

Der Dachverband Österreichischer Ärztinnen und Ärzte für Ganzheitsmedizin ([www.ganzheitsmed.at](http://www.ganzheitsmed.at)) vereinigt über 20 Ärztegesellschaften aus der Komplementärmedizin, die traditionelles, modernes und wissenschaftliches Wissen in ihren Methoden anwenden. Unsere Serie stellt diese Methoden, die entweder ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt werden oder deren „Schwächen“ ausgleichen können, allgemein und exemplarisch vor.

# Kneippmedizin & Burn-out

**IM RAHMEN DER KNEIPP MEDIZIN** wird nicht nur auf Wasser und Wickel gegen erlöschendes Lebensfeuer gesetzt – der Mensch wird „als Ganzes abgeholt“.

**BURN-OUT IST EIN BILDLICHER BEGRIFF:** Das Innere eines Gebäudes geht in Flammen auf, obwohl die äußere Hülle mehr oder weniger intakt scheint. Symptomatisch dafür sind emotionale Erschöpfung, Depressionen und eine reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit. Dass gerade Kneippanwendungen gegen erlöschendes Lebensfeuer erfolgreich eingesetzt werden können, wird im Kneipp-Traditionshaus Aspach deutlich bewiesen. Die nächstens hundertjährige, fundierte Kneipptradition der Marienschwestern vom Karmel setzt dazu nicht nur auf Wasser & Wickel, sondern holt den Menschen als Ganzes ab und damit auch die Erkrankung aus ihrer Tabuzone.

## **STRESS: DAS SALZ IN DER SUPPE DER LEISTUNGSGESELLSCHAFT?**

Stress, in Urzeiten der zentrale Überlebensfaktor, gehört heute zum „guten Ton“. Nach wie vor laufen die Mechanismen gleich ab, wenn körperliche oder seelische Höchstleistungen gefragt sind. Dauern Belastungen zu lange oder treten sie zu häufig auf, kann die durch Stress freigesetzte Energie nicht mehr abgebaut werden. Der Körper gerät aus dem Takt – wie etwa Blutdruck, Herzschlag, Reaktionsfähigkeit und Schlafrhythmus zeigen – und brennt aus. Alarmsignale sind z.B. Bluthochdruck, Tachykardien, Hypercholesterinämie, Schlafstörungen, Depressionen, Orientierungslosigkeit oder Erschöpfung. Wann Stress und Überforderung in ein Burn-out umschlagen, ist individuell verschieden. Fest steht, dass der Prozess schleichend vor sich geht. Unter Burn-out wird allgemein die emotionale, körperliche und psychische Erschöpfung, die über einen längeren Zeitraum – zumindest sechs Monate – anhält, verstanden.

## **FÜNF SÄULEN UNTERSTÜTZEN GANZHEITLICH**

Auf diesen Faktoren setzen die 5 Säulen der Kneipp-Therapie an: Im Mittelpunkt steht ausgewogene Ernährung, moderate Bewegung und seelische Ausgeglichenheit, ergänzt mit Wasser, Wickel und Heilpflanzenbehandlungen.

Wasser und Wickel stellen unvergleichlich gut dosierbare Therapieanwendungen dar, die kaum individueller auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt werden können. So unterschiedlich die Stadien und Facetten einer Burn-out-Erkrankung sind, so verschieden sind die rund 140 möglichen Wasseranwendungen der Kneipp-

medizin und ihre Dosiermöglichkeit: Ob Kurzzeit- oder Langzeittherapie, Ganzkörper oder nur Teile, kalt oder warm, die Kombinationsmöglichkeiten sind kaum enden wollend. Auch Wickel bringen, im körperwarmen Bett angewendet, rasch Entspannung.

## **ORDNUNG SICHTBAR MACHEN**

Die Kneippsche Säule, die „innere Ordnung“, ist das eigentliche Thema, das Burn-out-Patienten im Kern trifft. Neben Gesprächen und Meditationen haben sich die Herzfrequenzvariabilitätsmessungen bewährt, denn sie machen für den Patienten eindeutig sichtbar, wie weit der Stress bei ihm schon seine Spuren hinterlassen hat. Zu diesem Zweck wird ein 24-Stunden-EKG aufgezeichnet, und die Schwankungen der Herzfrequenz werden von einem speziellen PC-Programm analysiert. Es entsteht ein Bild, das einem mehr oder weniger lodernnden Feuer gleicht – deshalb auch „Lebensfeuer“. Ein hohes Maß an Schwankungen zeugt von einem gesunden Herzen und einem leistungsfähigen Nervensystem als Steuerzentrale. Bei chronischem Stress überwiegen die aktivierenden Impulse im Nervensystem, es läuft konstant auf Hochtouren. Bei den betroffenen Personen nimmt die Entspannungsfähigkeit und auch die Schwankungsbreite der Herzfrequenz ab. Die HRV-Messung stellt also fest, ob unser Nervensystem noch im Gleichgewicht ist. Damit gelingt eine bessere Einschätzung des individuellen Zustandes, und das macht im Vergleich vor und nach der Kur deutlich, welche Fortschritte erzielt werden konnten.

## **WIE PFLANZEN UND ESSEN BEIM ENTSPANNEN HELFEN**

In der Phytotherapie arbeiten Kneippexperten mit psychoaktiven Heilpflanzen, die ähnlich wie Wasser und Wickel individuell zum Einsatz kommen: Als Elixier, Massageöl, Trinkkur, Teemischung, als Gewürz in der Küche, Badezusatz oder in einer Duftlampe entfalten sie ihre Wirkung. Beliebte Wirksubstanzen, die bei der Entspannung hilfreich eingesetzt werden, sind etwa Baldrian, Melisse oder Johanniskraut. Der Einsatz der Phytotherapie hat sich auch für die Zeit nach der Kur bestens bewährt.

Im Kneipp-Traditionshaus Aspach setzen die Kneippexperten bei der Zusammensetzung des Speiseplanes für Kurgäste auf hochwertige Produkte aus biologischer Herkunft. Brain Food wird gezielt dazu eingesetzt, den Organismus zu beruhigen. Auch den



Mikronährstoffen wird besondere Beachtung geschenkt. Schonend zubereitet hilft diese heilsame Nahrung mit, den ohnehin schon überlasteten Körper nicht noch weiter zu belasten.

## **BEWEGUNG IST NICHT SPITZENSPORT**

Gerade erfolgreiche Manager, die hohen Druck als Maß aller Dinge kennen, neigen oft dazu, Bewegung nur dann als solche wahrzunehmen, wenn sie an sportliche Höchstleistungen grenzt. Im Zuge der Burn-out-Behandlung im Kneipp-Traditionshaus Aspach wird hier ein völlig anderer Weg eingeschlagen: Bewegung heißt meist, den Gast dazu anzuhalten, langsamer zu werden. So sollen etwa Themenspaziergänge dazu beitragen, Körper und Seele gleichsam zu verwöhnen und mitzuhelfen, die Langsamkeit wieder entdecken zu lernen.

## **REIF FÜR DIE KUR?**

Der Verlauf von Burn-out wird zumeist auf einer 12-teiligen Skala beschrieben. Das erste Viertel davon kennen auch gesunde Menschen zum Teil sehr gut. Meist reicht es, auf die „innere Stimme“ zu hören, aber auch ein sensibler Hausarzt kann hier unterstützend mithelfen, dass der Burn-out-Kandidat bereits jetzt sein Verhalten entsprechend ändert. Hier gilt es in erster Linie über Bewegung und Ernährung Stresshormone abzubauen.

Im zweiten Viertel der Skala ist es ratsam, fachkundige Hilfe in Anspruch zu nehmen – ein Umstand, der im dritten oder im letzten Viertel außer Frage steht. Die Veränderungen – vor allem Rückzug und Verdrängung – sind von der Umwelt des Betroffenen deutlich spürbar. Die Auswirkungen der Erkrankung können durchaus auch lebensbedrohlich sein.

Den Weg nach Aspach zur Burn-out-Prävention oder Behandlung finden Menschen, die im täglichen Leben hohen Anforderungen ausgesetzt sind, oft ganz von selbst. Der bewussten Suche nach Auszeit, Erholung und einem Weg aus der drohenden Krise folgt auch die bewusste Auseinandersetzung mit möglichen Therapieangeboten. Im Kneipp-Traditionshaus Aspach wurden speziell für Burn-out-Patienten die Regenerationswochen entwickelt. Denn es bedarf einer guten Anfangsdiagnostik, um zu sehen, wo der Patient zurzeit steht. Diese wird in Form eines sehr langen ärztlichen Gespräches, einer ärztlichen Untersuchung sowie dem Angebot einer Herzfrequenzvariabilitätsmessung gemacht. Neben diesen wichtigen Erhebungen steht aber gleichgewichtet die Diagnostik und Therapie durch eine Psychologin/Therapeutin, die mit innovativen Biofeedbackmethoden stressbedingte Körperreaktionen aufzeigt, an oberster Stelle. In Aspach selbstverständlich ist das einzigartige und nahezu immerwährende Angebot eines Gesprächs mit den Gastgeberinnen, den Marienschwestern vom Karmel, und hier im Besonderen mit Schwester Oberin Emanuela Reichl.

Dr. MARTIN SPINKA  
Kurärztliche Leitung, Kneipp-Traditionshäuser  
der Marienschwestern, Linz  
martin.spinka@marienschwestern.at  
www.kneippen.at

