

## Burnout - die richtige Ernährung kann helfen



Fühlen Sie sich müde, ausgebrannt, niederschlagen oder unter Druck? Leiden Sie unter Konzentrationsmangel oder Schlafstörungen? Haben Sie das Gefühl, Ihr „Akku“ ist leer? Dann könnten es die ersten Anzeichen für ein Burnout sein.

Treffen kann das innere Ausgebranntsein prinzipiell jeden. Es ist keine reine Managerkrankheit. Burnout gilt als Leid der modernen Gesellschaft. Leistet ein Mensch viel, wird aber fortlaufend entmutigt, leidet die Psyche nachhaltig und reagiert mit schwerer Erschöpfung. Risikofaktor ist eine hohe Arbeitsbelastung, die dem Beschäftigten keinen Freiraum lässt, seine Arbeit individuell zu gestalten. Besonders belastend ist auch der direkte Dienst am Menschen, als Krankenschwester, Altenpfleger, Lehrer oder Seelsorger. Die Betroffenen wollen anderen helfen. Sie geben viel, bekommen aber wenig Anerkennung und Bestätigung dafür zurück.

Beim Burnout kommt es zu einer chronischen Aktivierung der Stressachse und damit zu einer chronisch erhöhten Ausschüttung der Stresshormone Cortisol, Adrenalin und Noradrenalin. Im Stoffwechsel führen diese Hormone zu einem vermehrten Eiweißabbau und zur Mobilisierung von Zucker und Fettsäuren. Durch den Anstieg des Blutzuckerspiegels und der vermehrten Freisetzung des Insulins, entsteht eine katabole Stoffwechsellage mit gleichzeitiger Übersäuerung. Die Reaktionsfähigkeit des Immunsystems wird herabgesetzt. Das führt zu einer erhöhten Infektanfälligkeit. Der Bedarf an Vitaminen und Mineralien nimmt zu. Vitalstoffarme, zucker- und fettreiche Nahrungsmittel, wenig gekaut und zwischendurch gegessen so wie Soft- und Energiedrinks in großen Mengen, geben dem Körper auf Dauer den Rest.

### Wie kann die richtige Ernährung helfen, die Folgen von Dauerstress zu verringern?

Die beim Burnout vorliegende katabole Stoffwechsellage verlangt eine Stärkung des anabolen Anteils im Stoffwechsel. Dieser ist für Aufbau und Regeneration aller Körperzellen zuständig.

- Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen und genießen Sie die Nahrungszufuhr.
- Essen Sie langsam und kauen Sie gut.
- Essen Sie möglichst schonend zubereitete, vitalstoffreiche Nahrungsmittel.
- Essen Sie viel Gemüse als Kohlenhydratlieferant, lassen Sie dafür Brot, Nudeln, Kartoffeln und verarbeitetes Getreide vorerst weg.
- Der anabole (aufbauende) Stoffwechsel benötigt zur Regeneration Eiweiß. Mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch sind dafür gute Lieferanten. Entsprechend Ihrer Genetik sollten Sie die für Ihren Stoffwechsel passenden Eiweiße wählen (wird im individuellen Ernährungsprogramm von gesund & aktiv ermittelt).
- Wählen Sie Öle mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel Leinöl.
- Trinken Sie ausreichend Wasser und ungesüßten Kräutertee.

Ruhe und Entspannung sind wichtige Schritte zur Selbsthilfe bei emotionaler Erschöpfung. Täglich mindestens 40 Minuten Gehen an frischer Luft gibt Ihren Gedanken freien Lauf. So kommen Sie innerlich zu Ruhe. Auch Entspannungstechniken, wie Yoga, autogenes Training, Thai Chi oder Meditation können die innere Balance unterstützen. Johanniskrauttee (stimmungsauffhellend) und Lavendelblütentee (beruhigend und entspannend) sind natürliche Heilmittel, die die innere Kraft stärken.

Harmoniesuchende(süchtige), denen es schwerfällt, anderen etwas abzuschlagen, Grenzen zu setzen, „Nein“ zu sagen, werden leicht zum Spielball ihrer Mitmenschen. Später fühlen sie sich leer und ausgenutzt. Die Mariendistel (*Carduus marianus* urt. von Ceres) fördert die Fähigkeit, sich gegenüber emotionaler und physischer Ausbeutung, gegenüber Angriffen und Manipulationen angemessen zu behaupten. Sie unterstützt die Wahrung der eigenen Persönlichkeit, indem sie die aktive Abgrenzung gegenüber schädigenden psychischen Einflüssen stärkt.