

Infusionstherapie: Eine wirksame Waffe gegen Stress

Stress durch die Arbeit, existenzielle Sorgen, familiäre Belastungen, aber zunehmend auch Freizeitstress charakterisieren unsere schnelllebige Zeit. Den Körper versetzt all das vegetativ und hormonell in einen Alarmzustand, der krank macht, wenn es nicht gelingt, auf Anspannung Erholungsphasen folgen zu lassen. Die Naturheilkunde hält wirksame und gut verträgliche Therapiemöglichkeiten bereit. Neben Arzneimitteln für die orale Einnahme gibt es auch die Möglichkeit der parenteralen Therapie. Die Vorteile einer Injektionstherapie: Sie kann individuell dosiert werden und eignet sich auch für Stress-Patienten mit gastrointestinalen Beschwerdebildern oder Resorptionsstörungen. Dennoch gilt: Ohne Hilfestellung für den Patienten, der die Stress-Ursachen erkennen und seinen Umgang mit Stress verändern muss, bleibt selbst die beste Therapie auf Dauer wirkungslos.

Drei Millionen Arbeitnehmer, das sind 6,7 Prozent der Beschäftigten, brauchten 2014 zumindest gelegentlich verschreibungspflichtige Medikamente zur Leistungssteigerung bzw. zur Stimmungsaufhellung, um ihren beruflichen Belastungen Stand zu halten. (8) Die Dunkelziffer wird in der DAK-Studie „Update: Doping am Arbeitsplatz“ auf 12 Prozent geschätzt. Regelmäßig putschen sich eine Million Arbeitnehmer fit für die Arbeit. (8) Laut Deutscher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gilt es, zwischen vorübergehenden und längerfristigen Arbeitsüberforderungen zu unterscheiden. Von Burnout sollte gesprochen werden, wenn die Überforderung Wochen oder sogar Monate anhält, ohne dass ein Ende absehbar ist, und die Erholungsphasen nicht zu einer Rückbildung von Erschöpfung, vegetativer Symptomatik, Leistungsminderung und Distanz zur Arbeit führen. (3) Dass Burnout-Erkrankungen auch die Folge anderer Überforderungen sein können, berücksichtigt die Definition im Großen Wörterbuch Psychologie: emotionaler, geistiger und körperlicher „Erschöpfungszustand nach einem vorangegangenen Prozess hoher Arbeitsbelastung, Stress und/oder Selbstüberforderung.“ (10) Als Gründe für den rasanten Anstieg von Burnout-Erkrankungen – 1800 Prozent mehr Arbeitsunfähigkeits-Tage (AU-Tage) im Jahr 2011 gegenüber 2004 (1) – werden genannt: Stress, großer Ehrgeiz, Perfektionismus, Mobbing, Existenzangst, Helfersyndrom, mangelnde Anerkennung und Fehlen eines sozialen Netzes, in dem man aufgefangen wird. Besonders häufig von Burnout betroffen sind Menschen in helfenden Berufen wie Ärzte, Pflegepersonal und Lehrer und ganz allgemein häufiger Frauen als Männer.

AU-Tage wegen Burnout im Jahr 2014 (je 1000 AOK-Mitgliedern) (4)

Alter in Jahren	Männer	Frauen
35-39	81,4	136,6
40-44	81,7	134,4
45-49	89,3	147,9
50-54	88,5	155,3
60-64	91,3	165,0

Was Stress bewirkt

Grundsätzlich gilt es, drei verschiedene Formen von Stress zu unterscheiden:

- dauerhaften Stress, verursacht durch Arbeit, Familie oder andere tägliche Verantwortlichkeiten,
- plötzlichen Stress, verursacht durch eine negative Veränderung wie z. B. Verlust des Arbeitsplatzes, Scheidung oder Krankheit

- traumatischen Stress, verursacht beispielsweise durch einen Unfall, Krieg, Verbrechen oder eine Naturkatastrophe.

Alle drei Formen beeinflussen die physische und mentale Gesundheit negativ, da sie den Körper in Alarmzustand versetzen. (7) Dieses archaische Stressreaktions-Programm sicherte unseren Vorfahren, den Jägern und Sammlern, das Überleben. In Gefahrensituationen wurden Stresshormone aus der Gruppe der Katecholamine und Glukokortikoide ausgeschüttet und Energie zur Verfügung gestellt, die hellwach, kampfbereit oder fluchtbereit machten. In Stresssituation steigen Herzfrequenz und Blutdruck an, wird die Atmung schneller, die Muskulatur angespannt und weiten sich die Pupillen, während die Verdauung gedrosselt wird. Dieses Programm läuft heute noch genauso ab, ist jedoch völlig ungeeignet für die heutigen Stress-Situationen, da weder Kampf noch Flucht geeignete Bewältigungsstrategien darstellen.

Somatische Auswirkungen von Stress

Der Körper verbleibt in Alarmbereitschaft. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, kann er selbst in Erholungsphasen nicht mehr zur Ruhe kommen.

Dauerstress kann sich auf nahezu jedes Körperorgan auswirken:

- Im Gehirn kann es zu kognitiven Beeinträchtigungen bis hin zum Hirninfarkt kommen (11)
- Im Herz-Kreislaufsystem können Hypertonie, Herz-Rhythmus-Störungen bis hin zum Myokardinfarkt die Folge sein (11)
- In der Muskulatur können sich anhaltende Verspannungen zu chronischen Schmerzen entwickeln (11), Augenzucken und Restless Legs-Syndrom können auftreten
- Bei den Schmerzrezeptoren kann es zu einer herabgesetzten Schmerztoleranz kommen (11)
- Bei den Verdauungsorganen sind funktionelle gastrointestinale Störungen bis hin zu Ulzera mögliche Folgen (11)
- Potenzielle, den Stoffwechsel betreffende Erkrankungen sind Diabetes und Hypercholesterinämie (11)
- Das Immunsystem kann geschwächt werden, was eine gesteigerte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten und bei Tumorerkrankungen einen ungünstigen Verlauf nach sich ziehen kann (11)
- Die Sinnesorgane können durch Tinnitus oder Hörsturz betroffen werden
- Bei den Geschlechtsorganen können sich Zyklusstörungen, Unfruchtbarkeit und Impotenz einstellen (11)
- An der Haut kann es zu Hautausschlägen, Allergien oder Lippenherpes kommen
- Als mögliche Atemwegserkrankung kann Asthma auftreten oder sein Verlauf sich verschlimmern (6)

Psychische und mentale Auswirkungen von Stress

Überforderung, innere Unruhe, Nervosität und Gereiztheit zählen zu den psychischen Folgen von Stress. Gestresste Menschen können nicht mehr entspannen. Sie finden keine Erholung mehr. Unter Dauerstress stellen sich Schlafstörungen, Erschöpfung, Depression bis hin zu Burnout ein.

Während kurzfristiger Stress, wie er bei Prüfungen oder vor einer großen Herausforderung auftreten kann, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern kann, wirkt sich Dauerstress negativ auf Leistungsfähigkeit, Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung aus. Insgesamt sind Menschen, die unter Stress stehen, stärker unfall- und suchtfährdet.

Die physiologische Wirkung von Stress

Zunächst ist die Ausschüttung von Stresshormonen und die erhöhte Bereitstellung von Energie eine angemessene Reaktion, die eine Leistungssteigerung bewirkt. Diese Reaktion ermöglicht es, Herausforderungen zu bewältigen. Erst wenn die Anspannung nicht mehr abgebaut werden kann, keine Erholungsphasen mehr möglich sind, verändern sich die physiologischen Anpassungsmechanismen in pathophysiologische.

(Patho)physiologische Wirkung von Stress

Adrenalin	Noradrenalin	GABA	Serotonin	Cortisol
Katecholamin und akutes Stresshormon	Katecholamin mit Wirkung auf ZNS und akutes Stresshormon	Neurotransmitter mit hemmender Wirkung auf ZNS	Neurotransmitter mit Wirkung auf Blut/ZNS/Magen-Darm	Glukokortikoid und Dauer-Stresshormon
Durchblutung Gehirn ↑ Durchblutung Muskulatur ↑ Pulsfrequenz ↑ Blutdruck ↑ Energiebereitstellung ↑ Atemfrequenz ↑ Magen-Darm-Tätigkeit ↓	Blutdruck ↑ Pulsfrequenz ↑ Durchblutung Muskulatur ↑ Durchblutung Haut ↓ Insulin ↓ Glucose ↑ Schmerzempfinden ↓	GABA α1: wirkt sedierend GABA α2: wirkt anxiolytisch GABA α3: wirkt muskelrelaxierend	Durchblutung Muskulatur ↑ Durchblutung Niere ↓ Blutdruck ↑ Blutgerinnung ↑ ZNS: ↑ Unruhe/Euphorie ZNS: ↓ Depression, Angst, Aggression	Glucose im Blut ↑ Entzündung ↓ Immunabwehr ↓ Psychische Befindlichkeit ↓ Neurotransmitter ↓ Apoptose ↑ (Zelltod)

Besteht Stress über einen längeren Zeitraum, ist der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht, was zu morphologischen Veränderungen führt. So degenerieren beispielsweise Zellen im mesolimbischen System und die Aktivität der Nervenzellen wird so verändert, dass sie vor allem Noradrenalin, Dopamin und Serotonin nicht mehr freisetzen können. Fehlt jedoch Dopamin im limbischen System, sind Lust- und Antriebslosigkeit die Folge. Betroffene können keine Freude mehr empfinden, Gefühlsarmut kann sich einstellen und im schlimmsten Fall entwickeln Betroffene eine Depression. Mit einem Mangel an Serotonin sind häufig Angst, impulsive Aggressionen und depressive Verstimmungen verbunden, zudem stört er die Schlafqualität durch unzureichende Melatoninproduktion aufgrund des Serotoninmangels. Betroffene finden keinen erholsamen Schlaf mehr. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen.

Eine rein symptomatische Behandlung ist unzureichend

Aus naturheilkundlicher Sicht ist eine rein symptomatisch orientierte Behandlung von Stresserkrankungen wie Burnout wirkungslos, denn sie beseitigt weder die Ursachen von, noch den Umgang mit Stress. Stress-Patienten konsultieren häufig wegen Schlafstörungen den Arzt. Nach den aktuellen S3-Richtlinien der Deutschen

Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) wird bis zu vier Wochen die Gabe von Benzodiazepinen oder Benzodiazepin-Analoga empfohlen oder der kurzzeitige Einsatz von sedierenden Antidepressiva. Da bei Burnout-Patienten das Risiko von Suchtmittel- und Medikamentenmissbrauch erhöht ist (9), birgt der Einsatz dieser Medikamente über deren Nebenwirkungsprofil hinaus zusätzliche Risiken für Medikamentenmissbrauch. Wie eine im British Medical Journal 2012 veröffentlichte Studie gezeigt hat, war die Einnahme von Benzodiazepinen mit einem um 60 Prozent größeren Demenzrisiko verbunden. (2)

Den Stresskreislauf durchbrechen

Während die Schulmedizin weiterhin nach symptomorientierten Lösungen sucht, bietet die Naturheilkunde mit ihrem ganzheitlichen Ansatz, nämlich Behandlung der Stress-Symptome bei gleichzeitiger Hilfe zur besseren Stress-Bewältigung durch Entspannungsübungen oder mit speziellen Trainingsprogrammen, die weitaus bessere Lösung. Sie ist zudem noch nebenwirkungsarm. Beispielsweise im Sinne einer auf Max Bircher-Brenner und Sebastian Kneipp zurückgehenden Ordnungstherapie wird der Patient darin unterstützt, seine Stressfaktoren zu erkennen und zu minimieren. Auf diese Weise kann er sich vor Dauerbelastungen schützen. Nützliche Maßnahmen für den aktiven Stressabbau sind progressive Muskelentspannung, Yoga oder autogenes Training.

Wird gleichzeitig eine Therapie zur Stabilisierung von Psyche und Nerven dem für das Gehirn so wichtigen Vitamin C, dem Nervenmittel Cholin (Vorstufe von dem wichtigen Neurotransmitter Acetylcholin) und individuell ausgetesteten weiteren Mitteln sowie B-Vitaminen initiiert, trägt das zur Beruhigung, Entspannung des Stress-Patienten und zur Abmilderung der als belastend empfundenen Alltagssituation bei. Durch die parallel angewandte Magnetfeld-Bioresonanztherapie wird die Durchblutung des Gehirns gesteigert (durch die Sauerstoff-Mehrversorgung resultiert ein besseres Gleichgewicht der Neurotransmitter), ein antientzündlicher Impuls gesetzt (öfter sind auch Erreger an erhöhter Stressempfindlichkeit beteiligt) sowie das wichtige Hormonsystem (u.a. die Schilddrüse und die Kortison produzierenden Nebennieren) aktiviert.

Quellen

- 1.800 Prozent mehr Krankentage durch Burnout. Die Welt vom 27.1.2013
- Billiot de Gages S, Bégaud B, Bazin F, Verdoux H, Dartigues JF et al. Benzodiazepine use and risk of dementia: prospective population based study. BMJ 2012; 345: e6231
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23045258>
- Definition Burnout-Syndrom.
- Durchschnittliche Anzahl Arbeitsunfähigkeitstage aufgrund von Burnout* nach Alter und Geschlecht im Jahr 2014 (je 1.000 AOK-Mitglieder)
- Information für Fachkreise: Hevert-Injektionen, individuelle Therapiekonzepte für die naturheilkundliche Praxis (Hevert-Arzneimittel)
- Nagata S, Irie M und Mishima N. Stress and asthma. Allergy International 1999; 48 (4): 231-238
- National Institute of Mental Health. Adult Stress- Frequently Asked Questions.
- Pressemitteilung: DAK-Studie. Doping im Job nimmt deutlich zu. DAK-Gesundheitsreport 2015.
- DAK Gesundheitsreport 2015
- Redaktion Burnout.info. Risiko Suchterkrankung – Burnout-Patienten sind besonders gefährdet. Burnout.info vom 16. 2.2015
- Schrader, S.: Grosses Wörterbuch Psychologie. Grundwissen von A - Z. Vollständige Taschenbuchausgabe. München Compact 2007

Universität Bielefeld. Gesundheitsmanagement: Warnsignale und gesundheitliche Folgen von Stress.