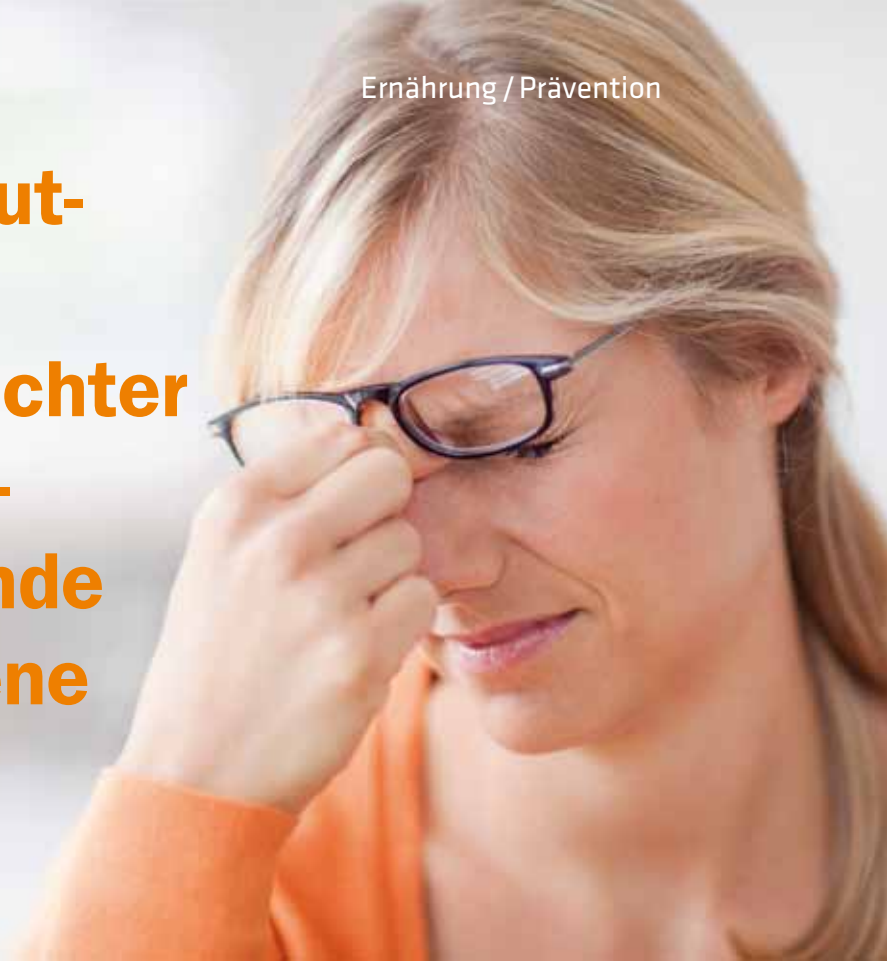


Das Burn-out-Syndrom – wenn die Lichter ausgehen – Energiewende auf Zellebene gefordert!



Die Energiewende ist deutschlandweit in aller Munde. Jede Firma, jede Behörde, jede Fabrik muss sich darum kümmern, dass jederzeit genug Energie zur Verfügung steht – und zwar genau dort, wo sie gebraucht wird! Dabei sollte das teure Gut Energie so nachhaltig und sparsam wie möglich gewonnen und verteilt werden. Wird die Energiewende hin zu mehr regenerativen Energien nicht gut geplant und durchgeführt, dann wird es zu Stromausfällen kommen, viel gefürchtet und von Kritikern oft vorhergesagt: Die Lichter werden ausgehen, die Fabriken stillstehen, nichts geht dann mehr.

Wer derzeit in Fragen der Energieversorgung mitentscheidet, kommt schnell auf die Idee, sich Systeme genauer anzusehen, die schon lange eine optimierte und nachhaltige Energieversorgung praktizieren. Auf diese Weise kann man lernen, wie solch funktionierende Netze und erfolgreiche Transportmöglichkeiten funktionieren. Und diese gut erprobten Abläufe können – nach einer geeigneten Anpassung – auf die eigene Energieversorgung übertragen werden. Ebenso kann man aus Pannen und Fehlfunktionen solcher Systeme seine Schlüsse ziehen und gegebenenfalls deren Notfall- und Reparaturmaßnahmen übernehmen.

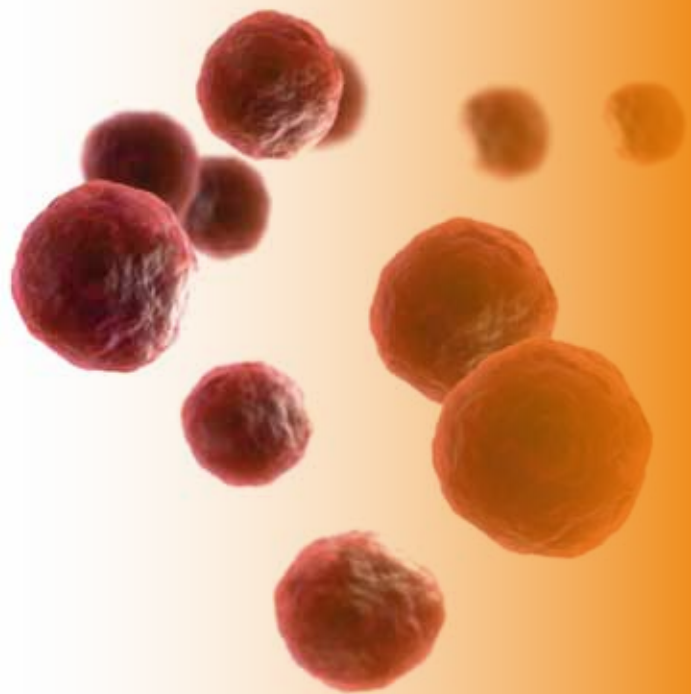
Körperzellen sind energieoptimiert

Körperzellen und -organe sind solche Systeme, die ihre Energieversorgung schon seit Jahrtausenden optimiert haben. Die Evolution hat dafür gesorgt, dass fast jede Zelle ihre eigenen „Energiekraftwerke“ hat: die Mitochondrien. Sie bilden stetig energiereiche Moleküle, das sogenannte Adenosintriphosphat, kurz ATP, das universell überall in der Zelle als Energielieferant verwertbar ist. Bei seiner Nutzung wird ATP gespalten und seine Spaltprodukte können später in den Mitochondrien wiederum zu energiereichem ATP zusammengefügt werden. Die Menge ATP, die jeder Mensch auf diese Weise täglich ab- und wieder aufbaut, beträgt in etwa der seines Körpergewichtes! Weil ATP direkt in der Zelle produziert wird, sind die Wege zum Ort der Energienutzung immer sehr kurz, daher stellt die Kurzlebigkeit des Zellenergie-Trägers in der Praxis keine Schwierigkeit dar.

Wenn jedoch etwas in den Mitochondrien schief läuft, dann hat das natürlich Auswirkungen auf die Energiebereitstellung. Die optimale Versorgung mit Energie wird dann nicht mehr erreicht. Die Zelle sucht und findet Alternativ-Lösungen, die jedoch den Bedarf an ATP in der Zelle nur unzureichend decken können. Die Folgen sind klar: Der Stoffwechsel verlangsamt sich. Die Zelle konzentriert sich auf ihre lebenserhaltenden Vorgänge, andere müssen „warten“. Es entstehen Stoffe, die sich in den Zellen sonst nicht in dem Ausmaß bilden. Die Zellen können diese nicht rechtzeitig entsorgen, daher sammeln sie sich an. Die Langzeitfolgen sind vorhersehbar, wie auch bei der Energiewende in der realen politisch-wirtschaftlichen Welt: Nichts geht mehr – Burn-out!

Burn-out ist mehr als der psychische Knock-out

Alle wissen: Burn-out ist ein sehr aktuelles Problem in unserer Gesellschaft. Es gibt kaum eine Firma oder Behörde, die nicht Ausfälle von Mitarbeitern wegen Burn-out kennt. Früher waren es vor allem die Manager, die „ausgebrannt“ waren. Man stellte sich damals den typischen Börsenmakler vor, der ständig unter Strom stand, mit mehreren Telefonen und Computern gleichzeitig hantierte und wichtige, folgeschwere Entscheidungen zu treffen hatte. Das Bild hat sich gründlich gewandelt. Heute weiß man, dass jeder, vom Chef bis zur kleinen Angestellten, vom Burn-out betroffen sein kann. Jeder zweite Arbeitnehmer fühlt sich gestresst, jeder fünfte überfordert, Burn-out, Depression und Angstzustände waren 2011 für 73.200 Menschen der Grund, vorzeitig in Rente zu gehen. Insgesamt 53 Millionen



Krankheitstage waren 2012 psychischen Störungen geschuldet¹. Damit steht psychosozialer Stress als Auslöser für Burnout fest. Doch ist das alles? Sind die Ursachen für Burn-out wirklich ausschließlich in der Psyche, dem Gehirn und in den Lebenseinstellungen des Betroffenen zu finden? Definitiv nicht! Burn-out ist auch eine körperliche Erkrankung. Burn-out ist sogar im Labor messbar. Werden die körperlichen Ursachen beseitigt, dann können sich Burn-out-Patienten meist sehr schnell wieder in ihren (Berufs-)Alltag integrieren und gleichzeitig erfolgreich an der psychischen Seite der Erkrankung arbeiten. Oder noch besser: Wer um die körperliche Seite der Erkrankung weiß, kann gezielt vorbeugen und den Burn-out verhindern. Gerade für Firmen ist dieses Wissen bares Geld wert, denn mit den richtigen Maßnahmen ist es möglich, lange Krankheitsausfälle von Mitarbeitern frühzeitig abzuwenden.

Die Lösung ist in den Mitochondrien zu finden

Der Weg zu Prävention und Behandlung von Burn-out läuft demnach natürlich über die Mitochondrien der Betroffenen. Ein Neuer Zweig der Medizin hat sich diesem Weg verschrieben: die **Regenerative Mitochondrien-Medizin (RMM)**. Sie sucht an erster Stelle durch gezielte Laboranalysen, wo bei einem – aktuell oder präventiv – von Burn-out Betroffenen die Schwachstelle des Energiesystems steckt. Häufig spielen dabei (vergangene) Infektionen (z. B. Borreliose) oder/und unterschwellige Entzündungen

¹ Lohmann-Haislah: Stressreport Deutschland 2012. Psychische Anforderungen, Ressourcen und Befinden. 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2012

² Kuklinski, B.: „Das HWS-Trauma“, Aurum-Verlag, Bielefeld, 2006

³ Gröber, U.: „Arzneimittel und Mikronährstoffe“, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2. Auflage 2012, S. 53 bis 90

⁴ Seminar „Klinische Mitochondrien- und Umweltmedizin“ Fortbildungsveranstaltung für Ärzte und Therapeuten sowie Studierende an der Viadrina 2012 und 2013; siehe auch www.mito-medizin.de



(z. B. im Darm) eine Rolle, die in der Schulmedizin bis dato keine Beachtung finden. Auch psychische und körperliche Traumata (insb. HWS²) können eine wichtige Rolle spielen. Alle diese Störeinflüsse wirken sich langfristig über oxidativen und nitrosativen Stress schädigend auf die Mitochondrien der Betroffenen aus.

Ebenso ohne Behandlung durch die herkömmliche Medizin bleiben Belastungen mit Umweltgiften (Schwermetalle, organische Stoffe, etc.), die leicht in die Mitochondrien eindringen und dort zu Fehlfunktionen führen können. Gesunde können diese schädlichen Stoffe meist gut entgiften. Menschen mit Mitochondrien-Schäden (sogenannte sekundäre Mitochondriopathien) hingegen zeigen häufig ungünstige Variationen (Polymorphismen) in ihren Entgiftungsenzymen, sodass dieselben Umweltgifte bei ihnen mehr Schäden anrichten können. Hinzu kommen bestimmte alltägliche Gewohnheiten: Rauchen, Alkohol, Ernährung sowie Bewegung und Entspannung haben alle großen Einfluss auf die Gesundheit der Mitochondrien. Nicht vergessen werden dürfen auch die in vielen Fällen negativen Auswirkungen von Medikamenten auf die Mitochondrien (insb. Antibiotika, Chemotherapeutika u.a.)³. Weiterhin ist das Verdauungssystem ein zentraler Punkt für die Mitochondrien: Die durch die westliche Ernährungsweise leider sehr häufigen Fehlbesiedelungen in Dünn- und Dickdarm führen nicht selten zu Nährstoff-Defiziten, die langfristig auch die Mitochondrien treffen. Die RMM begegnet all diesen schädlichen Einflüssen durch eine spezielle Therapien-Kombination, die individuell auf die Patienten ausgerichtet wird.

Wie therapiert die Regenerative Mitochondrien-Medizin?

Die richtigen Mikronährstoffe spielen eine zentrale Rolle in der RMM. Durch oben genannte Störungen kommt es bei den Betroffenen zu einer mangelhaften Versorgung mit Nährstoffen und gleichzeitig zu einem erhöhten Bedarf daran. Um diese Situation zu entschärfen, empfiehlt es sich – insbesondere bei akuten Fällen des Burn-outs – zuerst über Mikronährstoff-Infusionen die Situation unter Umgehung des Darmes zu verbessern. Eine Darmsanierung sollte parallel dazu gestartet werden, damit sich so ein möglicher Entzündungsherd im Darm beruhigen kann, eine normale Nährstoffversorgung in absehbarer Zeit wieder möglich wird und dann auch ggf. auf eine orale Einnahme der benötigten Mikronährstoffe gewechselt werden kann. Entgiftungskuren mit Komplexbildnern und/oder Algen (Chlorella) zur Entgiftungsunterstützung und stoffliche Hilfen mit Antioxidantien und Co. gehören ebenso zur RMM, wenn entsprechende Belastungen nachweisbar sind. Weiterhin ist die Versorgung mit gesunden Ölen (viel Omega-3-Fettsäuren) sehr zu empfehlen und eine individuelle Ernährungsumstellung auf ballaststoffreiche Kost mit viel Gemüse. Ein besonderer Blick sollte bei der Ernährung unbedingt in Richtung der Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln gehen. Diese sind viel häufiger als gemeinhin ange-

nommen. Dass der spezielle Zucker aus Milch und Milchprodukten (Laktose) oft ein Problem ist, das ist in Deutschland inzwischen weitgehend anerkannt. Auch die Zöliakie als Reaktion gegen das Klebereiweiß (Gluten) der gängigen Getreidearten ist als Krankheit etabliert. Doch die Unverträglichkeiten gegen Fructose (Fruktose), den Zuckeraustauschstoff Sorbit, und/oder andere Unverträglichkeiten gegen Getreide oder weitere Nahrungsmittel sind nicht so leicht zu ermitteln und auch die Akzeptanz dafür ist bei Ärzten und Patienten bisher eher schlecht. Dabei sind diese Unverträglichkeiten und das Meiden der entsprechenden Lebensmittel ein wichtiger Schlüssel zur Gesundung eines kranken Darmes. Weitere energieliefernde oder entlastende Therapien (Laser, Infrarot, Sauna, IHHT, spezielle Phytotherapie, ganzheitliche Zahnmedizin, antientzündliche Therapien u.a.) komplettieren das Portfolio der RMM⁴. So gelingt es die Mitochondrien der Betroffenen zur Regeneration anzuregen und eine Energiewende zurück zum optimalen System in den Zellen einzuleiten. Der ganze Mensch wird wieder besser mit Energie versorgt und kommt zu Kräften. Vielen Patienten geht es sogar nach der Behandlung besser als jemals zuvor.

Erst der Körper dann die Psyche

Keinesfalls vergessen sollte man jedoch wiederum bei all den Erfolgen auf körperlicher Ebene die psychische Seite des Burn-outs! Wer sich ständig selbst überfordert, den unbarmherzigen Perfektionismus auf seine Fahnen geschrieben hat, es immer allen recht machen will und nicht mal schaut, ob er denn seine eigenen Bedürfnisse wirklich erfüllt bekommt, der wird auch nach einer Mitochondrien-Therapie Gefahr laufen, erneut in die Burn-out-Falle zu geraten. So kann der Schritt danach nur heißen, mit neugewonnener Kraft seine bisherige Lebensweise (selbst-)kritisch unter die Lupe zu nehmen und geeignete Maßnahmen einzuleiten, um falsche Verhaltensweisen zu verändern – am besten geschieht dies natürlich unter fachkundiger Anleitung. Daher gehört zu einer guten RMM-Therapie des Burn-out immer auch das Angebot der Psychotherapie. Denn die RMM gehört im besten Sinne des Begriffes zu den ganzheitlichen Therapien! Sie macht es damit möglich, dass Burn-out bald ein Problem von gestern sein wird.

Dr. med. Rainer Mutschler, M.A.

Centrum für integrative Medizin (CFI), Speyer und Leiter des Ausbildungsganges „Klinische Mitochondrien- und Umweltmedizin“ an der Viadrina, Fachlicher Beirat des NEM e.V.
 • www.cfi-speyer.de/
 • www.mito-medizin.de

