

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie sind erschöpft oder ausgebrannt? Wenn Sie dieses Buch in der Hand haben, sind Sie auf der Suche nach einer Lösung – und mit unserem Notfallkoffer dem Ziel schon ein Stück näher. Auf den folgenden Seiten werden Sie vieles finden, was Sie nutzen können, um Ihre Energie zurückzugewinnen.

Was können Sie von diesem Buch erwarten?

Eine Menge. Denn wir beschäftigen uns nicht nur mit dem klassischen Burnout, der das Ende einer langen Phase der Überarbeitung und fehlender Selbstfürsorge sein kann. Wir sprechen auch über andere Formen der Erschöpfung, ganz egal, ob sie durch psychische oder körperliche Faktoren ausgelöst wurden oder durch eine Mischung aus beidem. In den letzten Jahren hat man nicht nur Betroffenen mehr Aufmerksamkeit geschenkt – auch die Suche nach Therapieansätzen ist intensiver geworden. Inzwischen gibt es zunehmend Möglichkeiten, die vor wenigen Jahren noch kaum bekannt waren und kaum genutzt wurden. Auch das Wissen um die Hintergründe von lange währenden Erschöpfungszuständen wächst. Wahrscheinlich werden wir schon die nächste Auflage überarbeiten, um neue Erkenntnisse einzufügen und nutzbar zu machen.

Sie werden erfahren, was aus medizinischer und psychologischer Sicht hinter verschiedenen Formen der Erschöpfung stecken kann und wodurch sie ausgelöst werden. Vielleicht entdecken Sie beim Lesen, dass bei Ihnen weitere Diagnostik Sinn machen könnte. Dann trauen Sie sich und suchen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf, mit der Bitte um Untersuchung oder Überweisung. Dadurch erhalten Sie einerseits Hinweise

auf eine mögliche Diagnose – vor allem aber auf hilfreiche Behandlungsstrategien, damit Sie Ihre Energie zurückgewinnen. Sind zum Beispiel die Vitamin-B₁₂-Reserven des Körpers erschöpft, hilft es nicht, nur die wundervollen Hacks aus dem Notfallkoffer zu aktivieren. Sie müssen auch das Vitamin auffüllen, damit die Zellen ihre Arbeit machen können und der körperliche Energiestoffwechsel funktioniert. Bringt Sie ein seit Jahren schwelender Konflikt in der Familie um den Schlaf, bringt es nichts, bei der Arbeit kürzer zu treten und mehr Gemüse zu essen. Man kann noch so viel bestes Öl ins Auto nachfüllen und alles schmieren und polieren – ist der Tank leer oder die Kupplung kaputt, fährt das Auto trotzdem nicht. In diesem Fall kann es sogar zu weiteren Schäden führen, wenn man trotzdem mit Gewalt losfahren will.

Vielleicht entdecken Sie während des Lesens, warum Ihre bisherigen Strategien noch nicht ausreichend geholfen haben. Gleichzeitig werden Sie Ihr Wissen über die Zeit der Erschöpfung und die Zeit davor noch einmal unter neuen Gesichtspunkten sortieren. Die meisten Betroffenen, die wir sehen, waren nicht von einem Tag auf den anderen erschöpft. Vielmehr war es in den meisten Fällen ein schleichender Prozess, der vielleicht damit begonnen hat, dass der Schlaf schon morgens um 5 Uhr vorbei war anstatt wie vorher erst um 6 Uhr. Oder es begann mit Stimmungsschwankungen, Verspannungen in der Muskulatur oder mit wiederkehrenden Infekten. Und vom letzten hat man sich nicht mehr erholt. Vielleicht hat man schon lange unangenehme Aufgaben aufgeschoben und sich überfordert gefühlt, bevor dann eines Tages gar nichts mehr ging.

Gleichzeitig erleben wir immer wieder, dass die meisten Betroffenen diesem kontinuierlichen Abfall von Energie wenig Aufmerksamkeit schenken. Schleicht er sich ganz langsam ein, bemerkt man ihn meistens nicht. Es ist fast so wie gestern. Erst, wenn der Punkt erreicht ist, an dem nichts mehr geht, geht der Alarm an. Vorher ist eben alles ein bisschen mühsamer, anstrengender, die Lebensfreude ist gedämpft. Bis man dann eines morgens nicht mehr aus dem Bett kommt. Bis die Treppe in den dritten Stock zu einem riesigen Hindernis geworden ist. Bis die Konzentration nicht mehr für den Arbeitstag reicht oder die Nerven versagen und man sprichwörtlich zusammenklappt, wo man sich vorher noch mühsam aufrecht gehalten hat. Nichts geht mehr.

Wie auch immer sich Ihre Erschöpfung bemerkbar macht: Wir finden, es ist an der Zeit, etwas dagegen zu unternehmen! Genau dafür haben wir dieses Buch geschrieben, gemeinsam. Eine Ärztin für Innere Medizin, bewandert in vielen alternativen Therapieverfahren und mit großer Erfahrung in der Behandlung auch von Menschen mit Erschöpfungsstörungen. Und eine Psychologin, die schon seit vielen Jahren Menschen mit Burnout coacht und möglichst schnell wieder zurück in die eigene Energie bringt. Nicht immer ausschließlich mit den eigenen Methoden, sondern oft in Zusammenarbeit. Denn Energie hat selten etwas nur mit dem Körper oder nur mit der Psyche zu tun. Beide gehen Hand in Hand und sind eins. Sie können einander beeinträchtigen, aber auch stärken. Stimmt die Biochemie im Körper, ist die Stimmung besser. Ist eine Strategie vorhanden für ein lang verdrängtes finanzielles Chaos, kann das vegetative Nervensystem im Körper den Dauerstress-Modus endlich wieder verlassen.

Wir stellen aus unserer Arbeit all das vor, was sich gut zur Selbsthilfe eignet. Als Ärztin und als Psychologin arbeiten wir beide schon seit über 25 Jahren intensiv mit Menschen, die unter verschiedenen Formen der Erschöpfung leiden, und kennen viele Ansätze genau. Darüber hinaus gibt es Diagnostik und Behandlungsansätze, die in ärztliche und therapeutische Hände gehören. Darauf weisen wir an vielen Stellen auch hin. Denn dieses Buch ersetzt weder eine solide medizinische Diagnostik oder Therapie noch eine manchmal sinnvolle Psychotherapie, zum Beispiel, wenn die Erschöpfung in Folge einer Depression oder als Teil einer Traumafolgestörung auftaucht. Der Burnout-Notfallkoffer gibt Hilfe zur Selbsthilfe und Hinweise darauf, wie Sie gut informiert in den Dialog mit verschiedenen Fachleuten treten können. Sind Sie startklar? Dann fangen wir an.

Burnout und Erschöpfung: Was wir damit meinen

Etwas über 29 Prozent der Deutschen sagen laut der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell« im Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz, dass sie erschöpft sind.¹ Dabei sind mehr Frauen als Männer betroffen. Junge Erwachsene in den Zwanzigern sind

häufiger erschöpft als Menschen im mittleren Alter. Im hohen Alter nehmen die Zahlen wieder zu.

Die Folgen für die Einzelnen sind oft sehr belastend. Manche schleppen sich jahrelang zur Arbeit oder versorgen ihre Kinder, obwohl sie sich kaum auf den Beinen halten können. Nicht immer ist der Schlaf erholend, häufig unruhig oder zu kurz, manchmal aber auch zu lang und immer noch nicht regenerativ. Manche Betroffene sind so krank, dass sie bettlägerig sind. Natürlich sind die Folgen für die Gesellschaft und für das Gesundheitssystem massiv, am meisten aber für jeden Einzelnen, der sich seiner Energie beraubt sieht und vieles will, aber nicht kann.

Dabei lesen sich, falls vorhanden, ganz unterschiedliche Diagnosen: psycho-physiologischer Erschöpfungszustand, Burnout, Chronische Fatigue oder ME/CFS (Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue Syndrom), in den letzten Jahren vermehrt Post Covid, wobei sich die Experten noch nicht ganz einig sind, ob Letzteres als eine Unterform von ME/CFS zu betrachten ist.

Erschöpfungszustände treten auch in Folge von langen Belastungszeiten auf, zum Beispiel durch die Pflege von Angehörigen, durch psychischen oder posttraumatischen Stress, in der Folge von Infekten, Impfungen, Schlaganfällen oder Krebsbehandlungen, als Begleiterscheinung von anderen Krankheiten, zum Beispiel einer Depression, und manchmal scheinbar aus dem Nichts. Häufig sind einige der vorgenannten Faktoren zusammengekommen. Lange ging es irgendwie, und dann geht es nicht mehr.

Das macht es schwierig, die Erschöpfung bei unterschiedlichen Menschen über einen Kamm zu scheren und Empfehlungen abzugeben, die für alle Betroffenen gleichermaßen brauchbar sind. Aus unserer Arbeit als Ärztin bzw. Psychologin wissen wir, dass die meisten Betroffenen diese Empfehlungen bereits kennen. Suchen sie nach weiterem Rat, dann meistens, weil sie damit ihr Ziel, wieder fit zu sein und das Leben aktiv und kraftvoll leben zu können, nicht erreicht haben.

Vielleicht fragen Sie sich, warum wir für Menschen mit Erschöpfung einen Notfallkoffer gepackt haben. Erschöpfung ist meistens kein Notfall, sondern ein Zustand, der sich meist schon über längere Zeit hinzieht,

wenn man nach Hilfe und Lösungen sucht. Dennoch wissen wir aus jahrzehntelanger Erfahrung mit Betroffenen, dass die Not groß ist, und wir finden, dass deshalb ein Notfallkoffer genau das Richtige ist. Denn selbst wenn der Notfall schon eine Weile andauert: Es ist Zeit, die eigene Energie zurückzugewinnen. Dazu will dieses Buch beitragen.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Bei vielen Betroffenen handelt es sich »nur« um eine Erschöpfung, die durch Erholung und körperliche sowie psychische Regeneration behebbar ist und einfach etwas Geduld und die richtigen Strategien braucht. Es kann aber auch manchmal eine ernstzunehmende Krankheit dahinterstecken. Deshalb finden Sie im folgenden Kapitel Informationen über die unterschiedlichen Formen von Erschöpfung. Gleichzeitig erfahren Sie, was der Körper braucht, um in Sachen Energie rund zu laufen. Das ergibt vielleicht erste Hinweise darauf, was Sie noch untersuchen lassen sollten, wenn es nicht bereits geschehen ist. Oft ist das nicht der Fall.

Sie erfahren außerdem etwas über verschiedene Krankheitsbilder im Zusammenhang mit dem Gefühl der Erschöpfung, wie man sie erkennt und diagnostiziert, über hormonelle Dysfunktionen und den Schlaf. Wir beschreiben, wie beispielsweise Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Energie schädigen und was ein Leaky Gut oder das Mastzellenaktivierungssyndrom damit zu tun haben können.

Danach gehen wir auf psychische Ursachen von Erschöpfung und Burnout ein. Die meisten Fälle von Burnout werden einem Zuviel an Arbeit zugeschrieben. Wir erleben in der Praxis solche Fälle aber nur sehr selten. Die Gemengelage ist fast immer komplex. Deshalb geben wir Ihnen einen umfangreichen Einblick in verschiedene Einflussgrößen, die die mental nutzbare Energie stärken oder behindern.

Dann wenden wir uns dem Notfallkoffer zu: Es ist ein besonderer Koffer, denn er enthält sieben wertvolle Fächer, deren Inhalt sich ergänzt. Wenn der Körper alles erhält, was er braucht, können sieben Bereiche die Energie wieder pushen und Sie dabei unterstützen, schneller zu Kräften zu kommen, wieder aktiver zu werden oder wieder mit echter

Lebensfreude aktiv zu sein. Sie werden für jeden Bereich eine Auswahl an Hacks und Strategien finden, aus denen Sie frei wählen können – so wie es am besten in Ihren Alltag und Ihr ganz persönliches Leben passt.

Keine Sorge: Die einzelnen Strategien sind einfach anwendbar und in der Regel gut zu überschauen. In der Kombination entfalten sie ihre Wirkung viel besser als einzeln. Es ist wie beim Kochen einer guten Hühnersuppe: Jede Zutat trägt zur Wirkung bei.

Noch einmal zurück zu den Einzelmaßnahmen: Erschöpfung ist in der Regel ein komplexes Geschehen, beginnend bei den Auslösern und Ursachen bis hin zu den Auswirkungen und deren Konsequenzen. Wundermittel, die über Nacht die Energie wiederbringen sollen, haben meist keinen Erfolg, weil es eben meist nicht eine einzige Sache ist, die fehlt, und weil man auch mit einer tollen Heilpflanze zum Beispiel einen massiven Vitamin-D-Mangel nicht ausgleichen oder den Stress in der eigenen Beziehung beenden kann. Seien Sie vorsichtig, wenn man Ihnen eine Wunderlösung verkaufen möchte. Die bringt meist nur einem etwas, und das sind nicht Sie.

Körper und Seele müssen rund laufen

Körper und Seele müssen rund laufen, damit die Energie fließt. Das gilt für die körperliche Power, und es gilt für die mentale, die sich in Motivation, Lebenslust und Schaffenskraft äußert. Dafür müssen der Körper und die Seele mit allem genährt werden, was sie brauchen. Und das ist gar nicht wenig!

Leider merkt man es oft nicht, weil ein gesunder Körper und eine gesunde Psyche über ganz viele Reserven verfügen. Schauen wir uns zum Beispiel die Mitochondrien an, die winzigen Energiekraftwerke des Körpers in den Zellen: In Sachen Energie funktioniert noch alles tadellos, selbst wenn die Hälfte der Mitochondrien schon funktionsunfähig oder zerstört ist. Wo es kleine Hänger gibt, kommt man mit einer Tasse Kaffee oder einem Energydrink noch ganz manierlich über den Tag. Erst wenn weitere Mitochondrien die Grätsche machen, ist das Defizit nicht mehr auszugleichen, und scheinbar von einem Moment zum anderen

ist die Power weg, der Kaffee hilft nicht mehr, und auch nicht mehr der Powernap am Nachmittag. Was erscheint wie eine kurzfristige Entwicklung, hat manchmal in Wirklichkeit schon 20 Jahre vorher angefangen.

Wie viele Menschen in einem solchen Notmodus laufen, der jederzeit kippen kann, wissen wir nicht genau, weil die Medizin das nicht systematisch untersucht. Meistens werden zum Beispiel Blutwerte nur dann gemessen, wenn es konkrete Beschwerden gibt, und auch nur so lange, bis eine Diagnose gestellt ist. Was im Hintergrund noch alles schief hängt, bleibt dann im Dunkeln – und im besten Fall gelingt es, den Zustand wiederherzustellen, in dem der Mensch erneut funktionieren kann. Er ist dann aber möglicherweise weit davon entfernt, wirklich gesund zu sein.

Was wir im Blick haben, ist der gesunde Zustand des Menschen, und zwar so, dass an Krankheiten noch gar nicht zu denken ist. Der Idealzustand, wie man ihn sich auch im Leistungssport wünscht. Denn da sind Körper und Psyche weitaus intensiver belastet als bei den meisten Menschen mit normalen Jobs, und man weiß: Sind Werte nicht im optimalen Bereich, kann schnell mal etwas schief gehen. Dann merkt ein Athlet just bei der Deutschen Meisterschaft, dass die Power nicht vollständig abrufbar ist. Und dann reicht es eben bloß für Platz 5 anstatt für den Titel. Der Athlet ist dabei gar nicht krank, nur eben nicht auf dem besten Niveau, auf dem er sein könnte, und er hat ein Jahr umsonst trainiert und gelitten.

Das Ideal haben wir vor Augen, wenn wir dieses Buch schreiben. Deshalb dürfen Sie absolut tiefenentspannt bleiben, wenn Sie feststellen: Sie sind in einigen Lebensbereichen nicht wirklich dort, sondern irgendwo in der Nähe. Das ist für die meisten Menschen vollkommen ausreichend, und fast alle bleiben damit auf lange Sicht gesund. Machen sie das meiste richtig, geht es fast allen Menschen auf lange Sicht gut. Gönnen Sie sich also eigenes Wissen, mit dem Sie auch in die Praxis des Arztes oder der Ärztin Ihres Vertrauens gehen können, kümmern Sie sich gut um Ihren Körper und um Ihre Seele. Leben Sie aus Ihrer Mitte mit all Ihrer Kraft und Energie!

In den nächsten beiden Kapiteln wird es nun ein bisschen theoretisch (wir versprechen: nicht zu viel). Lernen Sie etwas über die Grundlagen der Energie. Sie werden entdecken, wie spannend das ist, und Sie werden bald schon feststellen, dass Sie mehr und mehr verstehen, was Sie tun können, damit es Ihnen wieder gut geht. Wir finden: Das ist ein wundervolles Gefühl! Vielleicht entdecken Sie schon den ein oder anderen Abschnitt, der Sie sofort zum Handeln einlädt. Tun Sie das, auch wenn das Gesamtbild noch nicht fertig ist.

Gleichzeitig raten wir dazu, nach Spezialisten im medizinischen und psychologischen Feld zu suchen, die Sie auf Ihrem Weg zur Genesung aktiv und fachkundig unterstützen. Manchmal findet man die nicht auf Anhieb, es gibt aber immer mehr Spezialistinnen und Spezialisten im medizinischen, alternativ-heilkundlichen und psychologischen Bereich, die sich auskennen und helfen können. Unser Tipp: Hören Sie sich im nahen und fernen Bekanntenkreis um. Da gibt es sicher jemanden, der ein ähnliches Problem hatte wie Sie, und dem es besser geht. Fragen Sie, wen er oder sie konsultiert hat. Das sind die besten Empfehlungen. Dann haben Sie alles an Know-how zur Verfügung, was nötig ist. Denn die wichtigste Botschaft lautet: Es gibt Abhilfe. Erschöpfung ist keine Einbahnstraße. Es gibt Wege hinaus, nicht immer sofort, gerade wenn vieles schon lange im Argen liegt. Aber nach und nach, und manchmal auch erstaunlich schnell kann man die Erschöpfung überwinden und in ein Leben finden, in dem Lebensfreude und Power sich die Waage halten.

Wir wünschen Ihnen viele gute Einsichten und Ideen beim Lesen, so dass Sie in ein gesundes, ausgeglichenes Leben voller Energie und Lebensfreude zurückfinden.

Anke Precht und Dorothee Siemon