

Bewusst Sein

PROGRAMM & FORUM + VERANSTALTUNGSKALENDER

dieses Heft wurde
überreicht durch:

Abb. „Kornkreis-Chakren aus 2004 bei Pewsey/Wiltshire“ künstlerisch interpretiert von Jay Goldner.
Leinenprint auf Keilrahmen, siehe kornkreiskunst.at



Themen:

- Maya Zeitbegleiter
- Haut- und Haarpflege mit selbstgemachter Kaffee-Kosmetik

Buchauszug:

Maria Elisabeth Druxeis: Mitochondrien

Energetische Behandlung
& Produkte

Jay Goldner

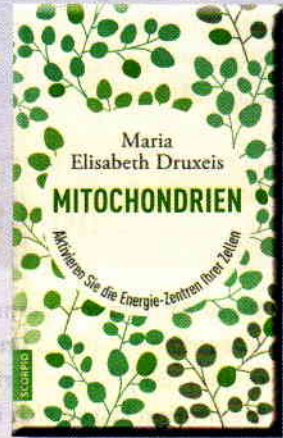
Vorträge
Workshops
Ausbildungen
Buchtipps
Therapie
& Beratung
www.bewusst-sein.net

Maria Elisabeth Druxeis
(Mitarbeit von Verena Zemme)

Mitochondrien

Aktivieren Sie die Energie-Zentren Ihrer Zellen

Scorpio Verlag
ISBN 978-3-95803-050-3
208 Seiten
€_A 17,50 / €_D 16,99



Maria Elisabeth Druxeis, geb. 1954, ist seit bald drei Jahrzehnten als Heilpraktikerin mit eigener Praxis in München tätig. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Clustermedizin, neuronale Mustererkennung und Zellsymbiosis-Therapie nach Dr. Heinrich Kremet.

Mitochondrien sind winzige Bestandteile in unseren Zellen mit der Aufgabe, Energie zu produzieren. Ein unbewusster Lebenswandel z.B. durch ungesunde Ernährung, Schlafmangel, Umweltgifte etc. kann die Mitochondrien schädigen und zu Erschöpfungszuständen, jedoch auch zu Krankheiten führen. Dieses Buch gibt Einblick in die Arbeit dieser winzigsten Bausteine unserer Zellen und die Konsequenzen, die sich daraus für unseren Energiehaushalt ergeben. Die Autorin gibt eine Vielzahl von Ratschlägen, wie geschädigte Mitochondrien repariert und aktiviert werden können und erklärt die Bedeutung der Ernährung, der Schadstoffe die wir aufnehmen wie Schwermetalle und Stoffe in Kosmetik und Haushaltschemie sowie anderen Einflüssen wie z.B. Elektromog. Folgender Buchauszug ist aus einem Kapitel, das sich speziell dem Thema „Burn-out“ widmet.

BURN-OUT – EINE KRISE DER MITOCHONDRIEN?

Peter T., gut aussehend, unbekümmert und Musikfan, hat Kommunikationswissenschaften studiert. Nach mehreren Präaktika, Praktika und einem Volontariat in Verlagen und Agenturen hält er sich als Fahrradkurier über Wasser, bis er als Junior Communication Manager eine Anstellung in einer Werbeagentur findet. Peter T. nimmt die neuen Herausforderungen mit vollem Einsatz an. Dass er jetzt bis spät in die Nacht mit Kunden ausgeht, am Wochenende liegen gebliebene Schreibarbeiten erledigt und kaum noch auf Konzerte geht oder Fahrrad fährt, ist für ihn kein

Problem. Schon nach einem Jahr ist er zum Senior Communication Manager aufgestiegen, als seine langjährige Freundin ein Baby erwartet. Die Heirat ist beschlossene Sache, eine gut geschnittene Eigentumswohnung ist angezahlt, als die Agentur verkauft wird. Der neue Chef will den Laden auf Touren bringen. Peter krempelt die Ärmel hoch und macht Vorschläge für die Akquise neuer Kunden und einen veränderten Auftritt. Der neue Chef hört sich seine Vorschläge an und präsentiert ein paar Tage später einen Plan für die Umstrukturierung. Ein zweiter Senior Communication Manager wird eingestellt. Der "Flurfunk" weiß, dass der Neue ein Golfpartner des Agenturinhabers ist. Peter, der

schon seit Längerem nicht mehr gut schläft - auch weil seine kleine Tochter nachts oft schreit und sich die Beziehung zu seiner Frau verändert -, wacht eines Tages mit Herzbeschwerden auf. Als er trotzdem in die Firma geht, kommt es zum ersten bösen Streit mit seiner Frau. Da sie nicht lockerlässt, nimmt er eine Woche Urlaub, kann aber nicht entspannen, weil er ahnt, was sich in der Firma abspielt. Und richtig: Als er zurückkommt, wird er mit der Tatsache konfrontiert, dass sein bester Kunde zum Kollegen abgewandert ist. Von da an arbeitet Peter nicht mehr. Er kämpft. Er ist von morgens bis abends im Einsatz, zu Hause ist er angespannt und gereizt. Selbst die Musik seiner Lieblingsband nervt ihn. Er isst unregelmäßig und meist etwas Schnelles, seine Schlafprobleme verstärken sich, Magenbeschwerden kommen dazu. Als seine Frau ihm eines Tages unter bitteren Tränen erklärt, dass sie daran denkt, zu ihrer Mutter zurückzugehen, spürt Peter mit Entsetzen, dass er fast erleichtert ist. Weil er sie liebt, stimmt er einer Paartherapie zu, in der schon nach der zweiten Stunde Peters kompliziertes Verhältnis zum Vater, einem sehr erfolgreichen Architekten, auf den Tisch kommt. Als bald darauf die Herzbeschwerden zurückkehren und stärker werden, sagt Peter nichts, geht aber heimlich zum Arzt, schluckt Betablocker, Blutverdünner und Antidepressiva. Er leidet zunehmend darunter, dass er fahriger wird und dass ihn alles, was er macht, furchtbar anstrengt.

Peter bewirbt sich auf eine andere Stelle. Die ersten beiden Gesprächsrunden laufen sehr gut, doch dann wird ihm eine junge Frau vorgezogen. In seiner Firma verliert Peter zunehmend den Boden unter den Füßen. Als er bei einer Präsentation bei einem Neukunden die Unterlagen durcheinanderbringt, beschwert sich der Kunde anschließend bei Peters Chef. Nach dem Gespräch mit dem Agenturinhaber wird Peter im Auto schwindlig. Er geht zum Arzt und erhält die Diagnose Burn-out!

AUSSERKÖRPERLICHE ERFAHRUNGEN

Seminar zum Erlernen und Verstehen von AKEs/Astralreisen und des Energiekörpers.
Termin: So 18.9.16/16-20 Uhr, Wien 1030
Anmeldung: oobe@gmx.net /250 € p.P.
max. Teilnehmeranzahl 6 Personen

In meiner Praxis höre ich viele dieser Erzählungen, und oft weiß ich schon nach dem ersten Satz, dass die Geschichte zu einem Burn-out führen wird. Das liegt nicht an meinen „hellseherischen Fähigkeiten“, sondern an den ewigen Gesetzen von Krankheit und Gesundheit, die ich durch meine Tätigkeit tagtäglich neu erlebe.

Wenn man über die Jahre mit so vielen Patienten zu tun hat wie ich, dann erkennt man immer klarer, wie eng verwoben Körper, Geist und Seele sind.

Auch Burn-out ist deshalb nicht eine Erkrankung, die im Kopf beginnt, sondern eine multiple Belastung von Körper und Seele. Burn-out fängt in der Körperzelle an, genauer gesagt in den Mitochondrien. Ich möchte Ihnen in vier Abschnitten zunächst kurz darlegen, wie sich ein klassisches Burn-out aufbaut. Denn wie jeder von uns, der noch keine anderen Erfahrungen gemacht hat, hat sich auch unser fiktiver Peter T. darauf verlassen, dass seine Kraft schon ausreichen wird. Hätte er mehr über die Mitochondrien gewusst, hätte er immer wieder gegensteuern und seine Kraft erneuern können. Welche Fehler hat er gemacht?

Burn-out-Faktor 1: Falsche Ernährung

Die optimale Versorgung unseres Organismus ist derzeit in einer großen Diskussion. Viele wissen schon gar nicht mehr, was und wie sie essen sollen: vegetarisch, Mischkost, Rohkost, vegan, paleo? Oder reicht ein Döner?

Grundsätzlich gilt, dass unser Verdauungsstrakt an die moderne Ernährung nicht

genügend angepasst ist. „Von Haus aus“, also wenn man bedenkt, wie der Mensch sich in den vergangenen Jahrtausenden ernährt hat, konnten sich Magen und Darm in dieser Zeit an eine Kost anpassen, die aus Beeren, Pilzen, Fleisch, Fisch, Wurzeln und Nüssen bestand. In Kombination mit einer Lebensweise, in der man auf der Nahrungssuche etwa zwischen 20 und 40 Kilometer pro Tag gelaufen ist, war das eine perfekte Balance. Mit Übergewicht hatten Mammutjäger sicher nicht zu kämpfen.

Nehmen wir uns die Zeit und betrachten, was Peter T. wahrscheinlich täglich zu sich nimmt. Wer etwas von Ernährung versteht, weiß sofort: Da sind in jedem Fall viele Zuckerverbindungen (Kohlenhydrate) im Spiel. Sie stecken im weißen Mehl, in süßen Früchten, in Kuchen, Fertiggerichten und Schokolade. Hier würde man sie ja auch vermuten. Doch wer weiß schon, dass auch Müsli und Milchprodukte, Alkohol und die industriell vorgefertigten Lebensmittel wie Hamburger, Pommes, Mayonnaise etc. alle deshalb so „gut“, also süß schmecken, weil hier viel Zucker zugegeben wird?

Unsere Vorfahren gruben Wurzeln aus und aßen sie oft ebenso roh wie Obst und Beeren: Das ist nicht so leicht zu kauen wie eine schnell verschlungene Nusschnecke, dafür sind in den rohen Lebensmitteln reichlich Vitamine, Mineralien und Spurenelemente enthalten. Und das lange Kauen tut ein Übriges und schlüsselt die Bestandteile von Möhre, Apfel und Co. Schon im Mund gut auf. Unsere Ernährung heute ist, verglichen damit - und hier kann man das Wort wirklich verwenden -, denaturiert. Was wir unseren Mitochondrien mit vitalstoffarmem Essen zufügen, ist eigentlich unvorstellbar.

Wir Menschen bestehen aus 100 Milliarden Zellen, die sich unablässig erneuern. Dazu brauchen sie eine Vielzahl an Bausteinen - und Energie, die unsere Mitochondrien nur dann liefern können, wenn auch sie genügend der Bausteine erhalten,

die sie für ihre Arbeit brauchen. Dass sie das tun, spüren wir zwar nicht direkt, aber dass „irgendetwas“ in uns Nahrung braucht, merken wir daran, dass wir Hunger und Durst haben, denn alles, was der Körper für seinen ständigen Um- und Aufbau sowie für die Energieproduktion braucht, liefert in erster Linie die Nahrung.

Eine vitalstoffarme Ernährung versorgt die Zellen und damit unsere Mitochondrien ganz grundsätzlich nicht mit den Baustoffen, die sie brauchen, um ungehindert ihre Aufgaben erledigen zu können. Ein besonders fataler Fehler ist eine Ernährung mit vielen Transfetten: Aus wertvollen Ölen und Fetten, wie etwa den Omega-3-Fettsäuren, stellt der Körper im Stoffwechsel die Fettbausteine her, aus denen die Mitochondrien ihre Membran aufbauen. Die Transfette kann man sich wie Plastikersatzteile dieser Fette vorstellen, die der Körper anstelle der Originalteile in die Zellen liefert. Die Mitochondrien verbauen diese „toten“ Teile in die Membran. Das Ergebnis ist, dass die Membran die Atmungskette nur noch eingeschränkt ausführen kann (siehe Seite 47ff.), was einer Katastrophe für unsere Energieversorgung gleichkommt.

Im Fokus: Transfettsäuren

Im Jahr 2003 erließ Dänemark zum Schutz seiner Bevölkerung vor Herz- und Gefäßerkrankungen ein Verbot von Transfetten. Im Sommer 2006 zog New York nach. Trotz anfänglicher Proteste der Gastronomie verlief der Umstieg auf die gesünderen Fette in New York reibungslos: Bereits vor dem Stichtag hatten viele Imbissbuden und Fast-Food-Ketten das schädliche Fett gegen gesunde Öle ausgetauscht. In Dänemark ist die Lebensmittelindustrie praktisch von selbst umgeschwenkt und hat ihre Rezepte verändert.

Transfette sind, kurz gesagt, flüssige Pflanzenöle, die durch einen chemischen Prozess gehärtet werden. Sie sind dann streichfähig und länger haltbar, was für Imbissbuden und Fast-Food-Restaurants

Wer "Klangschale" sagt -
meint die Königin  der Klangschalen

MARKTFÜHRENDE
PROFI-QUALITÄT,
DER VERGLEICH
MACHT SIE SICHER !

POLYGLOBEmusic



EINZELHANDEL
GROSSHANDEL
AUSBILDUNGEN
FORTBILDUNGEN

www.ACAMA.at

A - 6063 Neu Rum / Innsbruck, Bundesstr. 27
Tel: +43(0)512 - 370077-0 e-mail: office@polyglobemusic.at

ein unschätzbare Vorteil ist. Dabei werden die Öle jedoch so erhitzt, dass sie sich verändern und dabei künstliche Transfettsäuren entwickeln. Im Gegensatz zu guten, natürlichen Fetten und Ölen erhöhen Transfette den „schlechten“ Cholesterinwert im Blut zum Nachteil der „guten“ Cholesterin-Varianten - Sie wissen es: Damit steigt die Gefahr für eine Erkrankung der Gefäße und für einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Vor allem aber sind Transfette ein weiterer Faktor, der zu Diabetes und zu Entzündungen führen kann. Bisher ist im restlichen Europa oder in Deutschland keine Einschränkung des Transfettsäuregehaltes in Lebensmitteln vorgesehen. Von einem Verbot ganz zu schweigen. Wenn Sie sich also hierzulande vor diesen „Killerfetten“ schützen wollen, müssen Sie selbst auf sich aufpassen. Hier noch einmal eine Liste der Lebensmittel, die vor Transfetten nur so „triefen“: Chips, alle frittierten Lebensmittel (Pommes, Chickenwings, Schnitzel aus der Friteuse), Ausgebackenes wie Croissants, Krapfen oder Blätterteig, Fertigsuppen, Bratensoßen, Wurst, Müsliriegel oder Frühstücksflocken.

Burn-out-Faktor 2: Mangelnde Bewegung

Wenn man davon ausgeht, dass der menschliche Körper in seiner Gestalt und seiner Leistungsfähigkeit einen Zweck hat,

sieht man auf den ersten Blick, dass er zum Gehen gemacht ist. Wir haben lange Beine, mit denen wir beim Gehen und Laufen weit ausschreiten können. Die Füße dirigieren uns in jede Richtung. Der Leib beherbergt Lungen und Herz, die erst dann so richtig ihre Kapazitäten entfalten können, wenn wir unseren Körper gezielt fordern. Mit den Armen können wir Schwung holen, der Kopf mit den nach vorne gerichteten Augen ist unser Navigationssystem. Die Muskeln im ganzen Körper brauchen Bewegung und Training, damit wir Körperspannung aufbauen können.

Und richtig: Bis vor ein oder zwei Generationen war es völlig normal, mehrere Kilometer zur Schule zu gehen. Bauern gingen mit ihren Waren zum Markt in die nächste Stadt, Handwerksgesellen bereisten teilweise ganz Europa auf „Schusters Rappen“, also zu Fuß. Und wie sieht es mit unserer Bewegung aus?

Kaum 500 Meter legt ein moderner „Schreibtischtäter“ am Tag zurück. Das ist viel, viel zu wenig, um unsere Muskeln, unser Herz oder unsere Lungen auszulasten. Und zu wenig, um unsere Zellen und die Mitochondrien ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen.

Wie wir es nicht machen sollten ...

Die Therapeuten in Reha-Zentren erleben es immer wieder: Erst ein drastischer Einschnitt in ihre Gesundheit konnte Patienten davon überzeugen, wie wichtig eine

regelmäßige körperliche Aktivität ist. Wenn erst Herzinfarktüberlebende und Krebspatienten mit therapeutischer Hilfe wieder entdecken, wie gut ihnen der Sport tut und wie stark sie dadurch werden, ist über viele Jahre etwas schiefgegangen. Dann haben wir jahrelang auf wesentliche Faktoren, die unsere Gesundheit erhalten und stärken, verzichtet - auf regelmäßige Bewegung und deren positive Folgen: eine harmonisierende Wirkung auf den Stoffwechsel, den Kreislauf, den Hormonhaushalt und die Verdauung.

- Wer träge ist, lässt zu, dass sich in seinem Körper Arteriosklerose breitmacht und die Muskeln abgebaut werden.
- Bewegungsarmut leistet einem späteren geistigen Verfall Vorschub: Neueste Forschungen zeigen, dass Demenz bei körperlich inaktiven Personen häufiger auftritt.
- Bewegung baut Spannung ab. Wer sich nicht bewegt, erleichtert Stress, Verspannungen und depressiven Verstimmungen, sich zu manifestieren.
- Das Immunsystem leidet unter einem Zuwenig an Bewegung.

Peter, der einst als Fahrradkurier Geld verdient hat, wird immer milder und „schlafender“- ein Anzeichen dafür, dass die gesamte Lebenskraft massiv absinkt. Wenn auch Sie lieber auf der Couch liegen, als einmal schnell um die Häuser zu laufen, wenn Sie den Lift nehmen statt die Treppe, wenn Sie öfter krank sind und sich innerlich „so komisch schwach“ fühlen - dann versucht Ihr Körper bereits, Sie mit seiner Botschaft zu erreichen: „Du tust mir weh. Kümmere dich um mich, sonst sind die Mitochondrien und ich auch irgendwann am Ende unserer Kraft, und ich muss dich im Stich lassen.“

Sie spüren es meist ganz genau, wenn Sie die Stufe erreichen, auf der Ihr Körper keine Power mehr hat. Diese Stufe ist die konditionelle Vorstufe zum Burn-out.

Burn-out-Faktor 3: Entzündungen im Körper

Ein Körper, der über lange Zeit nicht genug Erholung und Training hatte, ist der ideale Schauplatz für einen weiteren Faktor, der oft lange Zeit unerkannt schlummert, ehe er mit Macht ausbricht. Gibt es das - Entzündungen im Organismus, die man nicht bemerkt? Die Antwort lautet: ja, es gibt diese Entzündungen, und sie sind weder selten noch unerforscht. So weiß man heute, dass das erste physische und psychische Trauma, das wir erleben, unsere Geburt ist: Jeder von uns kommt mit einer Stauchung im Halswirbelbereich zur Welt - eine Verletzung, die entsteht, wenn wir uns durch den Geburtskanal ins Leben kämpfen, und die zu einer „kalten“ Entzündung führt, die bisher nicht behandelt wird!

Man weiß heute auch, dass eine so erschreckende Erkrankung wie Krebs oft in einem Organismus entsteht, der über längere Zeit mit Entzündungen (Inflammationen) zu kämpfen hatten. Es leuchtet ein, dass entzündetes Zahnfleisch, chronische Bronchitis oder Rheuma den Körper belasten.

Dass ein geschwächter Organismus mit Eingriffen und Infekten nicht mehr gut umgehen kann, liegt auf der Hand. Doch diese Entzündungen sind an der Oberfläche und werden in aller Regel gut behandelt. Umso verderblicher sind Entzündungen, die wir nicht ernst oder gar nicht erst wahrnehmen! Sie entstehen meist nicht durch eine Infektion, sondern sind, wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien, Folgen der bereits beschriebenen Umweltfaktoren, Folgen von Nebenwirkungen von Medikamenten (Antibiotika, Cholesterinsenker, Blutdrucksenker, Diabetesmedikamente, Potenzmittel) und vielem mehr. Zu diesen still im Körper ablaufenden Entzündungen gehören beispielsweise ein chronisch entzündeter Darm (siehe Leaky-Gut-Syndrom, Seite 120ff.) oder eine Eierstockentzündung.

Allergien

Viele Menschen betrachten auch Allergien bei sich und bei anderen als eine Art Erkrankung zweiter Klasse. So, als seien sie nicht ganz ernst zu nehmen. Doch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Allergien auf Tierhaare und Hausstaubmilben, Reaktionen auf blühende Gräser, Bäume und Büsche sind nicht nur im Vormarsch begriffen. Sie sind ernst zu nehmende Erkrankungen - vor allem deshalb, weil sie allesamt von Entzündungen begleitet werden

Nur ein Beispiel mehr finden wir in der Kosmetik: Die dahinterstehende Industrie beruhigt uns Verbraucher meist mit Zahlen. Da heißt es dann, dass zwar nahezu 100 Prozent der Bevölkerung Kosmetika aller Art benutzen - davon aber nur etwa 0,1 Prozent eine Allergie durch die Inhaltsstoffe erwerben. Wer mitdenkt und zuhört, entdeckt: Etwa 80.000 Menschen in Deutschland entwickeln aufgrund der Cremes etc., die sie benutzen, eine Allergie. Pro Jahr! Das sind in zehn Jahren 800.000 Personen. Wenn Sie bereits Allergien haben, dann lesen Sie vor dem Kauf von Kosmetika die Inhaltsstoffe durch, und achten Sie vor allem auf die enthaltenen Duftstoffe: Nachgewiesen ist, dass Duft- und Konservierungsstoffe wie Eichenmoos (*Evernia pruai stri extract*), Baummoos (*Evernia furfuracea extract*), Isoeugenol und Zimtaldehyd (*Cinnamal*) besonders schnell zu Reizungen führen.

Entzündungen durch freie Radikale

Wussten Sie, dass etwa fünf Prozent des Sauerstoffs, den wir einatmen, im Körper in freie Radikale umgewandelt werden, die zu Entzündungen führen? Freie Radikale sind, chemisch betrachtet, instabile Sauerstoffverbindungen mit einem ungepaarten Elektron. Diese Instabilität versuchen die Moleküle auszugleichen, indem sie andere Moleküle angreifen, ihnen ein Elektron entreißen und so selbst wieder stabil werden. Dieser Prozess des Elektro-

GEFÜHRTE MEDITATIONEN & TRAUMREISEN MIT MUSIK

Große Auswahl - Viele verschiedene Meditations-Themen.

CDs & Downloads - Jetzt verbilligt bei Polyglobe Music Austria.

Mit einem Klick Ansehen - Probehören - Kaufen:

www.POLYGLOBEwebshop.com



nenstransfers wird Oxidation genannt. Obwohl freie Radikale in jeder Sekunde im Körper gebildet werden, kann der junge, gesunde Körper die schädlichen Effekte ausgleichen. Je älter wir werden, desto stärker sind wir auf die in der Nahrung enthaltenen Antioxidantien angewiesen, die aufgrund ihrer chemischen Struktur Elektronen abgeben und damit freie Radikale neutralisieren können. Hohe antioxidative Wirkung wurde nachgewiesen für Vitamin A, C und E (Tocopherol), Betacarotin sowie sekundäre Pflanzenwirkstoffe, wie Polyphenole oder Flavonoide, und Isoflavone in Rosmarin, Oliven, Salbei, grünem Tee, Bananen, Äpfeln, Tomaten, Möhren etc. Antioxidantien haben generell eine entzündungshemmende Wirkung. Wer sich häufig von Fast Food, Fertigprodukten und industriell behandelten Lebensmitteln ernährt, nimmt automatisch viele Kohlenhydrate, Nitrate und Transfette zu sich. Er riskiert damit ein wachsendes Defizit an natürlichen Antioxidantien und unterstützt die Neigung zu Entzündungen im Körper.

Vorsorge und Gesundheits-Check-up

Wenn sich Allergien verstärken, wenn Sie entzündliche Prozesse zunehmend schlechter in den Griff bekommen, wenn Heilungsprozesse deutlich länger dauern, als Sie es gewohnt sind - und vor allem, wenn Sie entzündliche Darmreaktionen entwickeln - wie Morbus Crohn oder Coli-

tis ulcerosa -, gehen Sie regelmäßig zum Arzt oder Heilpraktiker und lassen Sie die möglichen Check-ups machen. Blutuntersuchungen decken Entzündungen auf!

Machen Sie nicht den Fehler, den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker zu unterlassen, wenn Sie sich müde und krank fühlen. Sie schaden damit aktiv den Mitochondrien, denn bei Entzündungen ist der zelluläre Energiebedarf gesteigert: Die Mitochondrien arbeiten dann bereits auf Hochtouren. Diese Überproduktion an Energie belastet die Mitochondrien und schwächt sie auf Dauer - sie geraten in Stress.

Burn-out-Faktor 4: Das Leaky-Gut-Syndrom [..]

Burn-out-Faktor 5: Medikamente [..]

Initialzündung Stress

Über Stress ist schon viel geschrieben worden. Und da ich Sie nicht langweilen will, möchte ich Ihnen anvertrauen, zu welcher Definition von Stress ich im Lauf der langjährigen Arbeit in meiner Naturheilkunde-Praxis gekommen bin: Lassen Sie mich Stress als eine Situation definieren, in der sich zu einer großen Anstrengung das unheilvolle Gefühl der Angst gesellt. Denn erst dann, wenn uns während einer Anstrengung oder Anspannung die Angst heimsucht, geraten wir in Stress. Erst dann, wenn zum beruflichen Wechsel oder zur Pflege der Eltern unsere Ängste sich regen, wird es eng in uns. Dann ziehen sich die Muskeln zusammen, dann steigt der Blutdruck, und es versammeln sich alle Stresssymptome, die die Menschheit seit Urzeiten kennt.

Wer sensibel ist, dem hat sich vielleicht selbst beim Lesen der Situation, in die sich Peter T. hineinmanövriert hat, der Magen zusammengezogen ...

Wissenschaftlich anerkannt als stressauslösende Erlebnisse Sind:

- Traumatisierungen oder Schockerlebnisse wie Kriegsereignisse oder der Tod eines Partners/der Eltern/eines Kindes
- Mobbing
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Starke, anhaltende geistige und seelische und/oder körperliche Belastungen
- Dauerhafte Auseinandersetzungen und Konflikte
- Hektik, Terminstress
- Enttäuschungen, Trennungen
- Angstgefühle, Liebes- und Kontaktmangel
- Lärmbelastigungen
- Widrige Wohnverhältnisse
- Finanzielle Probleme
- Unerfüllte Sehnsüchte und Kummer

Die Ängste, die solche schweren Schocks und Schicksalsschläge auslösen, sind von Mensch zu Mensch verschieden. Nun ist es aber bei Weitem nicht so, dass jeder, der sich gestresst fühlt, eines dieser auslösenden Erlebnisse hatte. Woher kommt also das Gefühl, gestresst zu sein?

Ein allgegenwärtiges Phänomen

Unser tägliches Arbeitspensum hat in den letzten Jahren stark zugenommen, und wir gehen, ähnlich wie Peter T., ständig über unsere Grenzen. Wenn gleichzeitig der Ausgleich, die Erholung fehlt, muss daraus zwangsläufig eine körperliche und psychische Überbelastung resultieren. So verständlich und weitverbreitet das Phänomen auch ist - man fragt sich doch, warum jeder sich für gestresst hält, ohne etwas dagegen zu tun.

Die Gründe sind in unserer Lebensweise zu suchen, sozusagen im Gesamtzustand un-

serer Gesellschaft. Wer gibt gerne zu, dass er überfordert ist? Eigentlich niemand, denn persönlich klassifizieren wir auftretende Symptome von Stress oft als Schwäche, die wir uns selbst oder gar anderen gegenüber nicht eingestehen. Warum? Die Antwort kennen Sie: Wir müssen im heute normalen Arbeitsablauf funktionieren und dürfen tatsächlich keinerlei Schwäche zeigen, um nicht ausgegrenzt zu werden. Es ist aber Wichtig, zu verstehen und zu akzeptieren, wo wir Probleme haben, um diese lösen zu können.

Wenn der Stress die Oberhand gewinnt

Statt sich mit den Problemen zu beschäftigen, arbeiten wir also weiter im altbekannten Rhythmus, überfordern uns dabei immer mehr und übersehen die nun auch immer massiver werdenden körperliche Symptome, wie Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Magen- und Darmbeschwerden etc. Wir geraten in einen Teufelskreis, in eine Spirale, die sich immer weiter nach unten schraubt:

- Die einfachste „Kur“ scheint zu sein, die vermeintliche körperliche Schwäche mit Medikamenten zu beheben. Wer das schon einmal versucht hat, weiß: Es besteht die Gefahr, dass sich die Beschwerden einen anderen Weg suchen und sich auf der psychischen Ebene zeigen, auch wenn vielleicht die körperlichen Beschwerden vorüber sind.
- Nun beginnt sich das nächtliche Stresskarussell zu drehen, das viele mit einem weiteren Griff in den Arzneimischrank quittieren: Beruhigungsmittel und Psychopharmaka werden eingenommen, um weiter funktionieren zu können. Doch da die Ursache nicht beseitigt ist, gewöhnt sich der Körper an die Medikamente. Also wird die Dosis erhöht, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Wer jemals den Beipackzettel dieser Mittel gelesen hat, weiß, was sie im armen, gestressten Körper

auslösen: Da ist von der Veränderung des Blutbildes zu lesen, von Herzproblemen, Gewichtszunahme, Antriebschwäche, Leberschädigung bis hin zu Wahrnehmungsstörungen ...

- Der Stresspegel nimmt zu, und so beginnt der letzte Akt. Das ist der entscheidende, denn nun verwandelt sich der Stress in etwas anderes: Der gequälte Mensch schleicht sich langsam aus dem sozialen Umfeld heraus. Denn mit wem soll er sprechen über die nächtlichen Schweißausbrüche, die Mattigkeit beim Aufwachen, die Ängste vor den Anforderungen? Wenn er jetzt keine wirkliche Geborgenheit hat, ist er bald ein Außenseiter. Und die Mitochondrien? Man hat herausgefunden, dass die Mini-Energie-Kraftwerke als lebende Organismen unmittelbar auf Schocks reagieren. Sie zeigen schlechtere Werte, wenn eine schlechte Nachricht oder ein plötzlicher Schreck ihren „Besitzer“ erschüttern. Bleiben solche schlimmen Zustände über längere Zeit bestehen, geraten ihre Funktionen nachweislich durcheinander! So kommt zum Stresserleben eine zunehmende körperliche Schwäche - bedingt durch die Schwächung der Mitochondrien (siehe Notstrom-Aggregat, Seite 139).

Wie Depressionen entstehen

Wer in einer Depression steckt, weiß, dass das mehr ist, als »schlecht drauf« zu sein. Wenn sich alles freudlos anfühlt und die leichtesten Dinge schwerfallen, dann hat die Depression ihr graues Haupt erhoben. Typische Anzeichen sind wenig Appetit und Schlafstörungen, die verhindern, dass man wieder Kraft schöpft. Man geht zum Arzt. Der weiß, dass neben den Genen und der tatsächlich vorhandenen Belastung auch die Botenstoffe im Gehirn eine große Rolle spielen. Bei Depressionen geraten die Botenstoffe aus dem Gleichgewicht - vor allem mangelt es am stimmungsaufhellenden Hormon

Serotonin. Es werden also Antidepressiva gegeben.

Seit Jahren richtet die Forschung ihren Blick auf eine andere Ursache, und zwar auf das Immunsystem. Wissenschaftler aus aller Welt sind dem Zusammenhang von Depressionen und entzündlichen Prozessen auf der Spur und haben schon Hinweise gefunden, dass beide miteinander verbunden sein könnten. So treten bei Patienten mit Immunkrankheiten, wie rheumatoide Arthritis oder Schuppenflechte, Depressionen häufiger auf. Andersherum zeigt sich, dass Depressive unter entzündlichen Darmerkrankungen, Allergien, Asthma und Neurodermitis leiden.

Es ist noch nicht ganz klar, was Ursache und was Folge ist: Lösen Entzündungsprozesse die Depression aus, oder sind die Depressionen verantwortlich für die Entzündungen?

Man weiß, dass Stress eine große Rolle spielt, da auch er zu einer dauerhaften Aktivierung des Immunsystems führt. Ebenso ist ungesundes Essen ein Faktor, der Entzündungen fördert, während Obst, Gemüse und Omega-3-Fettsäuren sowie eine vitalstoffreiche Ernährung und Bewegung

diese im Zaum halten.

Ein weiteres Risiko, an Depressionen zu erkranken, ist Fettleibigkeit: Vor allem im Bauchfett lagern große Mengen an Stoffen (Zytokine), die das Wachstum und die Differenzierung der Zellen regulieren. Sie werden auch als Wachstumsfaktoren bezeichnet und spielen eine wichtige Rolle bei immunologischen Reaktionen und Entzündungsprozessen.

Burn-out - eine Gesellschaftskrankheit

Betrachten Sie einmal sich selbst oder Menschen, die Ihnen nahestehen. So sieht der Tagesablauf in der Regel aus: Mor-

gens gegen 6.00 Uhr stehen wir auf, dann wird schnell bis gar nicht gefrühstückt. Es folgt der Weg zur Arbeit. Dort muss der Arbeitsalltag bewältigt werden. Mittags ist oft keine oder nur wenig Zeit für eine vernünftige Mahlzeit und eine entspannende Pause. Zwischen 18.00 und 20.00 Uhr kommt man geschafft nach Hause, oft warten dort auch noch Aufgaben, Kinder wollen bespaßt werden etc. Zwar wird dem Abendessen meist eine größere Bedeutung eingeräumt, doch in der Regel ist es zu spät, um richtig auszuruhen, Sport zu treiben, Freunde zu treffen und einfach zu entspannen. Wer dann noch zu spät schlafen geht, beraubt sich selbst des Regenerationsprogramms, das Körper, Geist und Seele umso dringender brauchen, je gestresster man ist.

Wo bleibt bei diesem Lebensstil die Erholung? Wenn dann noch etwas Unvorhergesehenes passiert, wenn zusätzlich Ängste wach werden, dann gerät der Mensch an die Grenzen seiner Kraft. Medizinisch gesehen, spricht man von einem Erschöpfungssyndrom, das einem Großteil der Bevölkerung droht.

Gibt es eine gewisse Anfälligkeit?

Schon diese wenigen Fakten über unser modernes Leben zeigen, dass die meisten von uns sich fast ständig am Rande von Stress bewegen oder mittendrin stecken. Wann und wie sich aus dem Stress ein Erschöpfungssyndrom entwickelt, ist ein schleichender Prozess, der erst dann zum Stehen kommt, wenn sich das Erschöpfungssyndrom in einer seiner beiden Grundformen zeigt: einer Depression oder einem Burn-out. Das Burn-out entsteht in der Regel aufgrund einer lange andauernden Überarbeitung.

Statistisch gesehen erkrankt jeder fünfte Bundesbürger in seinem Leben ein Mal an einer Depression. Depressionen und Burn-out aber sind „Geschwister“. Es liegt an der persönlichen Geschichte, Wohin sich im akuten Zustand das Erschöpfungssyndrom entwickelt. Zu den bestimmenden Faktoren zählen:

- Handelt es sich „nur“ um eine Arbeitsbelastung?
- Kommt Stress im familiären Bereich dazu?
- Leidet der Betroffene unter mangelnder oder fehlender Anerkennung?
- Wird das Leben zur beständigen negativen Konfrontation mit dem Alltag, mit den Kollegen oder Vorgesetzten?
- Wie stark bilden sich Ängste vor Ablehnung oder einem Versagen aus?
- Ist die Persönlichkeit prinzipiell eher „angespannt“, verkrampft und voller hoher Ideale und Ehrgeiz?
- Wie gut ist die Resilienz, also die Widerstandsfähigkeit, eines Individuums?

Sie sehen, das Erschöpfungssyndrom ist eine vielschichtige Krankheit: Es zeigt sich körperlich, seelisch und emotional. Doch wie auch immer es sich ausprägt: Immer spiegelt sich der monate- oder sogar jahrelange Missbrauch der Gesundheit im Zustand der Mitochondrien. Am Ende summieren sich Fehlernährung, mangelnde Bewegung, nicht behandelte Entzündungen, ein mögliches Leaky-Gut-Syndrom und Stress zu einer elementaren Energiekrise der Mitochondrien, kurz: zur mitochondrialen Dysfunktion.

Lesen Sie weiter in:

Mitochondrien

Maria Elisabeth Druxeis

(Mitarbeit von Verena Zemme)

ISBN 978-3-95803-050-3

www.scorpio-verlag.de

Bewusst Sein - Impressum:

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wf. Arbeitskreis für Metaphysik e.V.;

ZVR: 391006375

Postfach 36, A-1042 Wien

Chefredaktion: Margarete Frank

Layout: Rudolf Riemer

Druck: AV+ Astoria, A-1030 Wien

Der Name „Bewusst Sein“ ist urheberrechtlich geschützt.



Bewusst Sein

**bequem nach
Hause per Post**



Ja, ich will die Zeitschrift *Bewusst Sein* ein Jahr lang (10 Ausgaben) für € 14,- (€ 22,- außerhalb Ö.) beziehen.

Vorname, Nachname: _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort: _____

Staat: _____

Telefon: _____

Fax: _____

Email: _____

Nach einem Jahr bekomme ich einen Zahlschein für die optionale Verlängerung des Abos um ein weiteres Jahr zugeschickt. Sollte ich kein Interesse daran haben, so zahle ich den Zahlschein nicht ein und storniere damit die Bestellung.

Diese Karte bitte an:

Redaktion Bewusst Sein

Postfach 36, A-1042 Wien

oder per FAX: **+43-1-4709850**

oder per Online-Bestellformular:

<http://abo.bewusst-sein.net>