



Direkt zu...

## Auf den Erschöpfungstyp kommt es an

Seite: [1](#) | [2](#) | [3](#) ▶

**Von der Krankenschwester bis zum Manager - immer mehr Arbeitnehmer lassen sich aufgrund von Erschöpfungszuständen krankschreiben.**



Ist Ihnen alles zuviel?

© Lifeline.de

Doch Erschöpfung ist nicht gleich Erschöpfung. Während die Schulmedizin sich noch uneins ist, worum es sich beim Burnout-Syndrom überhaupt handelt, unterscheiden Naturheilmediziner bereits zehn verschiedene Formen und benennen wirksame pflanzliche Heilmittel.

Auch wenn das so genannte Burnout-Syndrom in Europa noch nicht als Krankheit anerkannt ist, erhält es eine zunehmende medizinische und wirtschaftliche Bedeutung. Experten schätzen, dass

circa 1,6 Millionen Bundesbürger an chronischer Erschöpfung leiden. Offensichtlich sind Frauen etwa doppelt so häufig betroffen wie Männer.

Dauernde Müdigkeit, ständig das Gefühl überfordert zu sein, Konzentrationsstörungen - und das schon, bevor man mit der Arbeit begonnen hat. Ist das Einbildung oder steckt dahinter eine ernstzunehmende Krankheit? Anti-Stress-Experte und Naturheilmediziner Dr. Vinzenz Mansmann hat hierzu ein spezielles Konzept entwickelt. Je nach zugrunde liegender Ursache teilt er das Burnout-Syndrom in unterschiedliche Erschöpfungstypen ein. Auf dieser Basis empfiehlt er dann spezielle Therapien.

### 1. Das Depressive Schwäche-Syndrom

Dieser Erschöpfungstyp hat seine Ursache in psychischen Dauerbelastungen, Trauer, Sorgen und Ängsten sowie Schockerlebnisse. Eine Depression ist das typische Krankheitsbild. Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Gelee-Royal, Johanniskraut

### 2. Das Nervöse Überforderungs-Syndrom

Überforderung durch Stress - das leuchtet ein. Doch ganz so einfach ist das mit dem Stress nicht! Völlig frei von Stress würden wir verkümmern. Stress erzeugt heilsame Spannkraft und hält uns in "normaler Dosis" elastisch. Das Herzflattern vor einem Rendezvous ist ein Beispiel für positiven Stress, auch Eu-Stress genannt. Ärger, Hass, Wut, Eifersucht oder Neid sind Beispiele für negativen Stress bzw. Distress.

Eine psychische Erschöpfung tritt dann ein, wenn Stress länger anhält und Geist und Körper sich nicht daran gewöhnen können. Die Widerstandskraft sinkt deutlich unter das normale Maß und Krankheiten heilen nicht mehr von alleine aus: Sie nisten sich ein und werden chronisch. Jetzt können dauerhafte Schäden entstehen. Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Adenosin, Baldrian, Eleutherokkus, Ginseng, Guarana, Mate

© Lifeline.de

Seite: [1](#) | [2](#) | [3](#) ▶

Endlich rauchfrei

## Rauchverbot in Europa



Rauchstopphilfe



**Endlich rauchfrei im neuen Jahr**

Auf rauchstopphilfe.de kostenfrei anmelden und rauchfrei werden. mehr

Haut &amp; Haar



**Länger jung, schön und faltenfrei**

Die richtige Hautpflege für jeden Typ: Anti-Aging ist nicht schwer. mehr

Grippe



**Ohne Grippe durch den Winter**

Grippe oder grippaler Infekt? Machen Sie bei Roche den Test. mehr

Lexikon



Alternativmedizin



**Wellness-Lexikon: Trends und Tipps**



Direkt zu...

## Auf den Erschöpfungstyp kommt es an

Seite: [1](#) | [2](#) | [3](#)

### 3. Das Abwehrschwäche-Syndrom

Die Gesetze von Eu-Stress und Dys-Stress gelten nicht nur für den Körper im Gesamten. Jedes einzelne Organ lässt sich unter diesem Blickwinkel betrachten. Ursachen können geschwächte Organe, psychische Ursachen oder Störungen des Immunsystems im Darm sein, wie z.B. Darmpilze oder Folgeschäden von Antibiotika (Dysbiose). Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Ginseng, Blütenpollen, Eleutherokkus, Enzyme, Gelee-Royal, Propolis, Schwarzkümmel

### 4. Das Kreislaufschwäche-Syndrom

Symptome dieses Erschöpfungstyps sind morgendliche Anlaufprobleme, Schwindel beim Aufstehen oder nach dem Bücken, Schwindel bei längerem Stehen, Neigung zu Kopfschmerzen, Wetterfühligkeit, Konzentrationsstörungen am frühen Morgen oder Lernschwierigkeiten in den ersten Schulstunden. Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Blütenpollen, Gelee-Royal, Ginseng, Guarana, Knoblauch/Mistel/Weißdorn, Mate, Propolis

### 5. Das Hormonstörungen-Syndrom

Chronische Müdigkeit kann Symptom einer Schilddrüsenunterfunktion sein, die im harmlosesten Fall ein ernährungsbedingter Jodmangel sein kann. Stimmungstiefs in den Wechseljahren können auf eine nicht erkannte schleichende Eierstocksentzündung mit Mangel an weiblichen Hormonen hinweisen. Ursache können auch Störungen der Nebennieren (Addison-Krankheit) oder der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) wie z.B. das Cushing-Syndrom sein, sind aber extrem selten. Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Gelee-Royal, Johanniskraut, Traubensilberkerze

### 6. Das Stoffwechselschwäche-Syndrom

Alle an der Verdauung beteiligten Organe tragen dazu bei, aus der Nahrung Energie zu gewinnen. Gesundheitliche Störungen an diesen Organen haben einen Energiemangel (Erschöpfung) zur Folge. Insbesondere die Funktion von Leber, Gallenblase, Bauchspeicheldrüse oder Darm sind bei diesem Erschöpfungstyp gestört. Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Artischocke, Knoblauch, Mariendistel, Schwarzkümmel, Spirulina

© Lifeline.de

Seite: [1](#) | [2](#) | [3](#)

Endlich rauchfrei

### Rauchverbot in Europa



Interaktive Infografik

Rauchstopphilfe



### Endlich rauchfrei im neuen Jahr

Auf rauchstopphilfe.de kostenfrei anmelden und rauchfrei werden. mehr

Haut &amp; Haar



### Länger jung, schön und faltenfrei

Die richtige Hautpflege für jeden Typ: Anti-Aging ist nicht schwer. mehr

Grippe



### Ohne Grippe durch den Winter

Grippe oder grippaler Infekt? Machen Sie bei Roche den Test. mehr

Lexikon



Alternativmedizin



### Wellness-Lexikon: Trends und Tipps




## Auf den Erschöpfungstyp kommt es an

Seite: [1](#) | [2](#) | [3](#)

### 7. Das Mangelernährungs-Syndrom

Trotz Wohlstand mehren sich wieder die Fälle von Mangelernährung und die dafür typischen Erschöpfungszustände. Fast Food, überdüngte Landwirtschaft sowie eine Zubereitung der Speisen durch Mikrowelle oder langes Warmhalten (Kantinenessen) führt dazu, dass Vitamine verkocht werden. Besonders betroffen sind ältere Menschen, die sowieso nur kleine Portionen essen und dadurch insgesamt wenig Vitamine zu sich nehmen. Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Multi-Vitamine, Multi-Mineralien, Spirulina, Vitamin B, Vitamin E

### 8. Das Vergiftungs- und Allergie-Syndrom

Ursache dieses Erschöpfungstyps sind Belastungen unseres Immunsystems durch Wohngifte, wie Schadstoffe in Teppichklebern oder Wandfarben, durch Nebenwirkungen von Medikamenten oder allergische Reaktionen auf bestimmte Lebensmittel. Dies führt zu Abwehrschwäche und leichter Ermüdbarkeit. Und das empfiehlt die Pflanzenheilkunde: Artischocke, Mariendistel, Schwarzkümmel, Spirulina

### 9. Das Syndrom chronischer Erkrankungen

Die Ursachen dieses Erschöpfungstyps wird in der Dauerbelastung durch chronische Krankheiten, wie z.B. Diabetes, Blutarmut (Anämie), Arteriosklerose oder andere chronisch verlaufenden Darm-, Lungen- oder Herzkrankheiten gesehen.

### 10. Das chronische Müdigkeits-Syndrom (CFS)

Dieser Begriff wird auch von der Schulmedizin gebraucht. Hierunter werden Erschöpfungszustände eingereicht, die nicht eindeutig einer Krankheit zugeordnet werden können.

© Lifeline.de

Seite: [1](#) | [2](#) | [3](#)

Endlich rauchfrei

### Rauchverbot in Europa


[Interaktive Infografik](#)

Rauchstopphilfe



### Endlich rauchfrei im neuen Jahr

Auf rauchstopphilfe.de kostenfrei anmelden und rauchfrei werden. mehr

Haut &amp; Haar



### Länger jung, schön und faltenfrei

Die richtige Hautpflege für jeden Typ: Anti-Aging ist nicht schwer. mehr

Dr. Gerhardt



### Bekannt aus Funk und Fernsehen

Aktuelle News, Tipps und Ratgeber von Dr. Gerhardt. mehr

Lexikon



Alternativmedizin



### Wellness-Lexikon: Trends und Tipps