

MONIKA HORNBAACH
ÄRZTIN
ZEITGEMÄSSE CHINESISCHE MEDIZIN
BIOIDENTISCHE HORMONTHERAPIE
COACHING

MOBIL: 01 63 / 20 20 77 2
praxis@tcm-hornbach.de

Burnout & Erschöpfung

Raus aus der Stressspirale - hin zu mehr Energie

Ich stelle Ihnen mein ganzheitliches funktionelles Praxiskonzept bei Burnout & Erschöpfung vor und auch spezielle sinnvolle Therapieoptionen bei dieser Form des Energiemangels.

Energiemangel : Burnout oder Depression?

Psychische oder organische Erkrankungen erzeugen psychischen und oder organischen Stress, der dann zu zellulären Stress führt.

Der Körper reagiert zunächst ganz gesund auf diese stressige Situation (**Alarmreaktion**: Adrenalin, Blutdruck und Puls steigen) und im Normalfall ist der Stress von kurzer Dauer und der Körper kann sich wieder entspannen und in die normale Funktion zurückkehren.

Die Realität ist aber, dass wir Daueralarm oder Dauerfeuer haben, diese stressige Situation bleibt (psychisch oder körperlich) und die Nebenniere wird aktiviert und das Cortisol steigt an.

Der Daueralarm für den Körper führt irgendwann dazu, dass er resistent gegen diesen Alarm, sprich gegen das Adrenalin wird, er reagiert nicht mehr darauf und blockiert diese Regulation des Körpers. Diese Blockade ist die Wurzel für viele chronische Erkrankungen

Nach längerer Zeit, hier kann es sich um Wochen, Monate oder Jahre handeln, kommt der Körper dann in die Erschöpfung.

Hypercortisolämie führt da zur Insulinresistenz, da Cortisol der Gegenspieler zum Insulin ist. Insulinresistenz wiederum führt zur Fettleber, zur visceralen Adipositas. Dieses führt zu einer schlechten Endothelreaktion, sprich das Herzinfarkttrisiko steigt usw.

Alle Entzündungen, sowie körperlichen und seelischen Belastungen sind mit einem erhöhten Sympathikotonus verbunden. Diesen können wir mit der **VNS Analyse** (Analyse des vegetativen Nervensystems) messen. Wir haben dann eine abakterielle Entzündung im Körper, da die Hypothalamus-Hypophysen- Nebennieren -Achse durch den chronischen Stress gestört ist. Wir haben jetzt einen erhöhten Sympathikotonus Egal wodurch der Stress für den Körper entsteht, es wird im Hirn gesammelt und dann die Sympatische-Nebennierenmark -Achse aktiviert.

Test: Adrenaler Stressindex

Klinische Folgen sind ZB.

Wie ist es um die Körper- Geist -Seele Einheit gestellt.

Somatopsychische Erkrankungen

Stress als Auslöser klinischer Symptome:

<u>Alarmreaktion</u>	<u>Resistenzphase</u>	<u>Erschöpfungsphase</u>
Aktivierung der HHN-Achse und des Sympathikus	Eingeschränkte Fähigkeit zur Regulation der Stressreaktion	Chronischer Stress und Burnout chronische psychische und somatische Erkrankung

Diese positiven Auswirkungen der Therapien auf die Mitochondrienfunktion und das vegetative Nervensystem lassen sich messen.

- Energienmangel ist vordergründig gleichbedeutend mit ATP Mangel
- Könnte also auch Cortisol Mangel sein
- Könnte auch die Folge einer Dauer Sympathikotonie und Störung des Vegetativen Nervensystems (VNS) sein
- Könnte auch die Folge von oxidativem und Nitrosativem Stress sein

VNS Analyse um zu schauen, wo stehe ich in Bezug auf ein Burnout Mitovit, um die Mitochondrienaktivität, die Energiegewinnung auf der Zellebene, anzuheben, indem durch ein Training mit intermittierenden Phasen der Hypoxie, die kaputten Mitochondrien rausgeschleust und die intakten Mitochondrien sich vermehren.