

# Bergisch *fit und gesund*

**Special:**  
Mit neuem  
Schwung ins  
Frühjahr!

**Die Luft ist rein** – Reisetipps zum Durchatmen  
**Erschöpft?** – Was bedeutet das und was können wir tun?  
**Angst schützt  
unser Leben** – also keine Angst vor der Angst

*Bleib  
gesund!*



# WAS BEDEUTET ERSCHÖPFUNG?

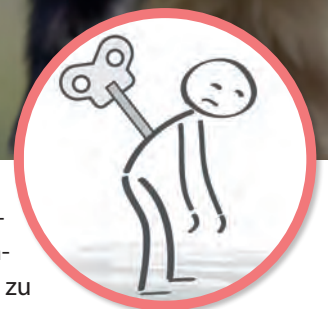
Was aber ist Erschöpfung genau und ist Erschöpfung gleich Erschöpfung? Erschöpfung kann viele verschiedene Ursachen haben und sich unterschiedlich zeigen.

Jeder von uns war schon einmal erschöpft. Gemeint ist die Erschöpfung, die wir spüren, wenn wir einen ganzen Tag lang schwer körperlich gearbeitet haben oder einer ungewohnten Tätigkeit nachgegangen sind, zum Beispiel bei einem Umzug, einer sehr intensiven Gartenarbeit oder auch nach einer längeren besonders anstrengenden Phase im Beruf, die uns viel Zeit und Konzentration gekostet hat. Genauso kann uns auch eine lange Wanderung oder eine ausgedehnte sportliche Tätigkeit an unsere Grenzen bringen und erschöpfen. Spürbar ist dies sowohl körperlich als auch geistig. Dieses manchmal auch als wohlige Erschöp-

fung bezeichnete Gefühl ist verbunden mit einer tiefen Zufriedenheit etwas richtig Gutes geleistet zu haben. Nach einer erholsamen Nacht mit einem tiefen und ausgiebigen Schlaf und einer kurzen Ruhephase sind wir wieder zu neuen Taten bereit und fit und munter.

## Wenn Schlaf und Urlaub nicht ausreichen

Bei der chronischen Erschöpfung, beziehungsweise dem chronischen Müdigkeitssyndrom - auch CFS (chronisches





## WAS IST ERSCHÖPFUNG?

Im Wörterbuch heißt es: Erschöpfung = Substantiv, feminin [die]

1. das Erschöpfen (1) – „die Erschöpfung aller Reserven“
2. durch übermäßige Anstrengung hervorgerufene Ermüdung – „bis zur totalen Erschöpfung arbeiten“

Fatigue Syndrom) genannt – reichen ein paar Stunden mehr Schlaf oder ein Urlaub bei Weitem nicht mehr zur Erholung aus.

Denn: Es handelt sich um eine ernsthafte körperliche Störung, der nur durch eine Wiederherstellung der Gesundheit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene begegnet werden kann.



© Gilles ARROYO / Adobe Stock

Das chronische Erschöpfungssyndrom tritt sehr häufig als Begleiterscheinung bei verschiedenen Krankheiten auf: Multiple Sklerose, Fibromyalgie, Tumorerkrankungen, chronisch entzündliche Darmerkrankungen und andere. Aber auch nach einem schweren Infekt, wie beispielsweise einer Grippe, kann solch ein chronisches Erschöpfungssyndrom auftreten. Ganz aktuell ist das im Zusammenhang mit Corona Infektionen und den Long-Covid-Patienten häufiger der Fall. Tritt das chronische Erschöpfungssyndrom begleitend

zu chronischen Erkrankungen auf, ist eine Heilung oft nur möglich, wenn die Grunderkrankung beseitigt werden kann. Dennoch gibt es ein großes Stück Lebensqualität zurück, wenn die Erschöpfung gemildert werden kann.

### Völlig ausgebrannt

Eine andere Form der chronischen Erschöpfung ist das Burnout-Syndrom. Schon der Name verrät die Ursache: Burn-Out das bedeutet „ausgebrannt“ sein. Die Reserven sind aufgebraucht. Wir sind müde, energielos, am Ende unserer Kräfte. Das Klinische Wörterbuch Pschyrembel definiert das Burn-Out-Syndrom als „Zustand emotionaler Erschöpfung, mit dem Gefühl von Überforderung,



© Andrey Popov / Adobe Stock

genannt. Dieser Begriff leitet sich von dem englischen Verb „to be bored“ ab, was so viel heißt wie „sich langweilen“. In diesem Falle verursacht chronische Langeweile Stress. Ständige Unterforderung im Job kann sowohl quantitativ als auch qualitativ vorhanden sein. Im ersten Fall hat man einfach zu wenig zu tun. Im zweiten Fall erledigt man Aufgaben, bei denen man sein Wissen und seine Fähigkeiten nicht einbringen kann. Solch eine ständige Unterforderung führt zu einer generellen Unzufriedenheit. Das eigene Talent oder Potential bleibt ungenutzt. Schätzungen zu Folge beträgt der gesamtwirtschaftliche Schaden durch Boreout in Deutschland über 250 Milliarden Euro!

Um die Unterforderung zu kaschieren täuschen die Betroffenen hohe Geschäftigkeit und Arbeitsbelastung vor. Sie strecken Tätigkeiten über mehrere Tage und machen Überstunden.

In Wahrheit tun sie jedoch eher wenig, fühlen sich wertlos und die Langeweile führt zu schlechten Leistungen. Dieser Stress lässt die gesundheitliche Belastung ansteigen. Das wiederum führt leider dazu, dass anspruchsvolle und interessante Aufgaben an andere Mitarbeiter verteilt werden, weil die Vorgesetzten dem Mitarbeiter diese Tätigkeiten



nicht zutrauen. Ein Teufelskreis beginnt: Denn wer sich über einen längeren Zeitraum langweilt und sich unterfordert fühlt, verliert immer mehr das Interesse an seiner Arbeit. Die Bereitschaft Leistung zu erbringen, sinkt immer weiter, führt zur inneren Kündigung und zu gesundheitlichen Folgen mit Fehltagen. Die Symptome des Bore-Out-Syndroms



denecke zahnmedizin

Wir machen Lächeln.®

## Feste Dritte an nur einem Tag!

Sie möchten keine Vollprothese tragen, langwierigen Knochenaufbau vermeiden oder legen einfach Wert auf sofortige feste Versorgung? Das All-on-4® Konzept macht's möglich: Dank spezieller Implantate können Patienten innerhalb weniger Stunden mit einer festsitzenden Brücke versorgt werden. Der Gaumen bleibt völlig frei.

Jetzt Termin vereinbaren: 02103/39570

Die Leistungen unserer Praxisklinik:

- Implantologie
- Ästhetische Zahnmedizin
- Behandlung von Angstpatienten
- Kieferorthopädie
- Kurz- und Vollnarkose
- Parodontologie
- Oralchirurgie
- Biologische Zahnmedizin

Praxisklinik denecke zahnmedizin

Robert-Gies-Str. 1, 40721 Hilden  
www.denecke-zahnmedizin.de

Scan mich!

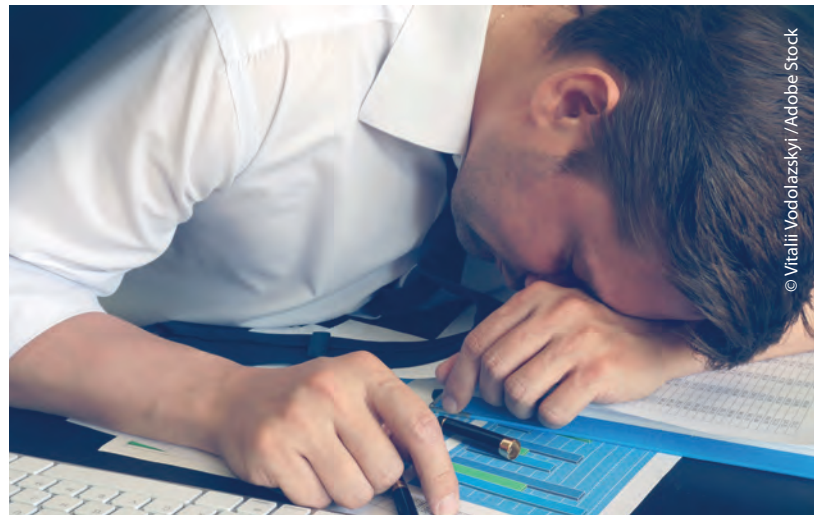




reduzierter Leistungszufriedenheit und eventueller Depersonalisation, infolge einer Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität; Endzustand eines Prozesses von idealistischer Begeisterung über Desillusionierung, Frustration und Apathie“.

Nach dieser Definition ist die Ursache also eine extreme emotionale Erschöpfung aufgrund von Überforderung, Frustrationen und Unzufriedenheit. Früher wurde das Burnout-Syndrom als klassische „Managerkrankheit“ eingestuft. Aber Überforderung und Frustration haben mittlerweile in allen Branchen Einzug gehalten. Und auch bei Hausfrauen ist das Burnout-Syndrom keine Seltenheit mehr. Überstunden, Arbeit am Wochenende, Mehrfach Belastungen, zusätzliche private Verpflichtungen, übertriebener sportlicher Ehrgeiz, all das hält uns im Hamsterrad gefangen. Abschalten und Ausruhen? Fehlanzeige!

Ein- und Durchschlafstörungen, Nervosität, innere Unruhe, Tagesmüdigkeit, Kopf- und Rückenschmerzen, Depressionen, ungewollte Gewichtszunahme, Antriebslosigkeit, Aggressionen, erhöhter Alkoholkonsum sind nur ein paar der auftretenden Symptome. Während die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit abnimmt, nehmen emotionale



© Vitalii Vodolazkiy / Adobe Stock

Erschöpfung und die Angst vor dem Scheitern sowie dem Jobverlust zu. Der Druck und die Fülle der Erwartungen, die von anderen an die Betroffenen gestellt werden, lassen sie unter einem Gefühl der vollkommenen Überforderung zusammenbrechen.

### Mir ist so langweilig

Aber wussten Sie, dass auch Langeweile zur Erschöpfung führen kann? Dieses Phänomen wird Bore-Out-Syndrom



© Maridav / Adobe Stock

sind dabei identisch mit denen des Burn-Out-Syndroms. Das ist der Hauptgrund, warum das Bore-Out-Syndrom als Burn-Out-Syndrom fehlagnostiziert wird.

### Körper – Geist – Seele

In der Naturheilkunde sind beide Phänomene schon länger bekannt. Vor allem auch die Tatsache, dass es sich hier nicht um eine rein emotionale oder psychische Störung handelt. Dadurch, dass wir eine Einheit sind aus Körper, Geist und Seele, hinterlassen auch andauernde emotionale beziehungsweise seelische Belastungen Spuren auf der körperlichen Ebene. Chronischer Stress führt zu nachweisbaren körperlichen Schädigungen, schweren Mangelzuständen und energetischen Ungleichgewichten.

Eine rein psychotherapeutische Behandlung von Erschöpfungssyndromen ist daher keineswegs ausreichend. Die körperliche Ebene darf nicht vernachlässigt werden. Der Körper hat seine Reserven aufgebraucht. Es gilt hier die De-

pots wieder aufzufüllen und dem Körper alle Bausteine zur Verfügung zu stellen, damit er wieder genügend Energie produzieren kann. Eine individuell angepasste Ernährung, die Substitution mit den fehlenden Vitaminen und Mineralstoffen ist zwingend erforderlich.

Auf der geistig-seelischen Ebene braucht es neue Tagesstrukturen, Stress-Management, Entspannung, ein System zur Verhinderung von Über- oder Unterforderung und die Arbeit an tiefsitzenden Glaubenssätzen.

Das kann keiner allein schaffen, daher sollten sich Betroffene unbedingt qualifizierte Unterstützung holen.

Text: Simone Riecke  
Kontakt siehe Seite 63



## Mögliche Symptome eines BURN-OUTS und eines BORE-OUTS

- Erschöpfung und Energiemangel
- Innere Unruhe und Nervosität
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Niedergeschlagenheit und Depressionen
- Antriebs- und Schlaflosigkeit mit Ein- und Durchschlafstörungen
- Tinnitus
- Infektanfälligkeit
- Magen- und Verdauungsbeschwerden
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Schwindelgefühle
- Minderwertigkeitsgefühle
- Entscheidungsunfähigkeit
- Verringerte Initiative und Fantasie
- Gleichgültigkeit und Langeweile
- Desillusionierung
- Neigung zum Weinen
- Schwächegefühl
- Verzweiflung und/oder Aggressionen
- Partnerschafts- und/oder Familienprobleme
- Engegefühl in der Brust, Herzrasen, Atembeschwerden
- Vermehrtes Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum