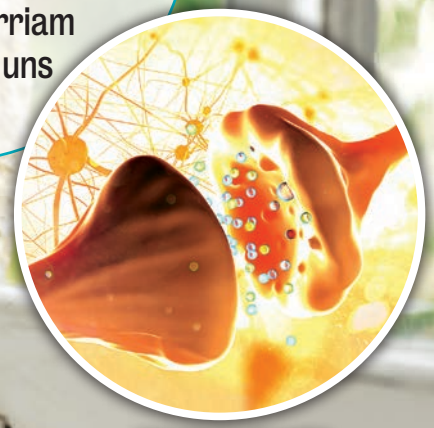
AKKU LEER? SO TANKEN SIE NEUE KRAFT

SCHLUSS MIT Erschöpfung!

STRESS-COACH Die Ärztin und Burn-out-Expertin Dr. Mirriam Prieß aus Hamburg ist auch Ratgeber-Autorin und Management-Beraterin

EXPERTEN BEANTWORTEN DIE WICHTIGSTEN FRAGEN

Das Gefühl, nicht abschalten zu können, dabei ständig abgeschlagen zu sein – auf Dauer führt das zum Burn-out. Daher sollte man Warnsignale ernst nehmen. Die bekannte Expertin Dr. Mirriam Prieß sagt, was uns stärkt



REAKTION IM HIRN Dank der Synapsen stehen die Nerven im Austausch. Bei Stress geraten Botenstoffe, die sie ausschütten, aus dem Gleichgewicht

STILLES LEIDEN Ein Alarmsignal von Burn-out und Depression ist sozialer Rückzug. Oft kann man noch gegensteuern

Wer ständig unter Anspannung steht und sich ausgelaugt fühlt, riskiert psychische Erkrankungen wie Burn-out und Depressionen. Die erfahrene Ärztin Dr. Mirriam Prieß aus Hamburg erklärt, wie man vorbeugt und wieder neue Energie tankt.

Was hilft gegen den Verlust von Vitalität?

Zunächst sollten Sie den Grund für die Erschöpfung finden. Dabei hilft eine Bestandsaufnahme. Nehmen Sie ein Blatt Papier und fragen Sie sich: Was schwächt mich? Schreiben Sie ohne zu überlegen die Antworten auf. Nehmen Sie sich dafür einen Tag Zeit und notieren Sie alles, was Ihnen spontan in den Sinn kommt. Diese Liste zeigt Ihnen, wo Sie ansetzen sollten.

Was sind mögliche Ursachen?

Sehr häufig sind es konfliktreiche Beziehungen, ein belastender Job oder Situationen, in denen es uns schwerfällt, an der richtigen Stelle Ja oder Nein zu sagen. Ein Grund für Erschöpfung ist auch immer, dass wir die Beziehung zu uns selbst verloren haben – wir funktionieren nur.

Was kann man dagegen tun?

Wir müssen das, was uns erschöpft, klären oder konsequent verlassen und auf der anderen Seite die Beziehung zu uns selbst wieder aufnehmen: Bewusst Pausen einlegen, sich eine einzige Sache vornehmen und spüren, wie die Konzentration zurückkommt. Tipp: Nehmen Sie sich z. B. am Wochenende Dinge vor, die Ihnen guttun. Das A und O ist, den inneren Dialog zu pflegen.

Wie funktioniert dieser innere Dialog?

Zunächst sollte man sich von eigenen Perfektions-Ansprüchen lösen – damit man sich selbst auf Augenhöhe begegnen kann. Voraussetzungen dafür sind Offenheit, Interesse, Empathie, Respekt und Wertschätzung. Für den inneren Dialog braucht es ruhige Minuten, damit man Zeit und Muße dazu hat, genau in sich hineinzuhören und -zublicken.

Hilft auch Sport gegen Erschöpfung?

Ja, aber in Maßen. Es gilt, die Sportart zu finden, die uns entspricht und die uns hilft, wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen. Bei Erschöpfung fühlen wir uns kraftlos und schwach, weil wir das Gespür für uns selbst verloren haben. Stärken wir unseren Körper, kommt auch dieses Gefühl wieder zurück. Manchmal reichen dazu schon Spaziergänge an der frischen Luft. Ideal ist darüber hinaus ein Mix aus Kraftübungen und meditativer Entspannung, wie etwa Yoga.

Aufbaukur sorgt für neue ENERGIE

Vitamine stärken den Stoffwechsel: Nicht immer ist Erschöpfung rein psychisch bedingt. Auch ein Mangel an Nährstoffen kann Körper und Geist schwächen. Gerade die Vitamine B6, B12 und Folsäure sind Energiequellen. Fehlen sie, wird der Stoffwechselvorgang blockiert, der für Vitalität und Leistungsfähigkeit sorgt. Dann kann eine Aufbaukur mit entsprechenden Vitaminspritzen helfen (z. B. „Medivitan“, Apotheke), welche der Arzt verabreicht (ca. 50 € pro Spritze, Kasse zahlt nicht).

Welche körperlichen Ursachen gibt es?

Möglich ist z. B. ein Ungleichgewicht der Schilddrüsen- oder weiblichen Hormone. Psychischer Stress kann auch die Nebennierenrinde „ausbrennen“. Außerdem kommt ein Nährstoffmangel infrage, etwa das Fehlen von Eisen oder verschiedenen Vitaminen wie Selen, B-Vitamine, Vitamin D. Das heißt, man sollte immer auch daran denken, eine Blutanalyse bei seinem Hausarzt machen zu lassen.

Welche Rolle spielt die Ernährung generell?

Immer eine wichtige! Viele Menschen kompensieren Erschöpfung mit Essen. Wer so versucht, sein Leben zu „versüßen“, ernährt sich viel zu fett, zu kohlehydratreich und unausgewogen. Das führt schnell zu einer Übersäuerung des Körpers, was wiederum Erschöpfung und Müdigkeit begünstigt. Wir essen also das, was unsere Seele vermeintlich braucht – und schwächen den Körper nur noch mehr.

Kraftquellen für den Alltag

VITAMIN-KICK Eine gesunde Ernährung kräftigt den Körper und tut der Seele gut

BEWEGUNG Dem Stress einfach davonlaufen und den Körper wieder spüren – Sport kann sehr heilsam sein

Fotos: fotolia (2), Jump, privat, Shutterstock; Illustration: Shutterstock