Harald Knauss

Burnout natürlich heilen

Leseprobe

Burnout natürlich heilen

von Harald Knauss

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 6

1 Burnout-Syndrom aus konventioneller Sicht 8

1.1 Begriffsklärung 11

1.2 Burnout als psychisches Phänomen 12

1.3 Wege aus dem Dschungel 14

2 Burnout-Syndrom aus ganzheitlicher Sicht 16

2.1 Burnout als Substanzverlust 19

2.2 Diathese des Burnout 22

2.3 Heilung und heilungsfördernde Faktoren 26

3 Weg in die Krankheit 32

3.1 Verlust des Lebensrhythmus 36

3.2 Lärmbelastung 41

3.3 Sinnverlust im Aktionismus 44

3.4 Missverständnis der Zeit 46

3.5 Folgen und Zeichen der Erschöpfung 48

4 Der Weg aus der Krankheit 52

4.1 Mein Heilungsweg aus dem Burnout 55

4.2 Rhythmik im Energiesystem und polare Kräfte des elektromagnetischen Felds 60

4.3 Störfaktoren minimieren oder ausschalten 65

4.4 Ressourcen kennenlernen, aktivieren und stärken – Arbeit am Ausgleich der Kräfte 70

5 Homöopathische Behandlung des Burnout-Syndroms 96

5.1 Welche Art der Ähnlichkeit? 100

5.2 Symptome und Syndrommuster verstehen 103

5.3 Entwicklung des ganzheitlichen Konzepts 108

6 Hauptarzneien für die Burnout-Behandlung 110

6.1 Welche Kräfte sollen angesprochen werden? 113

6.2 Hauptmittel für den sympathikotonen und parasympathikotonen Patienten 115

6.3 Homöopathische Arzneien für die Aufrichtekraft ____ 173
6.4 Schüßler-Mineralsalze ____ 182

7 Naturheilmittel für die Burnout-Behandlung 198
7.1 Heilkräuter ____ 202
7.2 Aromaöle ____ 217
7.3 Baumessenzen ____ 224

8 Heilungsprozesse 228
8.1 Beispiele von Geschäftsleuten ____ 231
8.2 Beispiele von Künstlern ____ 240
8.3 Heilungsbeispiele von Vertretern der Energiearbeit und Esoterikszene ____ 250
8.4 Das Phänomen des Burnout in der Therapeutenszene ____ 260
8.5 Heilungsbeispiel aus dem Tierreich: Burnout bei einem Paar Goldkopfquetzal ____ 264

9 Raus aus der Rolle 272
9.1 Erster Aufzug – Die Hauptrollen ____ 276
9.2 Zweiter Aufzug ____ 279
9.3 Dritter Aufzug ____ 284

Anhang 288
Übungskanon ____ 290
Tabelle der 36 Schüßler-Salze ____ 290
Die Plus -Methode ____ 291
Die Natron Kur, Bezugsquellen ____ 292
DVDs, Kursangebote und Literatur der Autoren ____ 293
Vitae der Autoren ____ 296
Arzneimittelindex ____ 298
Impressum ____ 300
Sichwortindex ____ 301
Abbildungsverzeichnis ____ 312

Vorwort

Ob in der Zeitung oder in der Zeitschrift „Focus“, wir erfahren hauptsächlich etwas über Definitionsprobleme des Begriffs Burnout und aus den „Fachkreisen“ etwas über Psychopharmaka, die notwendigerweise eingenommen werden müssen, über Streitigkeiten, ob z.B. die Depression mit Burnout in Verbindung gebracht werden darf oder nicht, ob der Betroffene Urlaub machen darf oder nicht.

Was nirgendwo erscheint, ist das, was außerhalb der hermetischen reduktionistischen Medizin und Psychologie stattfindet, nämlich die homöopathische und naturheilkundliche Behandlung des Burnout in der Ganzheitsmedizin, bestritten von Ärzten und Heilpraktikern. Es wird einfach ausgeklammert, dass es die Verwirklichung des alten paracelsischen Lehrsatzes längst gibt: Aus der Praxis folge die Theorie.

Erstens werden schwere chronische Krankheiten seit 250 Jahren erfolgreich mit Homöopathie behandelt, zweitens hält die Homöopathie Hunderte von Arzneien bereit, um bis ins letzte Detail solch eine komplexe Symptomatik wie die des Burnout zu therapieren, und drittens ist das Burnout-Syndrom keine Modeerscheinung, sondern unseres Erachtens Ausdruck des Zeitgeistes, der neben Krebs und Herz-KreislaufKrankheiten auch die totale Erschöpfung der Lebenskraft hervorbringt. Burnout ist also auch keine „deutsche Spezialität", sondern betrifft alle hoch technisierten Staaten im Westen und Japan.

Wenn Psychiater darüber klagen, dass der Begriff des Burnout-Syndroms inflatorisch benutzt wird (@ 1.1), um damit die eigene Unfähigkeit „auf Signale der Überforderung zu achten" (Pawelzik) zu entschuldigen, können wir dem nur zustimmen. Wenn wir aber die Zeitgeist-Krankheit Burnout ernst nehmen und ernsthaft an einer Heilung interessiert sind, sollten alle Barrieren zwischen den Heilkundigen und Therapierichtungen fallen und nicht so getan werden, als läge die Lösung allein in der Hand der Hochschulmedizin und Psychotherapie. Deshalb halten wir es für notwendig, dieses Buch zu schreiben.

Die Leser sollten wissen, dass es eine Ganzheitsmedizin mit dem Zentrum der Homöopathie gibt, die ohne Nebenwirkungen und Abhängigkeit heilend wirkt. Komplexe und destruktive Krankheiten wie Burnout verlangen, dass ein Homöopath sowohl den physischen Körper, die emotionale als auch die mentale Ebene bedenkt (@ 5.1). Dazu gehören auch psychotherapeutische Maßnahmen, Übungen und drastische Änderungen im Lebensstil. Ganz zuoberst hat der Patient die Aufgabe, seinen Lebensrhythmus und seinen Lebenssinn mithilfe der Heilungsimpulse selbst zu finden.

Abschließend zum Thema der ganzheitlichen Burnout-Behandlung wollen wir in Kapitel 9 einen Einblick der besonderen Art in die Geschäftswelt gewähren. Die geschäftsführende Gesellschafterin der Gillardon GmbH & Co. KG, Elke Susanne Gillardon, ist ausgebildeter systemischer Coach und Erfolgstrainerin mit langjähriger Erfahrung im Führungskräfte- und Management-Training und hat ihre Beobachtungen und Erfahrungen im folgenden herzerfrischenden Beitrag auf unkonventionelle Weise zusammengefasst.

Wenn wir Heilungswege verstehen wollen, muss auch der Weg in die Krankheit hinein beleuchtet werden. Denn wir können nicht etwas überwinden, das wir nicht in der Tiefe durchschaut haben. Als Therapeuten haben wir nicht allein die Aufgabe, den Kranken aus dem Tal des Leidens zu geleiten.
Der Heilungsprozess dient zugleich als Lehre, alte Denk- und Verhaltensmuster nicht zu wiederholen.

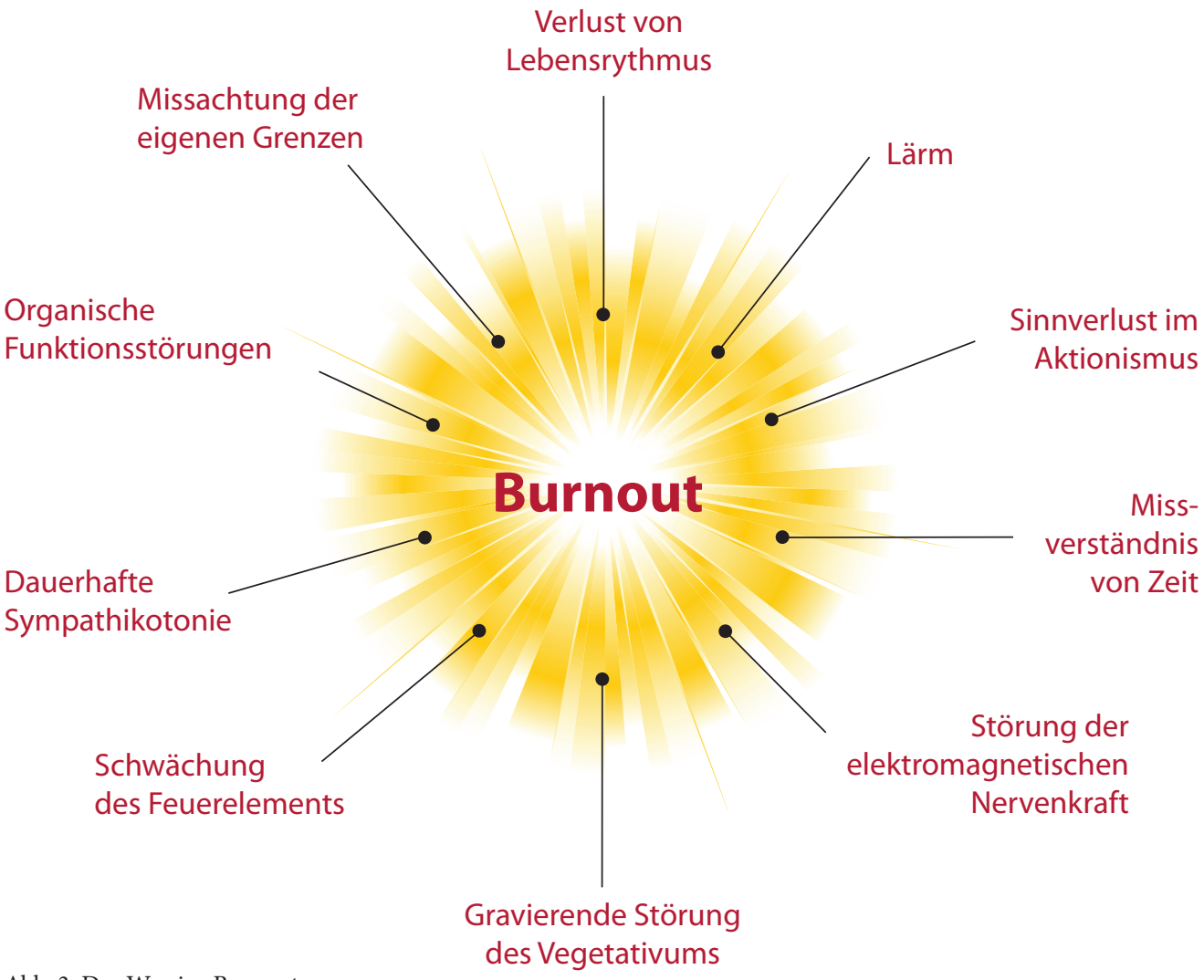


Abb. 3: Der Weg ins Burnout

Der Weg ins Burnout ist sicher bei jedem Patienten etwas anders, je nachdem, in welchem Beruf oder Lebensumfeld jemand steht. Dennoch lassen sich einige Gemeinsamkeiten feststellen, die wir in einer Zeichnung veranschaulichen möchten:

In Abbildung 3 sind sowohl Ursachen als auch Auswirkungen des Burnout genannt (▶ Abb. 3). Mag sein, die Gewichtung der Einflüsse und der Grad der Störungen sind verschieden. Doch können wir beobachten, dass alle genannten Themen eine Rolle in der Krankheit spielen. In den Heilungsberichten werden sie daher dem Leser immer wieder begegnen.

Der Weg ins Burnout wird von den vier Hauptthemen bestimmt:

- Verlust von **Lebensrhythmus**, Missachtung der eigenen Grenzen
- Lärmbelästigung, die Frühzeichen der **Erschöpfung** nicht mehr spüren
- Sinnverlust im Aktionismus
- Missverständnis der Zeit

Wenn wir im Folgenden die Themen einzeln besprechen, wird schon hindurchschimmern, an welchen natürlichen Gesetzmäßigkeiten wir die Therapie orientieren. Wir halten es für unabdingbar, dass beim Patienten kein Schuldgefühl („Ich habe alles falsch gemacht“) entsteht, sondern die Einsicht, dass es Wahlmöglichkeiten gibt, mit sich und den Herausforderungen des Lebens auch anders umgehen zu können. Wir dürfen ja nie aus den Augen verlieren, dass **Burnout die Stresskrankheit** per se ist.

> **!** Stress bedeutet, keine Wahl zu haben, jede Form der Stressreduzierung hingegen führt dazu, wieder verschiedene Wege wählen zu können. Das bedeutet, in die eigene Fülle zurückzufinden.



3.1 Verlust des Lebensrhythmus

Beginnen wir mit der ersten und wichtigsten Ursache, die ein Ausbrennen der Lebenskraft heraufbeschwört, mit dem Verlust des „Lebensrhythmus“. Egal, in welcher Situation ein Mensch ist, der Erschöpfungsprozess beginnt immer damit, dass der natürliche Lebensrhythmus dauerhaft gestört ist. Was das bedeutet, sei in Abbildung 4 veranschaulicht – ▶ Abb. 4.

Was immer wir tun, geschieht mit einer **wellenförmigen Dynamik**. Da ist zunächst ein Ziel, das wir uns gesteckt haben. Das entspricht dem Höhepunkt des Schaffensprozesses.

Der Weg zum Ziel beginnt mit der Phase der Kräftesammlung. Je größer das Projekt und die Herausforderung, umso länger dauert auch die Ansammlung der Kräfte, denn diese sind nicht nur physischer, sondern auch geistiger Natur. So steigern z.B. das Sammeln von Wissen und Erfahrung, um ein Buch zu schreiben, das Aufzeichnen eines Plans, um ein Haus zu bauen, Daten sammeln, um ein Projekt zu ermöglichen, Inspiration vor der leeren Leinwand, Auswählen der Farben und ihre Vorbereitung, um ein Bild zu malen, das Körpertraining, um an einem Wettkampf teilzunehmen, die Bereitschaft zur Tat und sind selber schon Tat.

Dann folgt die **Anspannung**, denn das Werk, das es zu vollbringen gilt, bedarf der Sammlung und Kanalisierung aller Energien für die **Verwirklichung**. Das ist der zielgerichtete Schaffensprozess, der immer intensiver wird. In dieser schöpferischen Phase kann es ein, dass man das Essen vergisst, nur 2-3 Stunden schläft, nur die nötigsten Dinge im Alltag erledigt. Der Motor in diesem Schaffensprozess ist die **Begeisterung**. Man „brennt“ für einen Verwirklichungsprozess und ist bereit, **Grenzen zu überschreiten**. Ist eine Idee oder die Vorstellung von etwas eher eine „kühle“ Angelegenheit, erfasst ihre Verwirklichung den ganzen Menschen mit „Haut und Haaren“. Alles wird ausgeblendet, was nicht unmittelbar mit dem „Werk“ zu tun hat, so wie der Bildhauer alles wegschlägt, was nicht die Figur ist, die er im Stein hellsichtig gesehen hat. Der schöpferische Akt strebt immer

schneller und intensiver einem Höhepunkt entgegen. Wir erleben in dieser Phase die Schubkräfte unserer Aktivität und die Anziehungskräfte, die vom Ziel ausgehen.

Endlich ist das Projekt verwirklicht, die Prüfung bestanden, das Bild gemalt, das Buch geschrieben – was auch immer, der Höhenpunkt ist erreicht. Der Atem ist tief und der Geist stellt fest: Es ist vollbracht. Das ganze Sein des Menschen ist von einem Glücksgefühl getragen und zugleich erschöpft. Nun folgt die Phase der **Entspannung**, die Lösung der vorausgegangenen Anspannung. Die Zeit dehnt sich, ein zufriedenes Gefühl macht sich im durchwärmten Körper breit. Ideal ist, wenn der Schöpfer nun wohlgefällig auf sein Werk schaut und allmählich wieder den ganz normalen Alltag ordnet, wieder regelmäßig isst und schläft.

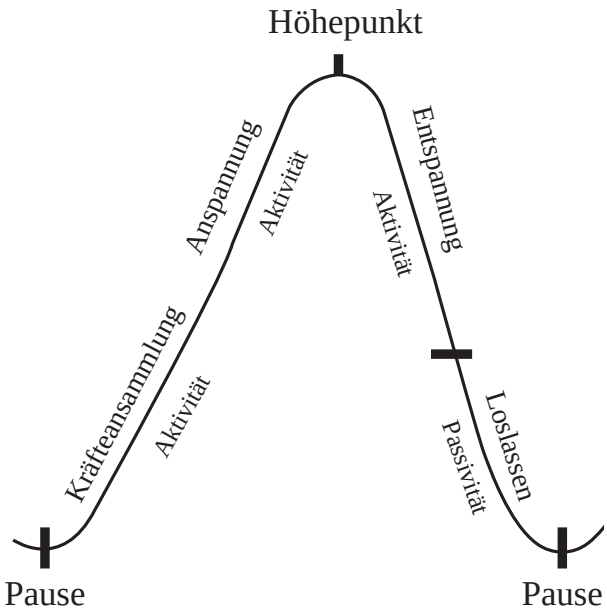


Abb. 4: Pulsationswelle der Lebensenergie

3.1.1 Schöpferische Pause

Es folgt eine entscheidende Phase: die schöpferische Pause, in der das vollbrachte Werk losgelassen wird. Diese Phase sollte nahtlos in die tatsächliche Pause übergehen, in der wir gewissermaßen nicht erregbar für Altes oder Neues sind, ähnlich der Refraktärzeit der Nerven. Das Geschehene klingt nach, es folgt eine angenehme Leere, die eigentliche schöpferische Pause, auch eine angenehme Erschöpfung, das gute Gefühl, etwas geleistet zu haben. In dieser Pause, sozusagen am Nullpunkt der Welle, begegnen sich Anfang und Ende. Nach dem Ende eines schöpferischen Vorgangs kann nicht nahtlos der nächste „coup“ folgen. Es bedarf des leeren Raumes, in dem sich allmählich wieder eine neue Idee formieren kann. **Das Spiel der Kräfte** kommt langsam wieder in Gang. Die schöpferische Pause ist das kühle Gegenstück zum Höhepunkt, der feurig ist. Das Feuer der Begeisterung ist auf natürliche Weise aufgebraucht. Um ein neues Feuer anzuzünden, müssen erstens Ruhe einkehren, eine Idee heranreifen, Kräfte gesammelt werden, ehe wieder die anstrengendste Phase, die Anspannung und das Halten der Kräfte bis zur Vollendung bereitgestellt werden können.

2 weise Erkenntnisse müssen wir begreifen:

„In der Ruhe liegt die Kraft“

„Aus der Ruhe kommt die schöpferische Kraft in Bewegung“

Wie schon mehrfach betont, bedarf es bei schweren chronischen Krankheiten wie Burnout eines ganzheitlichen Therapiekonzepts, das jeder für sich erstellen muss. Wir präsentieren unsere Behandlungsweise und begründen sie durch Hintergrundinformationen. Auch dazu haben wir eine Grafik entworfen, die die verschiedenen Heilungsimpulse verdeutlicht (▸ Abb. 6):



Abb. 6: Heilungsimpulse eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts

Nichts könnte überzeugender sein als ein eigenes Erlebnis. Darum stellen wir an den Anfang einen Heilungsbericht, der viele typische Merkmale des Burnout aufweist, typisch für eine Berufsgruppe ist. Dadurch werden auch die Elemente unseres ganzheitlichen Behandlungskonzepts klar.

6.3 Homöopathische Arzneien für die Aufrichtekraft

Ob jemand durch „Durchpowern“ mit Willenskraft in der totalen Erschöpfung niedersinkt oder ob jemand durch ein langsames Verebben der Lebenskraft ausbrennt und entkräftet niedersinkt, in beiden Fällen ist die Kraft, sich aufzurichten, gelähmt. Der eine mag es krampfhaft versuchen, der andere fatalistisch aufgeben. Die Aufrichtekraft fehlt.

6.3.1 Syphilitische Mittel und Schwächemittel

Beim Burnout haben wir es mit einer Erkrankung an der Schwelle zum Tod zu tun. Arzneien, die einen Menschen vom Todestor wegbringen, müssen eine große Schubkraft haben. Das sind sogenannte „syphilitische“ Arzneien wie *Mercurius solubilis* und *Syphilinum*, harte Säuren wie *Muriaticum acidum, Fluoricum acidum*, auch *Nitricum acidum*, die destruktive Prozesse aufhalten und heilen können. Diese Arzneien werden deshalb auch oft eingesetzt.

Aber es geht noch um etwas anderes. Wir kennen das große „Schwächemittel“ *Phosphoricum acidum*. In meiner Therapie ist dieses Mittel der Dreh- und Angelpunkt, auch der Maßstab von Erschöpfung. Einfach gesagt: Wenn Phosphorsäure nicht wirkt, ist die Erschöpfung und die Schwächung der Lebenskraft tiefer in das Energiesystem und in den Organismus gesunken. Ich habe es beim Burnout oft als zu schwach empfunden.

6.3.2 Schlangenmittel

Eine andere Arzneigruppe hat ideale Voraussetzungen, die Lebenskraft, vor allem bei den parasympathikotonen Patienten das verbliebene Nieren-Jing und den Nieren-Funktionskreis machtvoll anzuregen: die Giftschlangen. Je giftiger, umso stärker ist die Stoß-, Schub- und Aufrichtekraft. Da es beim Burnout so sehr um Leben und Tod geht und eine schnelle Entscheidung notwendig ist, wohin die Reise geht – in den Körper hinein oder aus dem Körper heraus?- wähle ich im schwerwiegendsten Fall den westaustralischen Inland-Taipan, *Oxyranus microlepidotus, oxyu-m,* die giftigste Schlange der Erde. Die bei einem einzigen Biss sezernierte Giftmenge hat die Kraft, 100 Menschen in wenigen Sekunden zu töten. Das homöopathisierte frische Gift der harmlos aussehenden, relativ kleinen Schlange wandelt zum einen die enorme Dynamik der Giftwirkung in einen kräftigen Heilungsschub um. Zum andern spiegelt sich im harmlosen Aussehen der Schlange der Werdegang des Burnout-Syndroms und in der Totalität der Giftwirkung die Totalität des Burnout. Das ganze System kollabiert bei der realen Vergiftung, das ganze System wird angeregt vom homöopathischen (Gift-) Mittel.



Praxistipp

In mittelschweren oder leichteren Zuständen des Burnout wähle ich *Elaps*, die Korallennatter. Beide Schlangen, Taipan und Elaps, gehören zur Familie der Elapidae. Je nach den Körpersymptomen können aber auch *Crotalus horridus* (Klapperschlange) oder *Naja tripudians* (Kobra) gewählt werden. Mit *Lachesis* oder *Vipera berus* können wir eine gute Heilwirkung bei sympathikotonen, leberbetonten Patienten erwarten.

Allen Giftschlangen sind die innere Kälte, die Hämorrhagie und das dramatische Geschehen des körperlichen Zerfalls gemeinsam. Unterschiede zeigen sich darin, in welcher Geschwindigkeit dies geschieht und über welche Organsysteme der Zerfall voranschreitet.

Elaps

Bei *Elaps* sind die Nerven und Sinnesorgane, das Blut und die Schleimhäute betroffen. Dem Taubheitsgefühl folgt die Lähmung.



Abb. 56: Korallennatter

Das Mittel wähle ich, wenn in der Vita des Burnout-Patienten eine chronische Rhinitis vorlag oder auch immer noch vorliegt. Sie ist eine schleichende Schwächung des Immunsystems. Diese scheinbar harmlose Krankheit wird oft antibiotisch unterdrückt und behelligt als Folge davon die Nieren (!). Die ständige Verschleimung und Verstopfung der Nase führt zu einem immer flacher werdenden Atem. Auch Lymphdrüsenentzündungen finden wir als weiteres Zeichen der Immunschwäche im Leben von Burnout-Patienten.

7.1.5
Engelwurz (Angelica archangelica)



Abb. 65: Engelwurz

Thema:
Erschöpfung aufgrund mangelnden Selbstvertrauens, Glaubens

Der Erzengelwurz ist nicht nur von mächtiger, äußerer Erscheinung, sondern auch ein mächtiges Heilkraut, was ihr Name schon sagt. Im Mittelalter war er Bestandteil der Verjüngungs- und Potenzelixiere. Auch heute wird seine immunstärkende, vitalisierende Wirkung noch gelobt. Er regt die Körpersäfte an und wirkt reinigend. Im übertragenen Sinne stärkt er die Ich-Kräfte, die ja Ausdruck der Immunkraft sind, denn nur diese wissen, was sympathisch zu uns gehört und was nicht. Negative Energien werden ausgetrieben und die positiven verstärkt. Menschen, die unter mangelndem Selbstwertgefühl leiden, die Angst haben zu versagen, nicht gut genug zu sein, unterminieren ihren Glauben an sich selbst, was zu einer Schwächung der Ich-Kräfte führt. Mutlosigkeit, Erschöpfung und Ängste sind die Folge. Auf Dauer kann daraus ein Burnout entstehen. Glauben und Selbstwert werden durch die Wurzelkräfte wieder gestärkt.

7.1.6
Gänsefingerkraut (Potentilla anserina)



Abb. 66: Gänsefingerkraut

Thema:
Erschöpfung aus Mangel an Lebensrhythmus und -ordnung

Diese kleine Pflanze hat eine große Wirkung bei allen Erkrankungen, die ihre Ursache im Wechselspiel zwischen Innen und Außen haben. Das moderne Leben übt viel Druck auf den Menschen aus, erfordert oftmals ständigen Wechsel



Abb. 67: Ginseng-Blüte



Abb. 68: Ginseng-Früchte



Abb. 69: Ginseng-Wurzel

und Anpassung. Wir sind unendlich vielen Reizen ausgesetzt. Da kann schnell der eigene Lebensrhythmus durcheinander kommen, sodass immer weniger Reize und damit Neues verkraftet werden. Burnout-Patienten neigen dazu, das durch die Einnahme von Stimulanzien und immer stärkeren Reizen zu kompensieren. Die innere Lebensordnung gerät außer Kontrolle, Rhythmusstörungen aller Art können auftreten. Irgendwann tritt völlige Erschöpfung des Systems ein. In solchem Falle können wir dann zu Gänsefingerkraut greifen. Der Kranke verkrampft sich innerlich ja zunehmend und Gänsefingerkraut wurde in der Heilkunde stets als krampfstillend eingesetzt.

7.1.7 Ginseng (Panax ginseng)

Thema: Erschöpfung infolge Schwächung der schöpferischen Lebenskräfte

Echte Ginsengwurzel aus Korea, die nicht häufig und meist recht teuer ist, galt stets als das Lebenselixier und Aphrodisiakum schlechthin. Sie steigert die Kraft des Nervensystems, regt den Reiz für das Leben wieder an und wirkt daher stärkend bei allerlei Schwäche- und Erschöpfungszuständen. Leistungsfähigkeit und Immunkraft verbessern sich, Stoffwechsel und Drüsen werden stimuliert, der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht sich. Ginseng (▶ Abb. 67–69) galt auch als das Potenzmittel und in der Tat spielen die Keimdrüsen eine zentrale Rolle in unseren Energiehaushalt. Mit dem Burnout verbindet sich oftmals auch eine Potenzschwäche, also eine Schwächung der schöpferischen Kraft. Schöpfung und Kreativität sind ohne Überschuss an Lebensenergie nicht möglich. Wenn wir am Limit unserer Kräfte sind, reicht die Energie gerade nur noch für die notwendigsten Organfunktionen aus.

Heilungsweg seinen Abschluss findet, aber möchte, dass dem Patienten ein für ihn passender Lebensrhythmus bewusst wird und er den Zugang zu seinen Gefühlen behält. Da er schon einmal geweint hatte, wählte ich das Mittel, das schon oft den Weg aus der Sykose in die Tuberkulinie bewegt hat und das Gefühl für die natürlichen Rhythmen stärkt.

Verordnung: *Pulsatilla* C30 als Einzelgabe.

Follow-up nach 2 Wochen

• Herr S. ist voller Tatendrang, schläft aber unruhig.

Verordnung: *Citrus vulgaris* C30 als Einzelgabe.

Follow-up nach 1 Woche

• Herr S. berichtet, er wache morgens gut gelaunt auf und einmal sei ihm sogar ein Morgenlied aus der Volksschulzeit beim Aufwachen eingefallen. Das ist ein hochwertiges Heilungszeichen von *Citrus*. Da die Unruhe sich gelegt hat und der Schlaf erholsam ist und jetzt 6 Stunden währt, entscheide ich mich für den Abschluss der Therapie.

Verordnung: *Sulphur* C200 als Einzelgabe. Herr S. fühlt sich „rund und gesund wie noch nie".

Weiteres Vorgehen

Wir besprechen, dass er 1- bis 2-mal pro Jahr eine immunstärkende Kur durchführt. Ich empfehle eine vierwöchige Schüßler-Kur mit *Aluminium sulphuricum* (28) + *Cobaltum metallicum* (31) + *Niccolum metallicum* (34), die gewissenhaft im folgenden Herbst erfolgt. Sein Leben änderte sich insofern, als er Pausen in der Arbeit einlegte, mehr auf seine innere Stimme hörte, um Maß zu halten, und für genügend Schlaf sorgte.

8.1.2 Burnout, Schwindel und Ohrgeräusche

Therapeutische Strategie

Mittelfolge: *Gadolinium + Carcinosinum, Thuja, Nux vomica + Acetylsalicylicum acidum, Sulfonamidum + Thuja, Lycopodium, Sycoccus, Chelidonium + Stannum, Pulsatilla, Sulphur.*

Begleittherapie: Aromatherapie mit Laurier, Johannisbrotbaum-Öl

Schüßler-Therapie: *Molybdenium + Vanadium + Manganum sulfuricum*

Ernährungsanweisung: Trennkost und frisch gepresste Obst- und Gemü-

sesäfte. Pro Tag 1 Glas Gerstengrassaft (Green Magma) und jeden 2. Tag ½ Liter „Kaliumbrühe".

Rezept: 320 g Karotten, 20 g Stangensellerie, 60 g Petersilie, 100 g Spinat, ½ Teelöffel Gerstengras, getrocknet (Green Magma). Dieser Zusatz verbessert die Blutbildung innerhalb kurzer Zeit.

Rhythmische Atem- und Drüsenübungen in der Patientengruppe.

Anamnestische Daten

Herr B. war zum Zeitpunkt der Therapie 41 Jahre alt, Top-Manager einer Computer- und Software-Firma. Täglich telefonierte er mit dem Handy nach Amerika und Kanada, die Gespräche dauerten bis zu 30 Minuten. Danach rauschte es in den Ohren und es wurde ihm schwindelig. Herr B. liebt seine Arbeit, ist erfolgreich, konnte aber zum damaligen Zeitpunkt kein Maß in seiner Arbeit finden. Er opferte sich für seine Firma auf. Er erlitt einen Kreislaufkollaps und kam ins Krankenhaus. Dort stellte man eine hochgradige Anämie und Erschöpfung fest.

Die Anamnese ergab, dass der Patient sich über längere Zeit nur mit Energiedrinks, Antibiotika bei Infektion und Aspirin bei Kopfschmerzen über Wasser gehalten hatte. So lag also eine Arzneikrankheit vor. Er maß der homöopathischen Behandlung keine besondere Bedeutung bei, sondern kam, weil er über „ein paar Ecken" von den wirksamen und kurzen (!) Atemübungen gehört hatte. Er beschrieb seinen Erschöpfungszustand so, als sei er binnen kurzer Zeit um Jahrzehnte gealtert, habe keine Motivation beim Arbeiten mehr und schleppe sich mühsam durch den Tag.

Erste Verordnung

Verordnung: *Carcinosinum* C30 wegen der Opferhaltung 1 x pro Woche und *Gadolinium* LM 6 täglich 1 Woche lang. Das *Lanthanid* (▶ 6.2.3) passte sehr gut zum Wesen des Patienten. Dazu die Ernährungsumstellung.

Follow-up nach 4 Wochen

- Erste leichte Zeichen von Vitalität. Patient kann 5 Stunden am Stück schlafen, hat eine gute Verdauung und bereitet – sehr zur Freude seiner Lebensgefährtin – selber die Rohsäfte zu.

Verordnung: *Gadolinium* C30 1 x pro Woche. Dazu die Schüßler-Therapie und Besuch des Patiententags.

Follow-up nach 6 Wochen

- Deutliche Besserung des Gesamtzustands. Herr B. macht seine Übungen re-

lativ regelmäßig und spürt den Energiezuwachs. Er ist versucht, gleich wieder sein altes Arbeitspensum aufzugreifen. Aber er hört auf unseren Rat, erst eine Blutuntersuchung machen zu lassen, um sicher zu sein, dass die Anämie behoben ist.

Verordnung: *Thuja* C30 als Einzelgabe, um die Sykose zu aktivieren. Pause mit den Schüßler-Salzen, weiter mit Übungen und Ernährung.

Follow-up nach 4 Wochen

• Insgesamt ein gutes Gefühl, auf dem richtigen Weg zu sein. Vielerlei Beschwerden kommen und gehen: Kopfschmerzen, Nervosität, Schlappheit, Schlaflosigkeit, unruhige Beine. Nichts behelligt so wie früher, aber Herr B. findet seinen Zustand „lästig". Mir ist klar, dass jetzt die Arzneikrankheit behandelt werden muss.

Verordnung: *Nux vomica* C30 + *Acetylsalicylicum acidum* C30 im wöchentlichen Wechsel. Täglich 1 Tr. Lorbeeröl 1 Woche lang. Dann 1 Woche pausieren.

Follow-up nach 10 Tagen

• Herr B. ruft schon nach 10 Tagen an und schildert heftige Reaktionen auf das Aromaöl. Erst war ihm übel, dann folgten heftige Stuhlausscheidungen mit Erleichterungsgefühl. Kopfschmerzen traten auf wie früher, wenn er 1 - 2 Tabletten Aspirin geschluckt hatte. Er wollte die Schmerzen aushalten, um nicht wieder in das alte Muster zu fallen.

Verordnung: Da die Schmerzen so penetrant waren, empfahl ich 1 Tablette Vivimed. Dadurch waren die Schmerzen innerhalb von 2 Stunden gebannt.

Follow-up nach 5 Wochen

• Nach 5 Wochen: Herr B. fühlte deutlich seine „Lebensgeister wiederkommen". Er war guter Dinge, schmiedete Urlaubspläne und machte regelmäßig die Drüsen- und Atemübungen. „Das bringt mir am meisten", so der Kommentar.

Verordnung: *Sulfonamidum* C30 und *Thuja* C30 im wöchentlichen Wechsel, um die Arzneikrankheit noch weiter auszuheilen, denn Herr B. hatte häufig Antibiotika geschluckt. Dazu täglich 1 Tr. Johannisbrotbaumöl in 1 Glas Wasser trinken, 1 Woche lang.

Follow-up nach 1 Woche

Wieder kam nach einer Woche die Rückmeldung von heftigen Reinigungsreaktionen durch das Aromaöl. Aber der Patient fühlte sich wohl. Er kam zu der Erkenntnis, künftig mehr auf seinen Körper und seine Bedürfnisse zu achten. Die Nachuntersu-

chung ergab einen Hämoglobingehalt von 15 und im Übrigen unauffällige Blutwerte. Da Herr B. auch äußerlich vitaler aussah, hatte ich den Eindruck von einem intakten Immunsystem. Die guten Laborwerte bauten den Patienten auf. „Ich brauche Fakten Schwarz auf Weiß, dass so eine Therapie auch wirklich was bringt".

Verordnung: Nur Schüßler-Therapie für 3 Wochen.

Follow-up nach 3 Wochen

• Nichts Auffälliges ist geschehen. Stete Zunahme von Vitalität und Zuversicht.

Verordnung: *Lycopodium* C30 + die Darmnosode *Sycoccus* C30, um die Sykose weiter auszuheilen und die Mitte zu stärken.

Follow-up nach 5 Wochen

• Gute Gesamtverfassung. Herr B. begann wieder halbtags regelmäßig zu arbeiten, hielt sich aber eisern an die Regel, jede Stunde für 1 Minute innezuhalten (Grundübung 1).

Verordnung: *Stannum* D12 und *Chelidonium* D6, beide Mittel täglich 1 x, da die *Gadolinium*-Konstitution einen Bezug zur Leber hat und nach meinem Eindruck die Anämie von einer Leberfunktionsschwäche herrührte. Dazu *Pulsatilla* C30 1 x pro Woche.

Follow-up nach 4 Wochen

• „Rundum gutes Gefühl". Herr B. hatte inzwischen mit seinem Chef gesprochen und seine Arbeit neu strukturiert. Der Chef war beeindruckt von der Genesung seines Managers und ging auf die Änderungen ein, da er vom Fleiß und der Zuverlässigkeit von Herrn B. überzeugt war. Das entlastete den Patienten und er sah ein, dass er sich für eine Illusion aufgeopfert hatte, denn der Chef hatte volles Verständnis für die Arbeitssituation. Herr B. entschied sich für ein moderates Fitnesstraining, um sich körperlich fit zu halten, und behielt die Atem- und Drüsenübungen bei. Er machte überdies den anderen Patienten Mut, „bei der Stange zu bleiben" und nicht aufzugeben. Dadurch kam sein Altruismus wieder zum Vorschein, aber jetzt nicht mehr zu seinem Schaden.

Verordnung: *Sulphur* C200, 1 Gabe auswirken lassen.

Weiteres Vorgehen

Nach 4 Wochen: keine besonderen Symptome, etwas Juckreiz. „Erst jetzt fühle ich mich so richtig gesund. Gut, dass ich so lange gewartet habe. Jetzt bin ich sattelfest!"

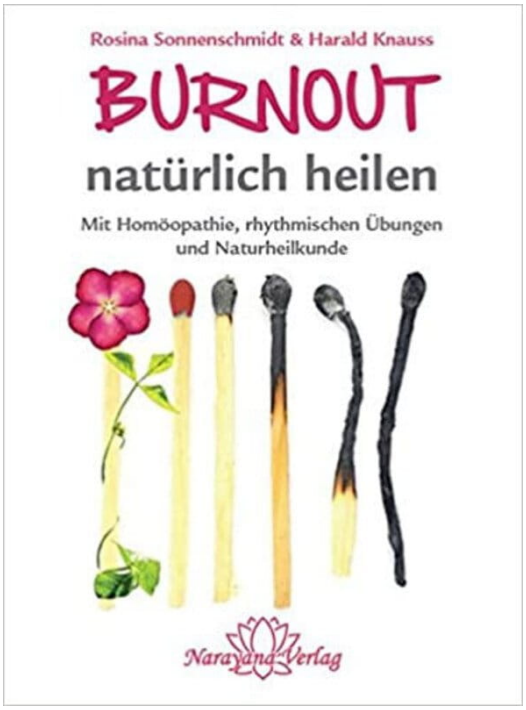
Harald Knauss

Burnout natürlich heilen

Mit Homöopathie, rhythmischen Übungen und Naturheilkunde

320 Seiten, geb.
erscheint 2022

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de