

Naturheilkunde bei Angst-Störungen & Burn-Out-Syndrom



Stand: 05/2020

© Text: Heilpraktiker Dr. rer. nat. Oliver Ploss • Naturheilpraxis Ibbenbüren • 49477 Ibbenbüren
© Grafiken & Layout: pharma contact GmbH • 30974 Wennigsen • Wennigser Str. 5

Stress und Nervosität

- Überflutung durch optische, akustische und elektromagnetische Reize in einer schnelllebigen und lauten Zeit.
- Psychische und emotionale Überlastung durch Beruf und Familie.
- Höchste Alarmbereitschaft durch Existenzängste, familiäre Probleme oder ständigen Leistungsdruck.



- Ursprung des Begriffes „Stress“ keineswegs negativ besetzt.
- Beschreibt eine „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“.
(In den Dreißiger Jahren durch den Zoologen *Hans Selye* aus der Physik entlehnt)
- **Positive Form des Stresses = „Eustress“.**
Beanspruchende Herausforderungen werden als positiv und bereichernd erlebt. Man fühlt sich den Aufgaben gewachsen und erfährt Erfolgserlebnisse.



- Negatives Stressempfinden nach langen Phasen der Anspannung ohne Entspannungsphasen.
- **Negative Form von Stress = „Distress“.**
Erhöhter Sympathikotonus mit psychovegetativen Erscheinungen: Hypertonus, übermäßiges Schwitzen, funktionelle Herz- und Magenbeschwerden, sexuelle Funktionsstörungen, chronische Müdigkeit (Burn-out-Syndrom).



Folgen von Stress

- Hartspann und Myogelosen durch permanent angespannte Muskulatur.
- Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit durch supprimierte zellvermittelte Immunität.
- Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen.
- Niedergeschlagenheit, Resignation, Angst, depressive Verstimmungen.



Psychosoziale Stressfaktoren

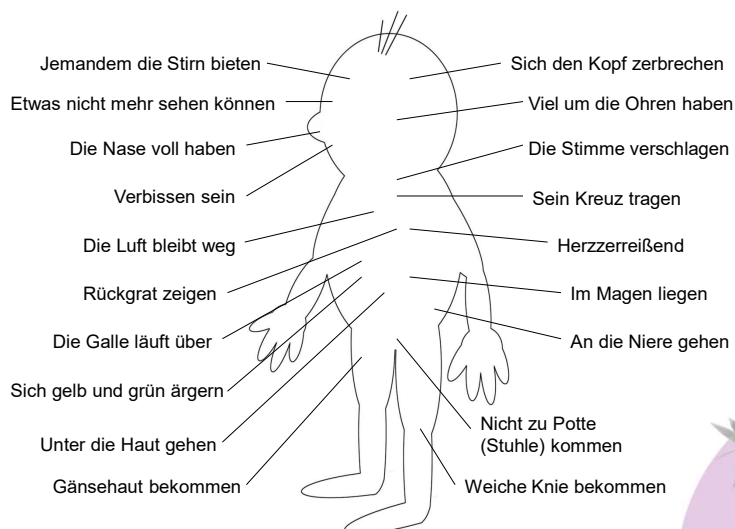
- Zeitmangel, Termindruck
- Lärm
- Geldmangel, Armut, Schulden, Überschuldung
- fehlende Gestaltungsmöglichkeiten, mangelndes Interesse an Beruf und Freizeit
- große Verantwortung
- Mobbing (Arbeitsplatz/Schule)



- Schichtarbeit (Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus und gesundheitliche Probleme)
- Ständige Konzentration auf die Arbeit
- Soziale Isolation, Verachtung und Vernachlässigung
- Reizüberflutung
- Krankheiten und Schmerzen
- Seelische Probleme, unterschwellige Konflikte
- (unausgleichbare) Unterforderung, Langeweile



Der Volksmund weiß, wie Organe sprechen



Angststörungen

- Sammelbegriff für psychische Störungen, bei denen entweder unspezifische Angst oder aber konkrete Furcht (Phobie) vor einem Objekt bzw. einer Situation besteht.
- Übermäßig starke Ängste vor Dingen, vor denen Menschen ohne Angststörung keine oder in weit geringerem Maß Angst oder Furcht empfinden.
- Zeitweilige Erkennung, dass die Angst übermäßig oder unbegründet ist.



Einzelne Angststörungen (Phobien)

Phobische Reaktionen können sich auf alles und jedes richten

- Angst vor Spinnen (Arachnophobie)
- Angst vor Hunden (Canophobie)
- Ängste vor Blut (Blutphobie, Hämatophobie)
- Ängste vor engen Räumen (Klaustrophobie)
- Ängste vor großen Höhen (Akrophobie)
- Angst vor dem Fliegen (Flugangst, Aviophobie)
- Angst vor dem Urinieren auf öffentlichen Toiletten (Paruresis)
- Angst vor dem Zahnarzt (Dentalphobie)
- Angst vor dunklen Räumen



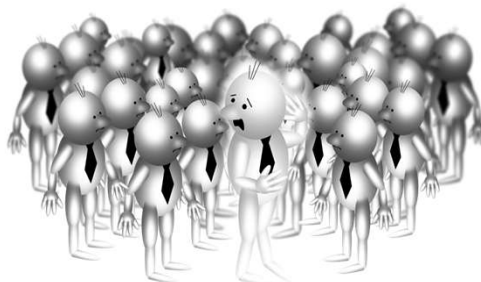
Soziale Phobie

- Starke Ängste, sich in bestimmten sozialen Kontexten zu zeigen.
- Extreme Angst, in dieser Angst erkannt und öffentlich beschämt zu werden.
- Starke körperliche Reaktionen (Herzrasen, Schwitzen, Übelkeit, Atemnot, Stimmversagen u. a.) vor und in angstbesetzten Situationen.
- Versagens- und Unterlegenheitsgefühle, Furcht vor Kritik.
- Erröten, Zittern der Hände, Vermeidung von Blickkontakt, Übelkeit, auch Harndrang.



Agoraphobie

Es besteht eine Angst vor Situationen, aus denen man nicht mehr ohne Hilfe herauszukommen glaubt. Patienten mit einer Agoraphobie meiden zum Beispiel Menschenmengen, öffentliche Plätze oder Verkehrsmittel.



Symptome bei Angststörungen können sein:

- Herzklopfen
- Pulsbeschleunigung
- Schwindel
- Schweißausbruch
- Zittern und Beben
- Mundtrockenheit
- Hitzewallungen
- Sprachschwierigkeiten



Therapieempfehlung bei Ängsten,

Flug-, Prüfungs-, MRT-, Soziale Ängste etc.

- Zunehmende Bedeutung homöopathischer Mittel bei der Behandlung von Stress, Angst und nervöser Erschöpfung.
- Beruhigende, entspannende, Angst dämpfende und schlaf-fördernde Wirkung natürlicher Wirkstoffe wie Kava-Kava (Rauschpfeffer) => Keine Abhängigkeit oder sonstige Einschränkungen (Leistungsfähigkeit, Verkehrstüchtigkeit).
- Keine Nebenwirkungen bei homöopathischen Dosierungen ab der Potenz D6.





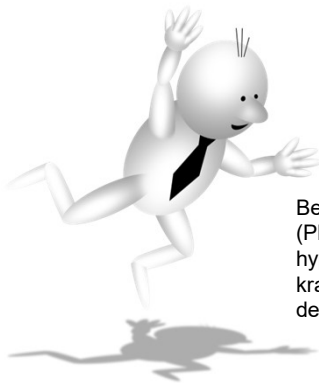
Therapieempfehlung bei Ängsten:

metakavernit
metakaveron® Streukügelchen

z. B. Flug-, Prüfungs-, MRT-, Soziale Ängste etc.



- **Kava-Kava** ist ein pflanzliches Heilmittel aus der Wurzel des Pfefferstrauchs, das vor allem im Süd-Pazifik angebaut wird.



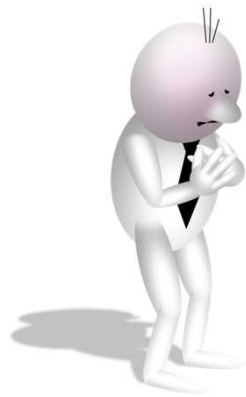
Beruhigungs- und Ausgleichsmittel (Phyto Tranquillizer). Beruhigend, hypnotisch, Muskel entspannend und krampflösend. Wirkspektrum ähnlich der Benzodiazepine.



- Die legendenumwobene **Alraune**, wird in der Homöopathie gegen Verstimmungen und Schlafstörungen eingesetzt.



- Die **Moschuswurzel** wird in der Homöopathie als Beruhigungsmittel, insbesondere bei nervösen Herzbeschwerden verwendet.



- **Silbernitrat** hat in der Homöopathie seinen festen Stellenwert bei nervös bedingten Magen- und Darmbeschwerden und Lampenfieber.



Bestandteile

lateinisch

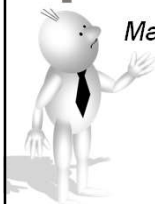
Piper methysticum e radice siccata

Argentum nitricum



Sumbulus moschatus

Mandragora officinarum



deutsch

Rauschpfeffer
Kawawurzel

Silbernitrat
Höllenstein

Moschuswurzel

Alraune, Erdmännchen



Bindegewebe und Stress

- Da die Grundsubstanz mit dem Kapillarsystem über die endokrinen Drüsen und über die frei endenden Nervenendigungen mit dem ZNS, bzw. die Grundsubstanz mit dem Mittelhirn in Kontakt steht
 - können sich dauerhafte Belastungen des ZNS negativ auf das Bindegewebe auswirken.
 - kann man über die Regeneration des Bindegewebes positiven Einfluss auf das ZNS nehmen.



- Dauerhafter psychischer Stress (oxidativer Stress \Rightarrow Oxidationsmüll) kann über die vermehrte Bildung von freien Radikalen zur Stresslast im Bindegewebe führen.
- Inadäquate Stressbewältigung kann durch die vermehrte Bildung freier Radikale und die vermehrte Freisetzung von Entzündungsmediatoren die Entzündungsbereitschaft des Bindegewebes erhöhen.
- Von sensiblen Axonen weitergeleitete Schmerzinformationen können Dauerschmerz, bzw. die Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses auslösen.



- Typisch für eine gestörte Stress-Reaktionsverarbeitung ist auch ein dauerhaft zu hoher Glukokortikoidspiegel, der später zu einem Hypocortisolismus führt.
- Glukokortikoide begünstigen den Kollagenabbau und die Einschmelzung der Bindegewebsgrundsubstanz.
- Stress endet immer an den Gefäßen und an den synaptischen Endtarsen des vegetativen Nervensystems im Grundgewebe der Matrix.



- Auseinanderfallen der regulativen Beziehungen zwischen Grund- und Immunsystem bei irreversibler Regulationsstarre, begleitet von einer weitgehenden Erschöpfung des Hypophysen-Nebennierenrinden-Systems.
- Eingeschränktes Reiz-Reaktions-Verhalten der Grundregulation durch Dauerreize (Stress). Folge: Adaption- bzw. Erschöpfungssyndrom (**Burn-out-Syndrom**).



Auch Entgiftung und Ausleitung!

Entgiftung:

metabiarex[®]N Tr.

Dosierung: 3x 30 Tr.

Ausleitung:

metasolitharis Tr.

metamarianum[®]B12 N Tr.

Lymphaden Tr. aa 50.0

Dosierung: 3x 30 Tr.



Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde Reaktionskette

- Bei dauerhaft Stress auslösender Situation werden bestimmte Nervenzellen im Hypothalamus aktiviert.
- CRH (Cortico-Releasing-Hormon) wird freigesetzt.
- Anregung des Hypophysen-Vorderlappens zur Bildung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon).
- Nebennierenrinde bildet Cortisol (⇒ Hypercortisolismus).

Cortisol ist neben Adrenalin das zweitwichtigste Stresshormon und kann bei Dauerstress das Immunsystem supprimieren und Depressionen bedingen.



Stress-Hormonbestimmung aus dem Speichel

- Bei der Analyse stressrelevanter Hormone, wie z. B. Cortison, weist die Diagnostik aus dem Probenmaterial Speichel deutliche Vorteile gegenüber der Bestimmung aus dem Blut auf.
- Neben der bequemen und schmerzlosen Probengewinnung sind die Speichel-Ergebnisse besonders aussagekräftig:

Während etwa 95 bis 99% der Hormone (z. B. Cortison) im Blut an Eiweiße gebunden sind, liegen Hormone im Speichel ausschließlich in ihrer freien, biologisch aktiven Form vor.



Es lassen sich durchaus zwei verschiedene Stresstypen unterscheiden:

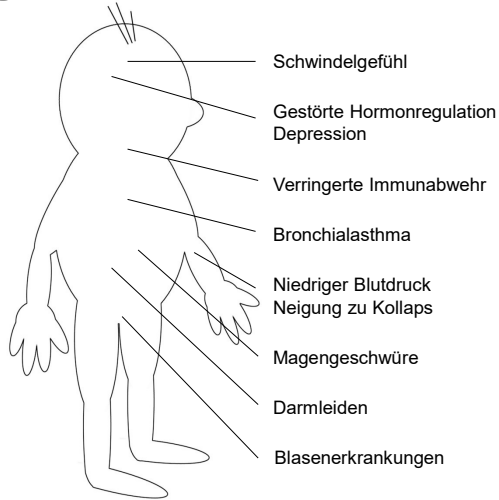


1. Der Wind-Typ

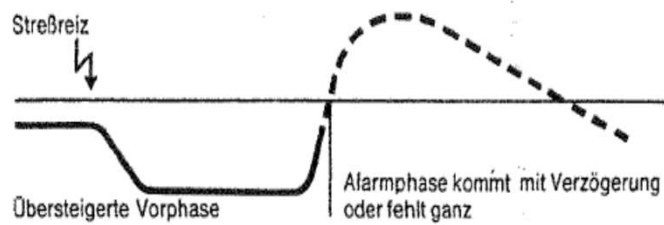
- Er ist in Stressphasen müde, erschöpft und antriebslos, zieht sich dabei zurück, fühlt sich hilf- und hoffnungslos und kann auch unter depressiven Phasen leiden.
- Anstieg des Cortisol-Spiegels \Rightarrow Unterdrückung des Immunsystems \Rightarrow Gefahr von chronisch entzündlichen Erkrankungen.



Der Vagotoniker



Ablauf der Stress-Reaktion beim Vagotoniker



2. Der Feuer Typ

- steht dauerhaft unter „Strom“, ist sehr aktiv, unruhig und kann dabei auch aggressiv werden.
- Verstärkte Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (s. Stresstest), Herzfrequenzerhöhung, Hypertonie und Hyperhidrosis.
- Häufige Folge: Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt)

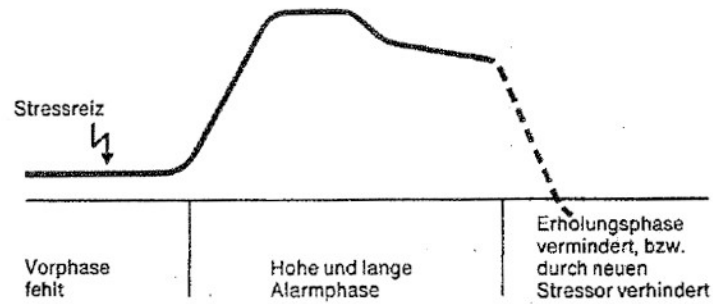


Der Sympathikotoniker

- Denkblockaden
- Gestörte Hormonregulation
- Aggressionen
- Verringerte Immunabwehr
- Herzinfarkt
- Bluthochdruck
- Mobilisierung von Zucker aus der Leber
- Schädigung von Niere und Nebenniere
- Mobilisierung der Fettreserven und Depots im Gefäßsystem
- Temporäre Impotenz



Ablauf der Stressreaktion beim Sympathikotoniker



Nervöse Erschöpfung (Burn-out-Syndrom)

- Erschöpfung durch Überlastung psychischer und vegetativer Regulationskräfte.
- Innere Unruhe und Erregung durch Sorgen und Kummer.
- Mangelnde Entspannungsfähigkeit und Schlaflosigkeit.
- Mangelnde Regenerationsmöglichkeit durch Schlaflosigkeit. Patienten fühlen sich förmlich „ausgebrannt“.
- Energiemangel, Schwindel, Kälteempfindung und bleierne Müdigkeit. Zugleich innere Agitation und Nervosität.



Arten von Stressoren:

- Infektionen
- Toxine
- Chemikalien
- Stress
- Ernährung
- Ozon
- Radioaktivität
- Schwermetalle



Nebenniereninsuffizienz

- Der Begriff ‚Nebennierenschwäche‘ stammt von dem englischen Begriff „*adrenal fatigue*“, was so viel bedeutet wie: „Nebennierenerschöpfung“.
- Der Begriff *adrenal fatigue* wurde 1998 von dem Arzt für Ernährungswissenschaften, Chiropraktik und Naturheilweisen, Dr. *James L. Wilson* beschrieben.
- Es beschreibt die Nebennierenschwäche als eine übermäßige Stimulation der Nebennieren, die mit der Zeit zu einem **Ungleichgewicht im Hormonhaushalt** führt.



Nebenniereninsuffizienz

- Grundsätzlich sind die Stresshormone des Nebennierenmarks ein auslösender Faktor für eine Nebennierenschwäche, allerdings sind auch die *Glucocorticoide* und *Mineralcorticoide* an dieser beteiligt.
- Das Hormon *Aldosteron* ist verantwortlich für die Regulation des Blutdrucks.
- wenn es diesbezüglich zu Problemen kommt, dann sinkt der Blutdruck und man wird meist automatisch müde.
- Eine Nebennierenschwäche führt auch zu einer geringeren *Cortisol*-Produktion, was wiederum zu einem geringeren Blutzuckerspiegel führt und ebenfalls *Müdigkeit*, *Schwäche* und *Appetitlosigkeit* nach sich ziehen kann.



Nebenniereninsuffizienz

- Eine Nebennierenschwäche darf aufgrund ihrer Folgeprobleme nicht unterschätzt werden, da viele Körperfunktionen negativ von einer solchen Schwäche betroffen sein können.
- Infolge einer erschöpften Nebenniere können sich weitere Funktionsstörungen innerhalb der hormonellen Regelkreise entwickeln.
- Besonders die **Schilddrüse** sei hier als Beispiel genannt!



Die drei Stressphasen

1. Die Alarmphase

Vermehrte Ausschüttung von Adrenalin und Glucocorticoiden aufgrund „drohender“ Gefahr. Ohne ausgleichende Reaktion, erste Stresssymptome: Übererregtheit, Kopfschmerzen, Unkonzentriertheit, Schlafstörungen, Verspannungen und Unruhe.



2. Die Widerstandsphase

Körper versucht Stresssituation durch vermehrte Aktivierung des Parasympathikus auszugleichen. Durch zeitgleiche Aktivität des Sympathikus evtl. widersprüchliche Symptome während An- und Entspannung:
Abwechselnde Verstopfungs- und Durchfallphänomene (s. Reizdarm), Atembeschwerden, Migräne, Herzrasen und auch instabile Herz-Kreislaufsituationen.



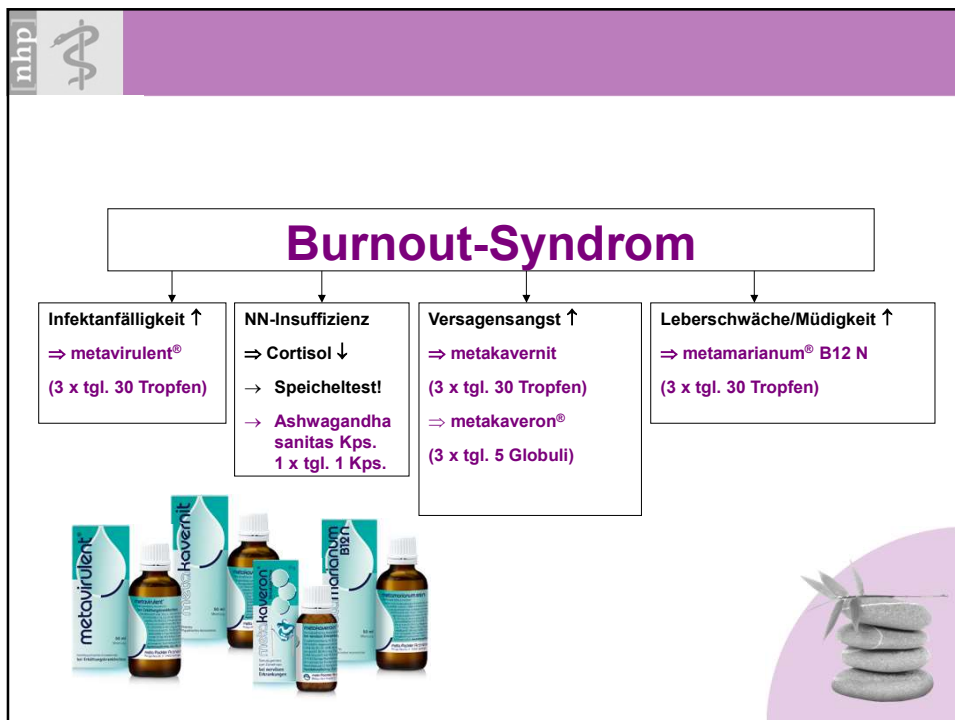
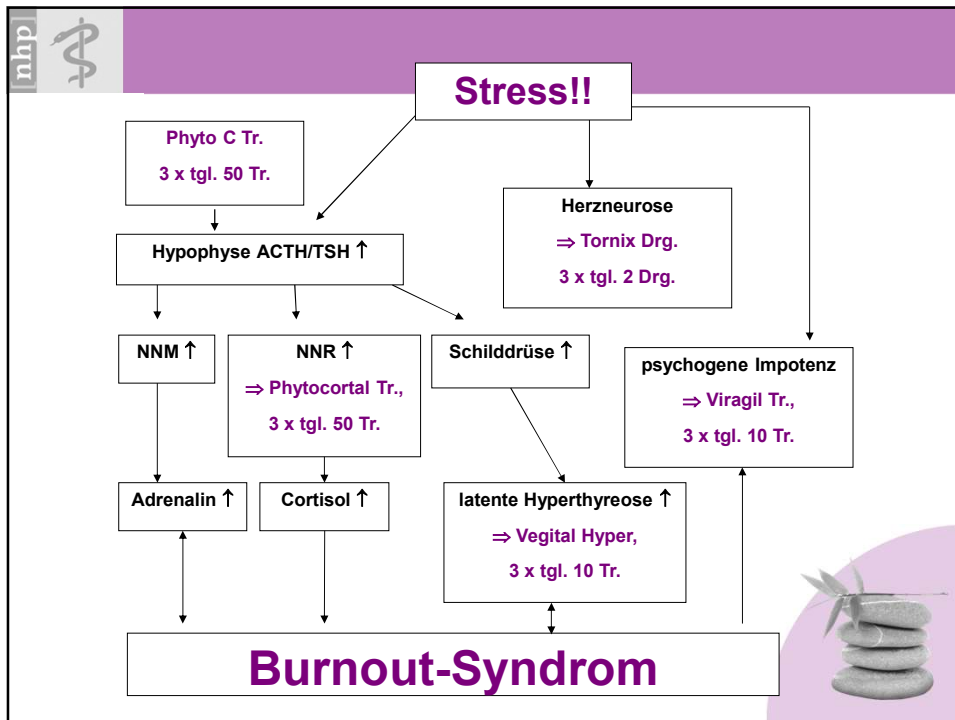
3. Die Erschöpfungsphase

Tritt häufig ein, wenn innerhalb der Widerstandsphase keine Erholung möglich war. Häufig erhöhte Glukokortikoidspiegel, neben erniedrigten Adrenalinspiegeln (Folge der verminderten NNM-Produktion). Sympathikus und Parasympathikus werden weiterhin parallel aktiviert woraus widersprüchliche Wirkungen resultieren. Regeneration des gesamten Organismus bleibt dauerhaft aus.



Körperliche Symptome	Psychische Symptome	Soziale Probleme
Atembeschwerden	Konzentrationsschwäche	Reduzierte Anteilnahme an Anderen
Engegefühl in der Brust	Desorganisation	Rückzug am und vom Arbeitsplatz
Blutdruck- und Pulserhöhungen	Gedächtnisschwäche	Konflikte mit Mitarbeitern
Magen-Darm-Geschwüre	Aggressionen	Konflikte zu Hause
Alpträume	Substanzmissbrauch durch z. B. Alkohol	Vereinsamung
Kopf- und Rückenschmerzen	Entscheidungsschwierigkeiten	Eifersucht
Ein- und Durchschlafstörungen	Depressionen	Meidung sozialer Kontakte
Erhöhte Infektanfälligkeit	Fehlende Präzision	
Reizdarm/Verdauungsstörungen	Chronische Müdigkeit	
Übelkeit	Ängstlichkeit	







Vortragsunterlagen können gerne angefordert werden bei:

kontakt@metafackler.de
Stichwort: „Angststörungen und Burn-out“



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



© Text: Heilpraktiker Dr. rer. nat. Oliver Ploss • Naturheilpraxis Ibbenbüren • 49477 Ibbenbüren
© Layout: pharma contact GmbH • 30974 Wennigsen • Wennigser Str. 5

