



QR-Code mit dem Smartphone scannen und Video ansehen

Dr. Kurt Mosetter | Medizinischer Direktor im Zentrum für interdisziplinäre Therapie Konstanz

Burnout-Prophylaxe und nachhaltige Leistungsoptimierung

Burnout- und Zivilisationserkrankungen sind in den letzten Jahren enorm angestiegen, dabei helfen ganz einfache Kenntnisse und Handlungsweisen, um diesen Erkrankungen vorzubeugen. Dr. Mosetter zeigt hierzu die positive Wirkung von Ernährung und Bewegung auf.

Der Patient oder der Sportler sollte zum Agenten seiner Gesundheit werden. Denn wer achtsam mit sich umgeht, sich bewegt, sich sinnvoll ernährt rutscht gar nicht erst in eine Entgleisung wie Burnout oder Depression ab. Insofern muss man sich vor Augen führen, dass in erster Linie der Mensch selbst für seine Gesundheit Verantwortung trägt und selbstverantwortlich handeln muss.

Was ist Burnout?

Die Chefin eines großen Klinikenverbandes, der sich mit Burnout-Patienten beschäftigt, hat sehr schön formuliert, was Burnout ist: „Burn-Out ist eine natürliche, physiologische und normale Reaktion auf verrückte Lebensbedingungen.“ Was sind solche Lebensbedingungen? Das Handy auf dem Nachttisch, E-Mails mitten in der Nacht, ganz spätes Essen, ein oder zwei Gläser Bier als Einschlafhilfe am Abend, einige Tassen Kaffee am Morgen danach, um in den Tag zu starten, wenn man eigentlich noch angeschlagen ist. Die meisten Menschen die das betrifft, haben früher einmal viel Sport gemacht. Mit den Jahren lassen solche Aktivitäten nach. Dabei ist Sport eine perfekte Prävention, zum Beispiel laufen zu gehen. Der Be-

gründer der Deutschen Sporthochschule Köln wies bereits im Jahr 1956 darauf hin, dass Laufen das beste sei, um den Insulin- und Blutzuckerspiegel sowie den Hormonhaushalt zu regulieren. Und genau diese Blutwerte spielen vor dem Burnout eine entscheidende Rolle.

Nicht zum Arzt gehen – Lebensweise umstellen!

Die wichtigste Maßnahme zur Prävention einer Erkrankung ist, nicht zum Arzt zu gehen! Das Fürstenberg Institut, eine große Beratungsgesellschaft für Prävention von psychischen Erkrankungen in Hamburg, hat dies in Untersuchungen aufgezeigt. Denn wenn man zu wenig schläft, sich zu wenig bewegt, unregelmäßig isst, dann ergeben sich medikamentierbare Diagnosen. Der Patient enthält dann aber Medikamente, die er nicht bräuchte und die seinem Organismus schaden. Wenn der Blutdruck und die Harnsäurewerte steigen, Muskelschmerzen und Schlafstörungen auftreten, verschreibt der Arzt Schlafmittel, blutdrucksenkende Mittel, Magenschutzmittel und eventuell auch Mittel gegen hohe Fettwerte (Lipidsenker), die man im Blut eines gestressten Menschen nachweisen kann. Der Patient erhält verschiedene Diagnosen und

wird dann krank. Denn die Medikamente bekämpfen nicht die Ursache. Die Fettwerte haben zum Beispiel nicht mit Fett im Essen zu tun. Sie resultieren aus einer zu großen Menge an Kohlehydraten, die man zu sich nimmt. Daher nützen Lipidsenker wenig.

Dabei sind Medikamente vollkommen unnötig. Das Fürstenberg Institut wurde von mehreren großen Firmen beauftragt, und hat es geschafft, den Krankenstand in den Führungsetagen enorm zu senken. Anfangs lag die Ausfallquote bei 14 bis 15 Prozent, nach den Maßnahmen sank der Krankenstand auf 4 Prozent. Dieser Erfolg gelang ohne den Einsatz von Medikamenten sondern mit Selbstverantwortung, einer anderen Ernährung, mit Bewegung.

Das heißt aber nicht, dass man die Symptome des erhöhten Blutdrucks oder des Schlafmangels ignorieren oder ausschalten darf! Die Techniker Krankenkasse hat ermittelt, dass es in den letzten acht Jahren 18-mal mehr Berufstätige gibt, die wegen eines psychischen Erschöpfungssyndroms erkrankt sind als zuvor. Wenn man lange genug die Warnsignale des Körpers ignoriert und die oben genannten Symptome wegschaltet, dann führt das Erschöpfungssyndrom wiederum oft in eine Depression, die laut Ärzteblatt achtmal mehr Fehltag verursacht als Burnout. Das heißt also, dass die Probleme ineinander übergehen. Man kann aber schon viel früher aktiv gegensteuern. Denn Burnout ist kein Schicksal. Ein gesunder, optimal versorgter Organismus entwickelt kein Burnout-Syndrom. Eine richtige Ernährung, Bewegung und die Vermeidung von Umweltbelastungen helfen. Laut Loren Cordain, einem Befürworter der an den steinzeitlichen Gegebenheiten orientierten Ernährung, sind viele Symptome der Diskrepanz zwischen unserem über Millionen von Jahren entstandenen Genom und den heutigen verrückten Lebensbedingungen geschuldet. Er formuliert ganz plakativ: „Wir sind Steinzeitmenschen, die im Zeitalter der Raumfahrt leben.“

Burnout ist vermeidbar und behandelbar

Diese Erkenntnis ist wichtig, denn sie besagt, dass man im Sinne der eigenverantwortlichen Vorsorge selbst aktiv werden kann. In mehreren Etappen werden nachfolgend Wirkungsweisen und Möglichkeiten präsentiert.

Der Energiestoffwechsel

Die Wirkungsweisen, die zum Erschöpfungssyndrom führen können, liegen im Stoffwechsel begründet. Die Situation der Mitochondrien als Kraftwerke der Zellen und vor allem der Zuckerstoffwechsel stehen besonders im Fokus. Aus dem

Spitzensport kennt man Studien über und Behandlungsmöglichkeiten gegen Erschöpfung. Sie beschäftigen sich mit dem, was für die Profisportler wichtig ist, jedoch gelten sie auch für Manager, Trainer und andere gestresste Personen. Denn die Analyse, ob man Mangelerscheinungen hat oder ob der Energiestoffwechsel funktioniert, ist für alle wichtig. In der Leistungsdiagnostik kann man die CK-Werte, Muskelenzyme, Laktat, Harnstoff oder Ammoniak messen. Je mehr Energie in den Muskeln gespeichert ist, desto weniger Muskelstress hat man und desto geringer ist der Spiegel von Ammoniak oder Laktat im Blut. Leistungslimitierend ist im Burnout oder im Stress aber nicht Laktat sondern Ammoniak. Ammoniak macht duslig und schränkt die kognitive Leistungsfähigkeit ein. Je weniger Energie vorhanden ist, umso mehr Ammoniak ist in den Blutwerten nachweisbar.

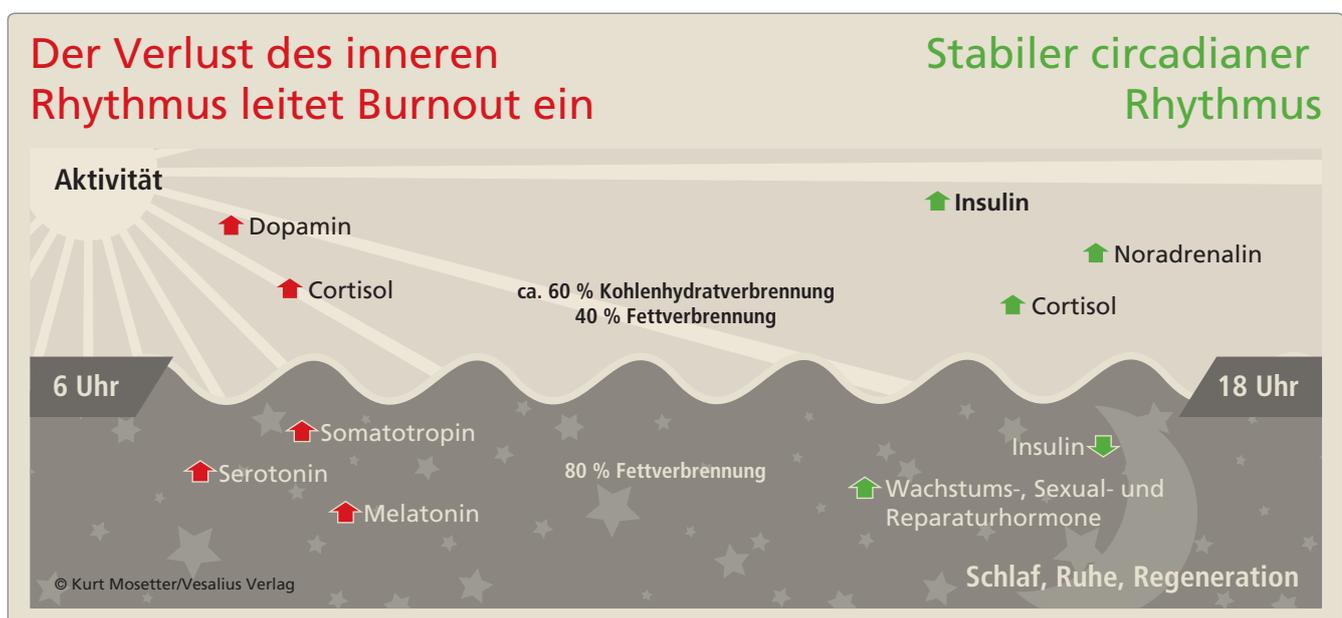
Der Einfluss des inneren Rhythmus

Ausschlaggebend ist auch der Tagesrhythmus, denn der Verlust des Tages- bzw. des eigenen inneren Rhythmus leitet den Burnout ein. In der Abbildung unten ist dargestellt, wie der normale Rhythmus sein sollte (grün) und wie der Erschöpfungskreislauf wirkt (rot).

Bei einer gestressten Person sind nach dem Aufwachen die Hormone Dopamin und Cortisol eher gering vorhanden. Sie ist daher antriebschwach und kommt schwer in die Gänge. Mit dem Essen steigen der Insulinspiegel und das Noradrenalin an. Eigentlich sollte ab 18:00 Uhr das Insulin zurückgefahren werden, wodurch die Wachstums-, Sexual- und Reparatur-hormone aktiv werden können. In der Nacht läuft dann der Vorgang der Fettverbrennung ab.

Nimmt man aber zu spät, also gegen 21:00 bis 23:00 Uhr noch Nahrung oder Alkohol zu sich, dann wird weiterhin Insulin ausgeschüttet und die regenerativen Hormone wie Dopamin, Somatotropin, Serotonin und Melatonin werden unterdrückt. Und damit auch die Regeneration. Dadurch entwickelt man Schlafstörungen, man regeneriert sich nicht mehr richtig und am nächsten Morgen ist man nicht fit. Der Verlust des inneren Rhythmus leitet dann Burnout ein.

Wenn man stattdessen morgens gut frühstückt, im Laufe des Tages vernünftig isst und sich am Abend maßvoll verhält, dann hilft das dem Organismus sehr. Im Topmanagement und bei vielen gestressten Trainern erlebt man, dass sich der Rhythmus verheddert: sie essen ganz spät und dann gibt es Folgeprobleme. Die neuen Fachbereiche der Chronobiologie und Chrononutrition belegen aus ganz anderen Forschungen: schlechte Kohlenhydrate abends stören den gesunden inneren Rhyth-



Befindlichkeitsstörungen bei Managern

- » leichtes Schwitzen nachts
- » unruhiger Schlaf
- » innere Unruhe
- » keine gute Stresstoleranz (verlieren schnell Contenance)
- » zunehmende Müdigkeit, gewisse Antriebslosigkeit
- » verbunden mit leichten Konzentrationsstörungen
- » muskuläre Verspannungen
- » können nach der Arbeit schlecht entspannen
- » zunehmende Stressoren im privaten Bereich

und Spitzensportlern nach Prof. Wienecke

- » leichtes Schwitzen nachts
- » zunehmende Erschöpfungszustände bis hin zum „Burn Out“
- » unruhiges Schlafverhalten
- » deutlich verlängerte Regeneration nach Training/ Wettkampf
- » starke Leistungsschwankungen
- » Trainingsstopp aufgrund Überlastungsreaktionen vielfältiger Bindegewebsstrukturen (Sehnen, Bänder, Muskel, Knorpel)
- » häufige Infekte mit Trainingsunterbrechungen

mus. In einer Studie von Professor Dr. Elmar Wienecke wurde für Unternehmer, Top-Manager und leitende Angestellte festgestellt, welche Befindlichkeitsstörungen als Folgeprobleme entstehen. Sie sind in der Abbildung oben dargestellt. Ihnen fehlt es im Energiestoffwechsel häufig an Aminosäuren, Vitalstoffen und Vitaminen. Bei Leistungs- und Spitzensportlern hat man nahezu die gleiche Analyse. Das bedeutet, dass der Profisportler einen stabilen Energiestoffwechsel benötigt, aber auch jeder andere Mensch.

Die Mangelerscheinungen kann man relativ leicht ausgleichen und wenn sich der Energiestoffwechsel stabilisiert, dann verschwinden die Beschwerden. Das ist eine wichtige Aussage: viele Beschwerden sind eine gesunde Reaktion auf einen Mangel. Wer diesen Mangel ausgleicht, kann sich wieder stabil und leistungsfähig im Alltag bewegen.

Auswirkungen auf die Blutwerte

Es ist messbar, inwieweit sich Dysbalancen in der Ernährung ergeben. Man misst die CK-Werte, also Muskelenzyme und den Leberwert. Wenn die Leber wegen zu vieler Süßgetränke, zu viel Zucker oder zu wenig Schlaf Stress ausgesetzt ist, dann steigt ein ganz bestimmtes Leberenzym an. Man misst nicht nur einen Wert, sondern mehrere Werte im Zusammenhang miteinander. Dann werden Muster erkennbar.

Ein Schlüssel ist der Zuckerstoffwechsel. Den kann man untersuchen, indem man das Hämoglobin analysiert und überprüft, wie viel Zucker sich daran ablagert. Eigentlich sollte es Sauerstoff transportieren aber je verschmutzter es ist, umso weniger kann es diese Leistung erbringen. Zucker hat also eine toxische Wirkung und schon ein Teelöffel Zucker führt dazu, dass der Blutzucker ansteigt. Brot, Nudeln und andere Kohlenhydrate sind verdichteter Zucker. Nach deren Verzehr steigt der Zuckerspiegel noch schneller an als mit einem Zuckerkwürfel.

Auch zwischen den Mahlzeiten locken häufig kleine zuckerlastige Nahrungsmittel, vor allem Süßgetränke, Gebäck oder Schokoladenriegel. Wenn sich Muskelschmerzen entfalten, Leberwerte verschlechtern oder andere in der Abbildung oben genannte Symptome auftauchen, dann lohnt es sich also, die Blutwerte anzusehen.

Wenn der Zuckerwert allerdings reguliert wird, dann verbessern sich Magnesium- und Zinkwerte, die CK-Werte und die Laktateliminierung. Der Zuckerstoffwechsel ist also ein wichtiger Parameter um den Leistungsstoffwechsel besser zu verstehen. Das bedeutet, wenn man viel Fleisch, Gemüse, Fisch und wertvolle Früchte wie Beeren, Ananas, Papayas und Honigmelonen isst, dann wird der Zuckerspiegel stabil gehalten

und alle anderen Werte verbessern sich. Mit guter Ernährung und Bewegung reguliert sich wieder alles.

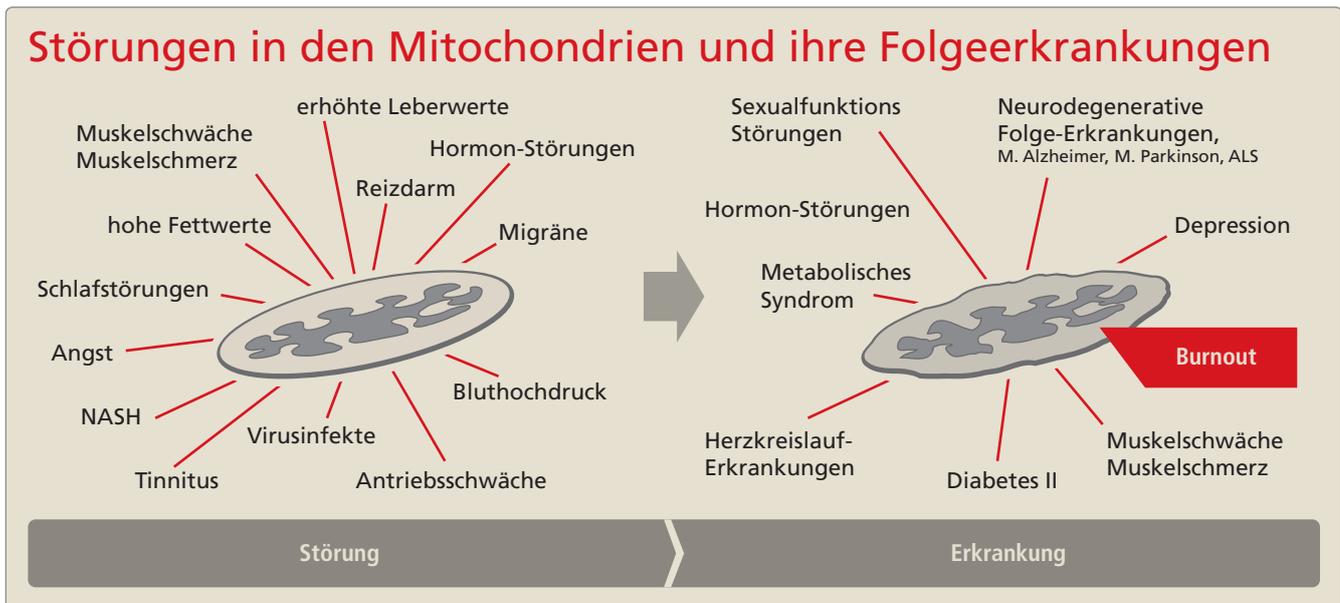
Der Blutzuckerwert als Schlüssel für Folgeerkrankungen

Schlechte Ernährung beeinflusst unsere kognitive Leistungsfähigkeit und die neuromuskuläre Koordination. So hat sie eine riesige Einflusswirkung auf die Entwicklung von bösartigen Erkrankungen wie Demenz, Alzheimer, Diabetes und Krebs. Die kognitive Leistungsfähigkeit ist an den Blutzucker gekoppelt. Man kann anhand des Langzeitblutzuckers Alzheimer, Parkinson oder ähnliche Erkrankungen vorhersagen und zwar neun Jahre bevor die Erkrankung ausbricht. Ist Hämoglobin mit Zucker belastet, nennt man es glykiertes Hämoglobin. Je niedriger diese Glukosebelastung am Hämoglobin ist, desto niedriger ist auch die Gefahr einer Erkrankung. Bei 100 Prozent der Burnout- oder Depressionserkrankten sieht der normale Blutzucker oft unauffällig aus, aber das glykierte Hämoglobin ist in erhöhtem Maße nachweisbar, dazu sind 50 Prozent aller Tumore mit dem Zuckerstoffwechsel assoziiert. Alle diese Patienten haben ein viel zu hohes Insulin. Je mehr Zucker nachweisbar ist, desto mehr Stress herrscht für die Leber. Wenn die Leber dann aus dem Zucker Fett produziert, wird man krank. Werden scheinbare Psychosymptome kurzfristig behandelt, erkrankt man noch schlimmer, weil die Warnsignale einfach nur ausgeschaltet werden.

In Deutschland haben 30 Prozent der Bevölkerung erhöhte Leberwerte, obwohl sie nicht trinken. Früher nannte man das dann produzierte Enzym das Säuferezym. Heute weiß man, dass diese Menschen zu viel Zucker und Kohlenhydrate zu sich nehmen. In einem weiteren Schritt entstehen daraus Erkrankungen. Man muss nicht übergewichtig sein, um eine Fettleber zu haben. Viele Menschen sind schlank und haben trotzdem eine Fettleber. Weil sie zu viel Stress haben: zu wenig Schlaf, unruhiger Schlaf, zu viel Zucker. Das ist die Weichenstellung, die später zu einer ernsthaften Erkrankung führt. Anfangs hat man Muskelschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafstörungen, die schlimmeren Erkrankungen kommen hinterher. Man kann allerdings schon innerhalb von drei Monaten, in einer relativ kurzen, absehbaren Zeit, die Werte wieder regulieren.

Die Wirkung der Ernährung auf die Mitochondrien

Die Energiekraftwerke der Zellen sind die Mitochondrien, sie erzeugen die ultimative Energie. Aus dem ADP mit verringertem Energielevel reproduzieren sie wieder ATP mit voller Energiebereitstellung. Dazu benötigen sie aber Aminosäuren und Kreatin. Befinden sich die Mitochondrien, die für den Energiehaushalt zuständig sind, in einer Schiefelage, dann ent-



stehen die in der Abbildung oben dargestellten Symptome. Getreidekleber und Weizen attackieren die Mitochondrien. Eventuell vom Arzt verschriebene Fettsenker schaden den Mitochondrien, genauso Antibiotika. Immer wenn man Antibiotika einnimmt, dann ist nicht nur die Darmflora gestört, sondern auch die Mitochondrien. Wenn man also einen Infekt gehabt hat, dann muss man analysieren, ob man noch eine intakte Darmflora und genügend Energie hat. Wenn man nach den Antibiotika oder bei zu viel Getreide Muskelschmerzen hat, dann ist das ein Hinweis auf gestörte Mitochondrien.

Die Wirkung der gestressten Mitochondrien auf das Gehirn
Körperliche Engpässe verursachen in der Folge psychische Störungen. Das Gehirn befindet sich im chronischen Distress. Man kann sich ein Orchester vorstellen, das eigentlich harmonisch spielt, wenn alles in Ordnung ist: Man ist leistungsfähig, hat ein gutes Gedächtnis und kann vorausschauend aktiv sein. Wenn zu wenig Energie vorhanden ist, geht die Harmonie verloren, das Stresshormon Cortisol steigt an und verursacht im Gehirn psychische Störungen. Daraus können entweder Panikattacken resultieren, Angstattacken oder Phobien. Oder eben auch ein Burnout.

Diese Erkrankungen sind nicht genetisch. In den letzten 50 Jahren haben sich die Gene nicht so entscheidend geändert, wie die Erkrankungen gehäuft auftreten, die so genannten Zivilisationskrankheiten sind explodiert. In dieser Situation ist das Gehirn zunächst noch nicht krank. Es hat Störungen, das heißt der Organismus hat keinen Zugriff zu seiner gewohnt schnellen Leistungsfähigkeit. Die Menschen werden verunsichert weil sie merken, dass sie langsamer reagieren, Dinge vergessen und schnell ungeduldig und gereizt sind. Es entstehen Burnout, Ängste, depressive Verstimmungen. In diesen Fällen reicht der Psychologe nicht aus. Hier hilft kein Antidepressivum, allenfalls als schnelles Eingriffsmittel. Diese Symptome sind eigentlich eine Hungersnot im Gehirn. Man muss überlegen, wie das Gehirn wieder mehr Energie bekommen kann, man benötigt ein Ernährungscoaching. Dazu für umfassende Informationen ein Buchtip: „Zucker – der heimliche Killer“.

Leistungsfähigkeit durch richtige Ernährung

Für mehr Leistungsfähigkeit muss man also Ernährung lernen. Die Hockeynationalmannschaft hat seit 2008 alle verdichteten Zucker aus dem Abendessen verbannt. Keine Nudeln, Brot oder schweres Essen, erst recht nicht abends um zehn Uhr. Stattdessen gibt es Gemüse, Fisch aus Wildfang, Bio-Weiderind. Es gibt kein klassisches Früchtebuffet sondern allenfalls Heidelbeeren.

Ein Sponsor des SC Freiburg und der Darmstädter Hockeymannschaft fragte angesichts der Umstellungen, ob man denn wirklich die Kosten für die Kantine verdreifachen wolle. Die Antwort war, dass sich das lohnen würde, also wurde es auch umgesetzt. Denn eine richtig gute Ernährung führt dazu, dass sich die Leistungsfähigkeit verbessert. Das gleiche hat Jürgen Klinsmann bei der US-Nationalmannschaft gemacht: Er hat einen großen Müllsack genommen und eigenhändig kalorienreiches Speiseeis, Softdrinks, Süßigkeiten und andere schlechte Zucker hineingeworfen. Als Signal für die ganzen Spieler. Diese problematischen Nahrungsmittel wurden zugunsten einer wertvollen Ernährung verbannt. Mit der Entwicklung der Lebensmittelindustrie sind die Zivilisationskrankheiten explosionsartig angestiegen. Ein weiterer Trend in der Vergesellschaftung ist, dass sich die Menschen nicht mehr bewegen und nicht mehr verbrennen und gleichzeitig immer mehr essen. Diese Diskrepanz führt in einen Engpass. Die neuen Lebensmittel haben Fettleibigkeit oder Burnout zur Folge.

Ein wichtiger Mechanismus ist, wie der Zucker überhaupt in die Zelle kommt. Zucker kommt über Insulinrezeptoren in die Zelle. Ist das Tor für den Zucker in die Zelle hinein verschlossen, weil eine Insulinresistenz aufgebaut wurde, dann kann keine neue Energie reproduziert werden und es folgen Störungen im Energiehaushalt. Es gibt allerdings noch Hintertüren, durch die Zucker in die Zellen gelangen kann. Bestimmte Früchte wie Heidelbeeren, Brombeeren, Ananas und Johannisbeeren brauchen kein Insulin, sie haben eine Hintertür: gesunde Zucker, Galactose. Auch Hülsenfrüchte wie Linsen oder Kichererbsen beinhalten viel davon. Der gesunde Zucker ist der Zucker wie in der Muttermilch, er verbessert die aerobe Leistungsfähigkeit. Er spart Insulin, reguliert den Stress und hat weitere viele Vorteile. Für die Mitochondrien als Goldesel der Energiegewinnung ist gesunder Zucker die richtige Nahrung.

Bausteine einer guten Ernährung

Zusammenfassend kann man sich die fünf für eine gesunde Ernährung wichtigen Bestandteile merken: man braucht genügend Mineralstoffe, im Vollblut finden sich häufig zu wenig Magnesium und Zink. Bei einigen Personen im Burnout sind diese beiden Mineralstoffe kaum mehr messbar. Man benötigt gesunde Fette, das wären Omega-3-Fettsäuren. Sie kommen im Meeresfisch und in der Kokosnuss aber auch im Bio-Weiderind vor. Drittens sind Vitamine, Aminosäuren und Glycos, also gesunde Zucker, Bestandteil einer gesunden Ernährung. Viele Menschen im Burnout oder einer Depression haben einen ek-

latanten Mangel an Aminosäuren. Eine Aminosäure zum Beispiel für die Beruhigung im Gehirn, für den Schlaf, für die Regeneration ist Tryptophan, wie Professor Dr. Elmar Wienecke nachgewiesen hat. Wer eher einen zu niedrigen Antrieb hat, dem fehlt es oft an Tyrosin. Man muss das nicht im Detail wissen, aber wenn man krank wird, dann lohnt es sich, ein Profil zu erschließen. Denn ein Baustein alleine reicht nicht. Das Ungleichgewicht wird dadurch nicht verbessert, weil die Gesamtbalance eingehalten werden muss. Die Strategie ist es, individualisiert genau zu messen, was fehlt, die Ernährung darauf einzustellen und als Nahrungsergänzungsmittel zu geben, was schnell aufgefüllt werden muss.

Die Ernährungspyramide hat sich daher deutlich geändert, früher waren die Kohlenhydrate als Basis aufgeführt. Aus heutiger Sicht muss man das eine Mast nennen, denn die Kohlenhydrate waren viel zu überbetont. Man weiß heute, dass man jeweils ein Drittel der Ernährung aus wertvollem Fett, ein Drittel aus Aminosäuren und ein Drittel aus wertvollen Kohlenhydrate bestreiten soll. Das Extreme schadet. Die Basis der Ernährungspyramide besteht heute vor allem aus Obst und stärkefreiem Gemüse die Basis der Ernährung darstellen müssen, mit gesundem Öl zubereitet. Es folgen Eiweiße aus magerem Fleisch und Fisch, Nüssen und Hülsenfrüchten, fettarmen Milchprodukten und Eiern. Die Kohlenhydrate werden vor allem aus Vollkornprodukten, aber auch aus verarbeiteten Getreide und Kartoffeln gewonnen.

Dehnübungen als Burnout-Prophylaxe

Mangelnde Bewegung und eine falsche Körperhaltung begünstigen die Burnout-Problematik. Man kann mit einfachen Übungen gegensteuern. Die nachfolgend beschriebenen KiD-Übungen (Kraft in der Dehnung) werden in der Videoaufzeichnung des ITK-Vortrages ab Minute 28:30 demonstriert (BDFL-Youtube-Kanal oder QR-Code am Beitragsbeginn).

Übung 1: Aufrechte Haltung

Ein typisches Symptom im Burnout sind Rückenschmerzen, die auch daher rühren, dass sich viele Menschen zu wenig bewegen. Man sitzt viel, verwaltet immer mehr und beugt sich zu sehr vor den Rechner. Es gibt eine einfache Übung um dem entgegenzuwirken, nämlich aufzustehen und den Kopf so aufrecht wie möglich zu halten. Man steht möglichst gerade und beugt sich eben nicht nach vorne, streckt die Arme nach oben und schiebt, ohne ins Hohlkreuz zu gehen, das Becken ein klein wenig nach vorne. Je gerader der Kopf auf der Halswirbelsäule sitzt, desto besser wird die Durchblutung und die die Konzentration. Dazu kann man sich ein wenig nach links und rechts zur Seite drehen die Finger etwas bewegen.

Übung 2: Dehnung der Kiefermuskeln

Damit der Kopf gerade sitzt braucht es aber auch ein stabiles Becken. Wenn man zu viel sitzt, wird aber ein Muskel zu kurz und man nimmt eine nach vorne gebeugter Haltung ein. Viele Menschen entwickeln aus der nach vorne verkrampften Haltung Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Sehstörungen, Schwindel und viele fangen an, nachts mit den Zähnen zu knirschen. Das führt bis zum Tinnitus und zu Ohrgeräuschen. Das kann man behandeln und mit Übungen bekämpfen. Um den Nacken zu entstressen kann man mit den Kaumuskeln arbeiten. Man öffnet den Mund so weit wie möglich, bewegt die Zunge so weit wie möglich nach links und dann nach rechts, danach den Unterkiefer so weit wie möglich nach links und dann nach rechts. Danach schiebt man den Unterkiefer nach vorne. Alle Formen von Stress spiegeln sich in der Kaumuskulatur wieder. Und wenn man gestresst ist, kann man mit dieser einfachen Übung die Kaumuskulatur wieder lockern.

Übung 3: Dehnung des Hüftbeugers

Der Hüftbeuger ist bei 85 Prozent der Menschen mit Depressionen und Burnout verkürzt. Wenn er zu stark nach vorne

zieht, entsteht im Rücken eine Biegekraft, als wenn man einen Bogen spannen würde. So ist der Hüftbeuger zuständig für Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfälle und für eine ganze Serie von Beschwerden, die bis ins Knie oder zu den Schultern reichen. Wenn der Hüftbeuger zu kurz wird, wird auch hintere Oberschenkelmuskulatur zu kurz und deshalb entwickeln Menschen mit Burnout Wadenkrämpfe und Spannungen in der Ischias. Schmerzen sind dann ein Signal, etwas an der Haltung zu ändern, mehr zu laufen, sich generell mehr zu bewegen. Schmerzmittel sollten nur kurzfristig helfen.

Als Übung dagegen kann man aus einer Schrittstellung auf der einen Seite das Becken etwas vorschieben, die Arme nach hinten strecken und man spürt auf der nicht vorgeschobenen Seite die Spannung im Leistenbereich. So wird der Hüftbeuger aufgedehnt, man könnte auch noch Einkilo-Hanteln in die Hände nehmen und ihn so auf Länge dehnen. Mit dieser Übung wird die Beweglichkeit besser und je beweglicher der Hüftbeuger ist, desto weniger Gefährdung hat man für Rückenschmerzen, weil die Führung in der Hüfte verbessert wird.

Eine weitere Übung dafür ist es, den Fuß anzufersen und mit der Hand der gleichen Seite hinter dem Körper hochziehen, den Arm auf der anderen Seite nach oben zu strecken und in der Dehnung des Hüftbeugers den Muskel zu aktivieren.

Neuromyologie und Myoreflextherapie

Wenn bestimmte Muskeln, wie der Hüftbeuger zu kurz und zu stark werden, können sie die Bewegungsgeometrie so sehr aushebeln, dass KiD-Übungen nur schwer möglich oder sehr schmerzhaft sind. In diesen Fällen helfen Myoreflextherapie und Neuromyologie: Überbelastete kontrakte Muskelgruppen können sehr verschiedene Schmerzprobleme verursachen und „Verletzungen“ den Weg bahnen.

Wenn das Duo Hüftbeuger und Hüftspanner (M. Iliopsoas – M. tensor fasciae latae) mit Drehmomenten eines gekippten Beckens zu große Kräfte über die Fläche entfaltet, steigt die Muskel- und Faszienanspannung an. Patellaspitzensynndrome, lateraler Knieschmerz, Hüftschmerzen, Adduktorenzerrungen, aseptische Schambeinentzündungen und reaktive Rückenschmerzen oder Leistenbeschwerden können eine häufige Folge sein. Mit dem biokinematischen Myoreflexkonzept können solche Ungleichgewichte gezielt und nachhaltig behandelt und gelöst werden. Wenn „die Bremsen gelöst sind“, müssen die verkürzten und verspannten Muskeln gezielt trainiert werden. An dieser Stelle greifen wieder die KiD-Übungen.

Fazit

Zusammenfassend sind vier Kräfte entscheidend, Burnout zu behandeln oder gar nicht entstehen zu lassen: Die Selbstheilung, der innere Rhythmus, die Ernährung, das Laufen und Dehnen. Der Patient sollte der Agent für seine Gesundheit sein, nicht der Konsument. Mit der Selbstverantwortung ist der wichtigste Schritt getan.

Wenn das alles in geordneten Bahnen läuft, dann sinkt am Abend der Insulinspiegel, die Wachstums-, Sexual- und Reparatur hormone können wirken, am Morgen danach ist man fit. Am Tag befindet man sich in der Kohlenhydrat-Verbrennung und in der Nacht in der Fettverbrennung. So kommt der innere Rhythmus wieder, der zwingend dafür notwendig ist, gesund zu bleiben.

Weitere Informationen und Ausbildung

Tieferegehende Informationen zu den dargestellten Inhalten finden sich online unter:

- » www.myoreflextherapie.de und
- » www.neuromyologie.de

Für die Myoreflextherapie besteht ein professionelles Ausbildungscurriculum, das an verschiedenen Orten angeboten und gelehrt wird. Zu finden unter: www.myoreflex.de im Untermenü „Ausbildung“.

Für eine bessere PERFORMANCE

DATA ONE SPORT SOLUTIONS

Durch eine genaue Anpassung auf Ihren Bedarf erhalten Sie schnell und unkompliziert ein einzigartiges System für Ihren Verein oder Verband, das hilft, **Transparenz** zu schaffen, **Performance** zu steigern und somit einen **Wettbewerbsvorteil** zu generieren.



INTERAKTIVE VEREINSKOMMUNIKATION



SPIELERVERWALTUNG



PLANUNG & ORGANISATION



LEISTUNGSDIAGNOSTIK



BERICHTE & ANALYSEN



PERFORMANCEBEWERTUNG



ZIELMANAGEMENT

Lars Joeckel

Business Development Manager
Sport Solutions

t. +49 681 98915 204

e. lars.joeckel@dataone.de

Data One GmbH
Europaallee 5
66113 Saarbrücken

