

Stress und ständige Überforderung führen zu einem Erschöpfungssyndrom, besser bekannt unter der Bezeichnung

Burnout - ein Zeichen unserer Zeit

Ständig müde und erschöpft und trotzdem Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen. Leiden Sie unter Stimmungsschwankungen, sind lustlos, gereizt und verzweifelt? Wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn diese Symptome und Anzeichen über einen längeren Zeitraum bestehen.

Was hat ein Burnout mit **manueller Lymphdrainage (ML)** zu tun? Hilft das wirklich? Das kann ich nur ganz klar mit Ja beantworten. Die ML wirkt auf das vegetative/autonome Nervensystem. Dies zeigt sich u.a. in einer Blutdrucksenkung. Die Grundfunktionen des Menschen (Atmung, Stoffwechsel, Verdauung, Hormonsystem, Herz-Kreislauf, Immunsystem, usw.) werden über das vegetative oder autonome Nervensystem gesteuert. Die Hauptaufgabe dieses Systems ist die Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts des Körpers. Durch die ständige **ÜBERFORDERUNG** und Stress gelingt es dem Körper nicht mehr, sich zu entspannen. Regeneration und Selbstheilung sind auf ein Minimum reduziert. Entspannung ist das Zauberwort. Die gesamte Muskulatur entspannt sich durch die manuelle Lymphdrainage, lockert sich. Dies führt in vielen Fällen dazu, dass die Klientin/der Klient einschläft.

Obwohl es jede Menge Forschungen und Berichte gibt, zählt ein Burnout nicht als eigenständige Erkrankung – es ist keine Diagnose. Unter Burnout wird eine Vielzahl von Symptomen zusammengefasst, die längere Zeit bestehen. Körper und Geist versagen ihren Dienst.

Typische körperliche Anzeichen:

- Übelkeit, Bauchschmerzen
- Atembeschwerden
- Kopfschmerzen
- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen
- Gleichgewichtsstörungen, Schwindel
- Schlafstörungen
- Schweissausbrüche
- Erhöhte Anfälligkeit für Infekte
- Herzklopfen, Blutdruckanstieg

Typisch seelische Anzeichen:

- Dauernde Müdigkeit und Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Gereiztheit, Lustlosigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Stimmungsschwankungen
- fehlende Motivation in allen Bereichen des Lebens
- Angst vor Ungenauigkeit, Versagen, Leistungen nicht korrekt erbringen zu können



Dies ist nur ein Teil der Symptome, die auftreten können. Sie finden sich auch nicht bei allen gleich ausgeprägt. Wichtig ist eher, ob sie bereits über längere Zeit bestehen oder sich in immer kürzeren Abständen zeigen.

Diese körperliche, geistige und emotionale Erschöpfung aufgrund von Überlastung wird meist durch Stress ausgelöst, der nicht bewältigt werden kann. Selbst unter Jugendlichen ist die Zahl, aufgrund von Leistungsdruck, ansteigend.

Eine frühzeitige Behandlung ist enorm wichtig, damit sich keine Depression entwickelt. Durch die schleichende Entwicklung ist es allerdings überaus schwer, sowohl für Betroffene als auch für den Arzt, eine gesicherte Diagnose zu stellen.

Die Energiegewinnung in der Zelle ist gestört, die Immunabwehr herabgesetzt, Entspannung nicht mehr möglich. Eine umfassende Behandlung aus den Bereichen Schulmedizin, naturheilkundliche Hilfe und entspannende Therapien unterstützen den Weg zur Gewinnung neuer Lebensenergien.

Eine dieser vielfältigen Möglichkeiten findet sich mit der manuellen Lymphdrainage (ML). Durch die überaus sanften und langsam ausgeführten Handgriffe, wirkt sie sehr entspannend. Ihre Wirkung auf das Vegetative Nervensystem (kann nicht willentlich beeinflusst werden) zeigt sich u.a. durch eine Blutdrucksenkung und eine kurzzeitige Müdigkeit.

«gebe mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,

den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,

und die Weisheit, dass eine vom
anderen zu unterscheiden.»

