

## Burnout – eine neue Pandemie



Burnout, das Ausgebranntsein, wird immer rascher häufiger. Meist wird berichtet, dass der Job zu anstrengend sei, aber es gibt immer mehr Burnout auch bei Hausfrauen, Jugendlichen und sogar Kindern.

Die Zahlen sind erschreckend und erhöhen sich laufend.

Symptome sind

- Erschöpfung körperlich, geistig und auch psychisch
- Konzentrationstörungen
- Brainfog
- Angstsymptome
- Schlafstörungen
- Lustlosigkeit bis hin zur Depression
- Magen-Darm-Störungen
- Kreislaufstörungen
- Tachykardien
- Muskel-und Gelenkschmerzen, Schilddrüsenprobleme

Die Schulmedizin hat wenig bis keine Therapiemöglichkeiten. Laborchemisch und organisch ist meist alles in Ordnung, Falls eine mehrwöchige Krankschreibung die Symptome nicht verbessert, wird der Patient dem Psychiater überwiesen. Es folgen oft langjährige Odyssen von Arzt zu Arzt, von Klinikaufhalten zu Klinikaufhalten. Oft ist ein Antrag auf IV die Folge, der meist abgelehnt wird, da man keine schulmedizinischen Ursachen findet. Komplementärmedizinische Befunde werden nicht beachtet, obwohl es diese genügend gibt.

Komplementärmedizinisch findet man: Silent Inflammations, Mitochondropathie mit ATP-Mangel, oxidativem und nitrosativem Stress, Dysbiose mit Veränderung des Mikrobioms.

### Was ist los in unserer Gesellschaft?

Wir leben immer mehr in einer unmenschlicheren Zeit. Ja, wir werden «nicht artgerecht gehalten». Menschen brauchen zum Leben: gesunde Ernährung, körperliche Bewegung in der Natur, Schlaf und Ruhe, soziale Beziehungen, Lebenssinn.

Durch unseren modernen Lebensstil mit Hektik, Zeitdruck, geringen Erholungsphasen, mangelnde soziale Beziehungen in Echtzeit (nicht in sozialen Medien ect.), schlechte Ernährung, mangelnder Lebenssinn, gehen immer mehr Zellen des Hippocampus in unserem Gehirn zugrunde. Dies kann sichtbar gemacht werden im MRI. Der Hippocampus ist Sitz unserer Gefühle, der uns auch von den Tieren unterscheidet, die einfach ihrem Instinkt folgen.

Je mehr Zellen des Hippocampus zugrunde gehen, desto mehr sind wir wie Roboter und funktionieren nur noch. Unser digitales Zeitalter mit zunehmender Entmenschlichung, Vereinsamung, Bewegungsmangel (es wird meist nur der Daumen oder die Maus bewegt) führt zu einer Verkleinerung des Hippocampus und entfernt uns von unserem Menschsein. Die Massnahmen in der Corona-Pandemie haben dies noch verstärkt. Die psychiatrischen Kliniken sind voll, besonders mit unseren Kindern und Jugendlichen, die psychische Störungen nehmen weiter zu, ebenso die Erschöpfungssymptomen wie auch das LongCovid-Syndrom.

Massnahmen dagegen:

- Soziale Beziehungen in Echtzeit
- Gesunde Ernährung ohne industrialisierte Behandlung
- Mikronährstoffe nach intrazellulärer Bestimmung
- Bewegung , körperlich und geistig
- Genügend Ruhephasen und Schlaf
- Lebenssinn

Wir sollten uns darauf besinnen, was Menschsein bedeutet. Menschsein bedeutet nicht robotermässig im Leben zu stehen und nach mehr Geld und Macht zu streben. Menschsein bedeutet lebendig zu sein, mit unseren Gefühlen stimmig zu sein... und das liegt u.a. im Hippocampus.

«Versicherte Schweiz» setzt sich ein für faire, transparente Zivil- und Sozialversicherungsverfahren, einen wirksamen Versicherungsschutz und eine effektive Eingliederung von Menschen mit Behinderung. Betroffene werden durch Beratung und Vermittlung unterstützt. Der Verein zeigt Missstände auf und engagiert sich sozialpolitisch.

Für Fragen und Anregungen – auch zu diesem Factsheet sind wir erreichbar:

Versicherte Schweiz, Gewerbeschulstrasse 2, 8620 Wetzikon, [info@versicherte-schweiz.ch](mailto:info@versicherte-schweiz.ch)  
[www.versicherte-schweiz.ch](http://www.versicherte-schweiz.ch)