

Cesar Winnicki

## Erschöpfung – eine moderne Plage?

«Aus Mangel an Ruhe läuft unsere Zivilisation in eine neue Barbarei aus.»  
(Friedrich Nietzsche)

Unsere moderne Gesellschaft hat ein neues gesundheitliches Problem: chronische Müdigkeit. Immer mehr Zeitgenossen, ob jung oder alt, klagen über Erschöpfung, mangelnde Belastbarkeit und vor allem Probleme, mit dem Tempo des hektischen Alltags mitzuhalten. Die aktuellen Untersuchungen [1] belegen, dass fast 30% der Bevölkerung unter andauernder Erschöpfung (über ein Monat) leiden. In gewissen, vor allem selbstständigen Berufsgruppen ist die Sachlage schlicht besorgniserregend. Die Ärzte scheinen die Statistik der Erschöpften anzuführen. Bei den Fachärzten in klinischen Institutionen klagen 70% aller Befragten über andauernde Erschöpfung; bei knapp 15% sind dies klinisch relevante, therapiebedürftige Erschöpfungssyndrome. Interessanterweise sind die Grundversorger fast um die Hälfte seltener betroffen.

Die Erschöpfungsproblematik kann grundsätzlich zweierlei Gründe haben: somatische und psychische. Bei körperlichen Ursachen spielen neben den eigenständigen internistischen Erkrankungen die iatrogenen Folgen der weit verbreiteten Pharmakotherapie eine zunehmende Rolle. Erschöpfungszustände sind klar eine Domäne der Psychiatrie mit typischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depression. Andererseits kam es in den letzten Jahrzehnten zur Entwicklung und Verbreitung von atypischen Krankheitsbildern wie dem chronischen Erschöpfungssyndrom (Chronic Fatigue Syndrome, CFS), der somatoformen Störung oder nahezu der «Modekrankheit» unserer Leis-

tungsgesellschaft, dem Burn-out-Syndrom. Der chronische Verlauf, die Komplexität sowie die immensen volkswirtschaftlichen Folgen dieser Erkrankungen stellen eine nicht zu unterschätzende Herausforderung für das Gesundheitssystem dar.

### Die neuronale Gewalt

Vor kurzem ist ein Essay [2] des Philosophen und Medientheoretikers Prof. Han aus Karlsruhe, Deutschland, erschienen. Der Autor setzt sich mit dem Phänomen der chronischen Müdigkeit philosophisch und soziologisch auseinander und kommt zu dem Schluss, dass neurologische Erkrankungen wie Depression, Aufmerksamkeitsdefizit, Demenz oder Burnout zu Leitkrankheiten unseres Zeitalters geworden sind. Eine der wichtigsten Ursachen für das beunruhigende Phänomen stellt die soziologische Wandlung unserer Gesellschaft dar. Das Zeitalter der Disziplinargesellschaft wird konsequent durch eine Leistungsgesellschaft abgelöst. Während früher Verbote und Gesetze zählten, treten Projekte, Initiativen oder Motivation in den Vordergrund. Die intrinsischen Motivationsfaktoren fördern einerseits die Selbstentfaltung des Individuums mit wachsender Begeisterung für die Arbeit, bringen aber auf der anderen Seite grosse Gefahren mit sich. Der selbst auferlegte Leistungsdruck, der ständige Wettbewerb und die Beschleunigung der Arbeitsprozesse öffnen Tür und Tor für Burnout und andere Erschöpfungssyndrome. Das

in der modernen Arbeitswelt so gefragte Multitasking sei kein zivilisatorischer Fortschritt. Multitasking ist die notwendige Überlebensstrategie der Tiere in der freien Wildbahn und ermöglicht das Überleben im Kampf um Nahrung oder bei der Flucht vor gefährlichen Rivalen. Multitasking verändert radikal die Struktur und Qualität der Aufmerksamkeit, sodass keine vertiefte Konzentration mehr möglich ist. Für die Kreativität, eine innovative Idee oder ein berührendes Kulturerlebnis bedarf es unbedingt einer fokussierten, kontemplativen Aufmerksamkeit. Nur im Zustand der seelischen Balance, Reflektion und Entschleunigung kann der Mensch seine Zivilisation und Kultur vorwärtsentwickeln. Laut Han verwandelt sich gegenwärtig sowohl der Mensch als auch die gesamte Gesellschaft in eine «autistische Leistungsmaschine», die unweigerlich auf einen Erschöpfungszustand hinsteuert. Interessanterweise werden wir alle gleichzeitig zum Täter und Opfer dieses Systems.

### Ganzheitliche Ansätze

Was kann die Komplementärmedizin gegen die «moderne Plage» unternehmen? Kann sie mehr zum Verständnis und zur Behandlung dieser komplexen Störungen beitragen? Der entscheidende Aspekt ist bereits die holistische Betrachtung, die somatische, psychische und auch soziale Aspekte mit einbezieht. Die klassische homöopathische Anamnese mit einer eingehenden Evaluation aller persön-

lichen, sozialen, aber auch geistigen Inhalte ist ein Paradebeispiel für einen adäquaten Ansatz bei chronischen Erschöpfungszuständen. Im Sinne der Diagnostik verfügt die Komplementärmedizin über effiziente Instrumente, um die vorhandenen funktionellen Störungen aufzuklären. Die mikrobiologische Analyse von Darmflora bringt z.B. entscheidende Ansätze für die Betreuung von Patienten mit Reizdarmsymptomatik. Die Beurteilung der Herzratenvariabilität (HRV) erlaubt einen Einblick in das vegetative Nervensystem und insbesondere in das Spannungsfeld zwischen Aktivität und Regeneration. Diverse Störfelder können als Auslöser oder Kofaktor in der Entstehung von Erschöpfungssyndromen tangieren. Daher ist die Einbeziehung des ganzheitlich tätigen Zahnarztes, aber auch die anschliessende neuraltherapeutische Behandlung so essenziell für die Erfolgsaussichten. Viele Erschöpfungszustände haben eine immunologische oder metabolische Basis, wie beispielsweise den nitrosativen

Stress, und sollen dahingehend abgeklärt werden.

Den ersten Schritt der ganzheitlichen Behandlung stellen die Lifestyle-Massnahmen mit optimaler Vollwerternährung und körperlicher Aktivität, aber auch spirituelle Ansätze dar. Zu den altbewährten Methoden der Naturheilkunde gegen psychische Probleme gehört sicherlich die Phytotherapie mit dem klassischen, in der Zwischenzeit evidenzbasierten Exponent Hyperikum. Diverse Blut-Sauerstoff-Therapien wie auch intravenöse Lasertherapie können bei den erwähnten Problemen eine wesentliche Abhilfe leisten. Last but not least darf in dieser Aufzählung die Hyperthermie nicht fehlen. Durch eine effektive Veränderung sowohl der immunologischen als auch hormonellen Regulation vermögen die Wärmeapplikationen das Schicksal von chronisch Erschöpften wesentlich und nachhaltig zu beeinflussen.

Durch die ganzheitliche Betrachtungsweise sowie die vielfältigen regulativen Massnahmen bietet die

Komplementärmedizin eine sinnvolle Option, der Müdigkeitsplage der modernen Gesellschaft therapeutisch zu begegnen. Aus dieser Überzeugung und Erfahrung entstand das Thema der diesjährigen integrativen Fortbildungsveranstaltung in der Aeskulap-Klinik in Brunnen. Das 3. Aeskulap-Forum am 27. Oktober 2011 präsentiert viele innovative ganzheitliche Aspekte sowohl in der Diagnostik als auch in der Therapie der Erschöpfungszustände. Neben diversen Referaten von ausgewiesenen Spezialisten wurde genügend Platz für praktische Anwendungen und den Gedankenaustausch reserviert.

Nun bleibt es zu hoffen, dass wir alle in unserem beruflichen Umfeld genügend Momente «kontemplativer Aufmerksamkeit» erleben.

#### Literatur

- 1 Gaab J: Psychotherapie chronischer Erschöpfungszustände. *Psychotherapeut* 2004;49:431–445.
- 2 Han B-C: Müdigkeitsgesellschaft. Berlin, Matthes und Seitz, 2010.