben frohen Mutes und voller Tatkraft anzugehen. ■

Michaela Zach
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Dipl. MentalCoach,
www.leben-in-balance.info



Zeichen erkennen und handeln:

- Man meistert noch den Alltag, doch gesund und vital fühlt man sich schon lange nicht mehr.
- Es fällt zunehmend schwerer, den täglichen Anforderungen standzuhalten.
- Kraft und Lebensfreude kommen mehr und mehr abhanden.
- Die Beschwerden können vielfältig sein wie z. B. andauernde Müdigkeit, Erschöpfung, häufige Infekte, Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Ängste, depressive Verstimmung, Schmerzen.