

WAS KANN DAHINTER STECKEN?



Müde und abgeschlagen, Schilddrüsenunterfunktion oder Burnout? – Immer mehr Menschen haben das Gefühl, ihrem Alltag nicht mehr gewachsen zu sein, nicht mehr genügend Energie zu besitzen, ihren Alltag zu bewältigen. Man findet diese Symptome quer durch die ganze Gesellschaft – ob berufstätige Mütter, Manager, Singles oder kinderlose Paare.

Was steckt jedoch dahinter? Sicher ist zum einen die Beschleunigung unseres Alltags, auch durch die modernen Medien bedingt. Alles muss immer schneller erledigt werden. Durch das ständige Leisten müssen, die ständige Anspannung steht der Organismus unter Dauerstrom. Er muss Non-Stop Energie zur Verfügung stellen, damit das Anstehende geschafft wird.

Hauptleistungsbringer was Energie betrifft sind die Hormondrüsen – allen voran die Schilddrüse und Nebenniere. Hier werden die Hormone gebildet, die uns fit machen und die es uns v.a. unter Stressbelastung möglich machen durchzuhalten. D.h. aber wenn diese Organe keine Möglichkeit finden, zur Ruhe zu kommen, dann machen sie „schlapp“. Hat man dann bei einer kurzzeitigen Belastung die Möglichkeit sich auszuruhen und zurückzufahren, dann können sich diese Organe bzw. der ganze Körper und auch der Geist wieder erholen.

Hält aber so ein Stresszustand dauerhaft, kommt es zu Krankheitserscheinungen, die ganz vielfältig sein können. Nebenniere und Schilddrüse sind erschöpft und können uns nicht mehr auf dem Leistungsstand halten, welches wir von uns gewohnt sind. Es können allgemeine Symptome auftreten, wie Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, verminderte Leistungsfähigkeit und Motivation. Es wird schnell dann eine Tasse Kaffee mehr getrunken, um durchzuhalten. Das ist aber auf Vorschuss genommene Energie; denn wo nichts ist, kann auch nichts genommen werden. Man merkt dies dann daran, dass man hinterher noch erschöpfter ist.

Es können aber auch körperliche Symptome auftreten wie z.B. vermehrte Infektanfälligkeit, Kopf- und Gliederschmerzen, Menstruationsstörungen und Libidoverlust. Aber auch sämtliche andere Organerkrankungen sind möglich, je nachdem wo man seine persönliche Schwäche hat.

WAS KANN MAN DAGEGEN TUN?

Als erstes gilt es herauszufinden, wo die Ursache liegt! Liegt der Ursprung des Erschöpfungszustandes in einer Unterfunktion der Schilddrüse oder in einer Autoimmunerkrankung der Schilddrüse (Hashimoto-Erkrankung), dann muss die Schilddrüse behandelt werden. Aber es kann auch umgekehrt der Fall sein, dass die Schilddrüse zur Unterfunktion kommt, weil sie zu viel leisten musste (wie oben beschrieben).

Zunächst gilt es nun festzustellen, was bei dem Einzelnen dahinter liegt. Da die Lebenssituation und auch die gesundheitliche Situation bei jedem Menschen unterschiedlich sind, gibt es leider kein Patentrezept bei Erschöpfungssyndrom oder Burnout.

Die berufliche und private Situation muss betrachtet werden. Werden genügend Pausen genommen? Was tut für die eigene Entspannung? Welche Möglichkeiten gibt es, solche Dinge in den Alltag einzubauen?

Auf der anderen Seite muss geschaut werden, welche Organe schon betroffen sind. Dies geht über eine Blut- bzw. Speichelanalyse, die bioelektronische Funktionsdiagnostik und eventuell auch Stuhlproben – je nachdem welches Beschwerdebild sich bei dem Entsprechenden zeigt.

Hat mal all diese Fakten und Untersuchungsergebnisse zusammen getragen, wird ein Behandlungsplan, eine naturheilkundliche Kur erstellt.

Wichtig ist – gerade bei dem Erschöpfungssyndrom und bei Burnout – der Patient muss selbst auch etwas tun! Er muss ehrlich sich selbst, sein Leben, seinen Alltag betrachten und es muss nach Lösungen gesucht werden, diesen Alltag zu entspannen. Gerade für Betroffene ist dies oft nicht einfach, da man nur noch Berge mit unüberwindbaren Dingen, nicht zu schaffender Arbeit usw. usf. sieht. Eine Kur zu beantragen kann hier sicher sinnvoll sein, aber nur, wenn man das dort Erlernte mit in den späteren Alltag übernimmt!

Es ist ab einem gewissen Punkt daher wichtig, sich an jemanden zu wenden und das Ganze gemeinsam zu betrachten, um den Ausweg aus der Situation zu schaffen und v.a. Dingen auch Wege zu finden, erst gar nicht mehr da hinein zu geraten. Es muss, um mit der heutigen Sprache zu sprechen, die richtige Work-Life-Balance gefunden werden.

Vergleichen Sie es mit dem Akku Ihres Smartphones: auch dieser ist nur für eine gewisse Zeit leistungsfähig. Je mehr Programme Sie dort gleichzeitig ausführen, umso schneller ist der Akku leer und muss wieder aufgeladen werden; je weniger Sie gleichzeitig ausführen, umso länger braucht dies – aber: er braucht immer wieder eine Erholungszeit, in dem er aufgeladen wird! Und bei uns Menschen ist das genauso!!



Und damit Sie sich auch von innen her aufladen können, ein leckeres Rezept, was in den kühleren Herbsttagen Kraft und Wärme gibt:

KÜRBISSUPPE MIT INGWER

Ein leckeres Rezept, was nicht nur Erwachsenen sondern auch Kindern schmeckt!

Zutaten: 1,5 kg Hokkaidokürbis, 1/8 Sellerieknolle, 2 Karotten, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Scheibe Ingwer, 2 TL Ghee (Butterschmalz), 1 TL Gemüsebrühe, 1/2 TL Currypulver, ca. 1 l Wasser.

Zum Abschmecken: etwas Salz, 1 TL Tamari-Sojasauce, 1/2 TL Akazienhonig, 1 EL Joghurt, 1 Messerspitze gemahlene Muskatnuss.

Zubereitung: Den Hokkaido aufschneiden, von seinen Kernen befreien, waschen und in Würfel schneiden. Sellerie und Karotten schälen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein würfeln und in Ghee anbraten. Gemüsebrühe und Curry zufügen und leicht anrösten. Gemüse unterrühren und kurz anschmoren lassen. Wasser zufügen und das Gemüse weich kochen. Nach etwa 25 Minuten mit dem Pürierstab fein mixen. Mit etwas Salz, etwas Tamarisauce, Akazienhonig, Joghurt und Muskat abschmecken. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, kann noch etwas Wasser dazugegeben werden.

Guten Appetit! 🍁

Herzliche, herbstliche Grüße aus Friedberg Ihre

Patricia Torff

