

Europa

Forschung Kultur

Politik Wirtschaft

report

Ausgabe Deutsche Bundesländer

2008 · Nr. 118

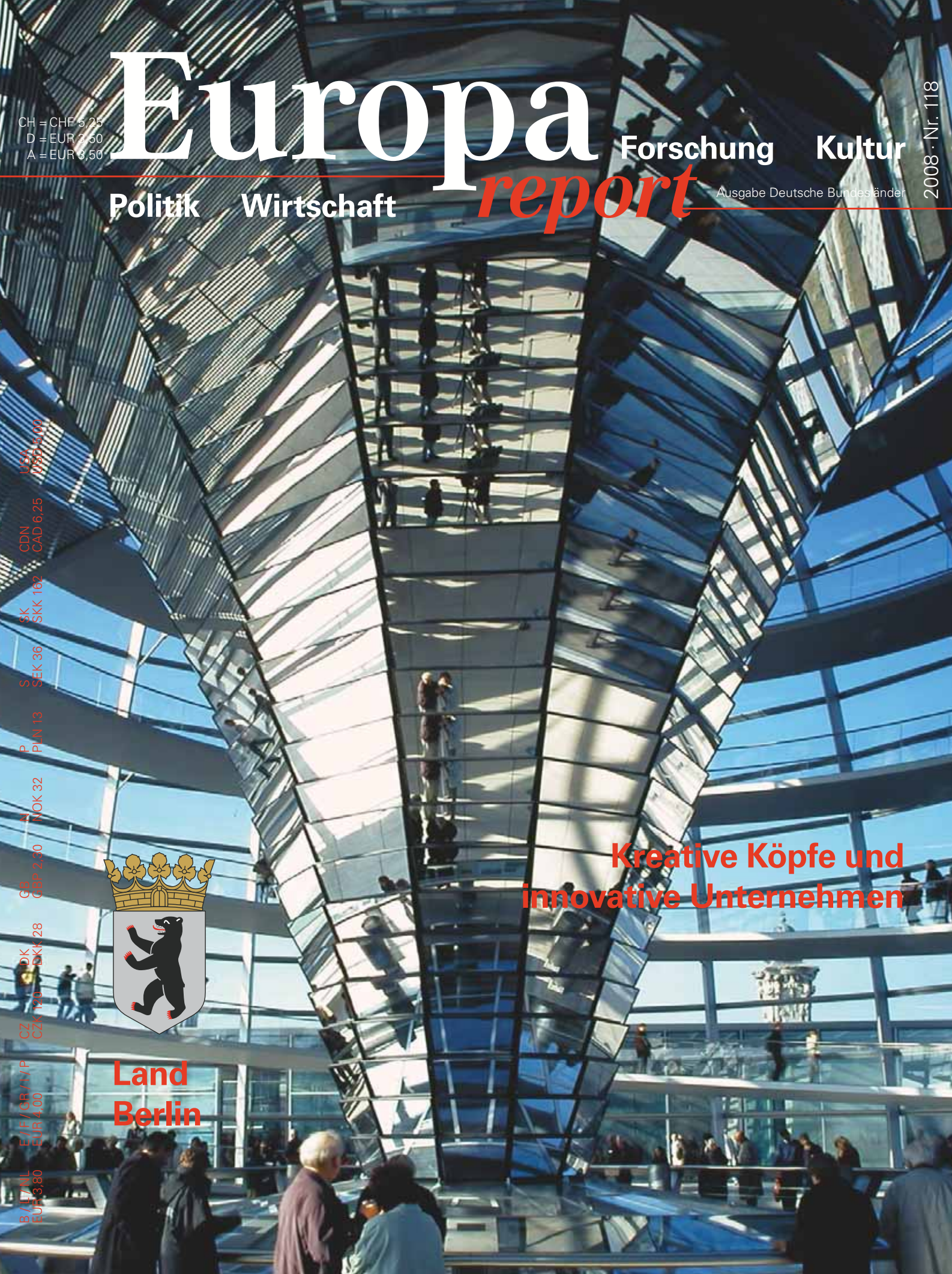
CH = CHF 5,25
D = EUR 3,60
A = EUR 3,50

B/LI/NL EUR 3,80
E/F/GR/I/P EUR 4,00
CZ 120 SKK 28
GE 2,30 NOK 32
P PLN 13
S SEK 36
SKK 162
CDN CAD 6,25
USA 1050-1,00



**Land
Berlin**

**Kreative Köpfe und
innovative Unternehmen**



Vom „Burnout“ zu „Lebensharmonie“ – Eine Möglichkeit zum Einsatz von energetisierter Atemluft

Univ.-Prof. Dr. med. Klaus Jung, Mainz

Fallbeispiel

Büroleiterin und Chefsekretärin einer großen Unternehmensberatung, Mammutstress: „...in der Zeit, bevor ich mit der Einatmung von energetisierter Atemluft begonnen habe, das weiß ich noch genau, da war ich platt wie eine Flunder. Nach einer gewissen Zeit der Anwendung wurde ich wacher, lebendiger, aktiver. Dennoch, so gut wie ich Energie aufbaute, so schnell bzw. so intensiv habe ich sie aufgrund der hohen psychosozialen Belastung auch wieder abgebaut, d.h. die Energie hat nicht ausgereicht, um mich zum totalen Überflieger zu machen. Ich wurde abends plötzlich müde, habe dann aber ganz fest und intensiv geschlafen. Während ich mich vorher hinlegte und morgens „tot“ aufwachte, bin ich jetzt frisch und leistungsfähig...“

Definition

Der Name „Burnout-Syndrom“ leitet sich ab vom Englischen „to burn out“: ausbrennen. Bezeichnet wird damit eine besonders stark ausgeprägte beruflich und/ oder auch familiär bedingte Erschöpfung. Burnout oder Ausgebranntsein als Zustand der totalen Erschöpfung bezieht sich gleichermaßen auf geistige, körperliche und psychische Symptome, welche sich über Wochen bis Jahre hinziehen können. Häufig wird das Burnout-Syndrom synonym mit dem chronischen Müdigkeitssyndrom (chronisches Erschöpfungssyndrom, chronic fatigue syndrome, CFS) verwendet, bei welchem allerdings die vorhandenen Beschwerden eher auf körperliche Ursachen wie beispielsweise chronische Infekte zurückgeführt werden, während das Burnout-Syndrom sich vorwiegend auf psychische Entstehungsbedingungen wie Arbeitsüberlastung und negative Selbsteinschätzung bezieht. Das Burnout-Syndrom ist zusätzlich sehr viel komplexer, die Müdigkeit ist nur „eines“ von vielen Symptomen, wenngleich ein herausragendes. Die Lebensbatterie ist leer, es fehlt einfach die Kraft zum Leben.

Statistik

1973 wurde der Begriff erstmals in der medizinischen Fachliteratur verwendet. Mit der Erziehung/ Betreuung/ Pflege und Behandlung anderer Menschen betreute Personen waren zunehmend durch häufige Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit und vorzeitige Berentung aufgefallen. Als Grund für das Ausgebranntsein wurden subjektiv eine zu hoch empfundene Arbeitsbelastung, hohe persönliche Selbstansprüche und Misserfolgserebnisse immer wieder beschrieben. Beispiele von betroffenen prominenten Persönlichkeiten gibt es zahlreich (Eminem, Sven Hannawald, Sebastian Deissler). Neueren Schätzungen zufolge leiden in Deutschland zwischen 300.000 und 1,5 Mio. Menschen aller Altersgruppen und beiderlei Geschlechts am Burnout-Syndrom, genaue Angaben existieren nicht, sind auch aus methodischen Gründen kaum zu erwarten (unterschiedliche Bewertung des Krankheitsbildes, keine Meldepflicht, verzögerter Arztbesuch, Schwierigkeit der Diagnosestellung, hohe Dunkelziffer).

Ätiologie und Pathogenese

Bisher besteht kein einheitliches Meinungsbild der Experten. Zu vermuten ist, dass ein ganzes Ursachenbündel zur Manifestation beiträgt. Chronische Belastungen wie Infekte, Gifte und vor allem Konflikte könnten das Immunsystem auf Dauer schwächen und die Ursache der Symptomatik darstellen. Faktoren wie Mangel an Autonomie, Rollenkonflikte, zu hohe Erwartungen, Unklarheiten in den hierarchischen Strukturen, inadäquate Ziele und Konzepte sowie unzureichende Unterstützung durch Vorgesetzte werden einerseits aus wissenschaftlicher Sicht angeführt, andere Experten stellen mehr Beziehungskonflikte in den Vordergrund oder betonen eine zunehmende Diskrepanz zwischen einem primär hohen Engagement mit teilweise unrealistischer Erwartungshaltung und einem letztlich enttäuschenden Ergebnis. Diese „äußeren“ Belastungen können eventuell objektiv gering sein, welche Einschätzung für die



Entstehung von Burnout jedoch für bedeutungslos gehalten wird. Entscheidend ist, wie Belastungen von den Betroffenen selbst empfunden und verkräftet werden. Deren momentane seelischen, körperlichen und psychosozialen Fähigkeiten sind dafür entscheidend.

Äußere und innerseelische Aspekte spielen gleichermaßen eine Rolle bei der Entwicklung von Burnout. Einsatz, Initiative und Engagement – so positiv sie prinzipiell zu bewerten sind – schließen dennoch per se die Gefahr von Überforderung und Erschöpfung mit ein.

Eine große persönliche Einsatzbereitschaft sowie hohe Erwartungshaltungen stehen oft im Gegensatz zum realen Arbeitsalltag. Auf der einen Seite eine zunehmend reizbare, fordernde, ungeduldige Anspruchshaltung der „Klienten“, auf der anderen Seite eine ansteigend mangelhafte emotionale Belastbarkeit der „Burnout-Gefährdeten“ – wie soll sich das auf Dauer vertragen? Oft genug bleiben erhoffte Erfolge aus, werden Anerkennung und Lob nicht erteilt, werden Misserfolge als persönliche Niederlagen empfunden – Gründe für Beeinträchtigungen des Selbstwertgefühls, Kommunikationsprobleme, Vereinsamung und Regression mit der Folge von Leistungsabfall, depressiver Versagenshaltung, psychovegetativer Erschöpfung und schließlich funktionellen Störungen anfälliger Organsysteme (Herz, Kreislauf, Magen, Darm, Wirbelsäule, Harnblase, Immunsystem, Sexualorgane). In anderen Fällen dominiert eine zunehmende Sinnleere im Arbeitsprozess oder im familiären Bereich. Oft genug wird die berufliche Qualifikation überschätzt. Überhöhter Ehrgeiz und Drogen-/Alkoholabhängigkeit können zur Auslösung beitragen, ebenso Mobbing und Stalking.

In der Mehrzahl von Burnout lassen sich die einzelnen Stadien der Erkrankung vom Beginn erster Hinweise bis zur vollständigen Ausbildung aus der individuellen Anamnese gut zurückverfolgen. Es beginnt mit hohem Enthusiasmus, geht in Stagnation und zunehmend in Frustration über, bis eine Apathie und letztlich das Burnout-Syndrom resultieren, wie sich vor allem an „helfenden“ Berufen dokumentiert.

Letztlich tragen auch gesellschaftliche Veränderungen eines zunehmend globalisierten Umfeldes zur Burnout-Symptomatik bei, so der Zerfall familiärer und sozialer Bindungen mit den Folgen von wachsender Anonymität, so der Wertewandel mit krankheitsfördernden Prioritäten (Geld, Macht, Einfluss), so die ungünstige Arbeitsmarktlage (Arbeitslosigkeit, Inflation, Rezession) und so auch die Lebenssituation insgesamt (Reizüberflutung, Komplexität, Individualisierung).

Einsatz energetisierter Atemluft

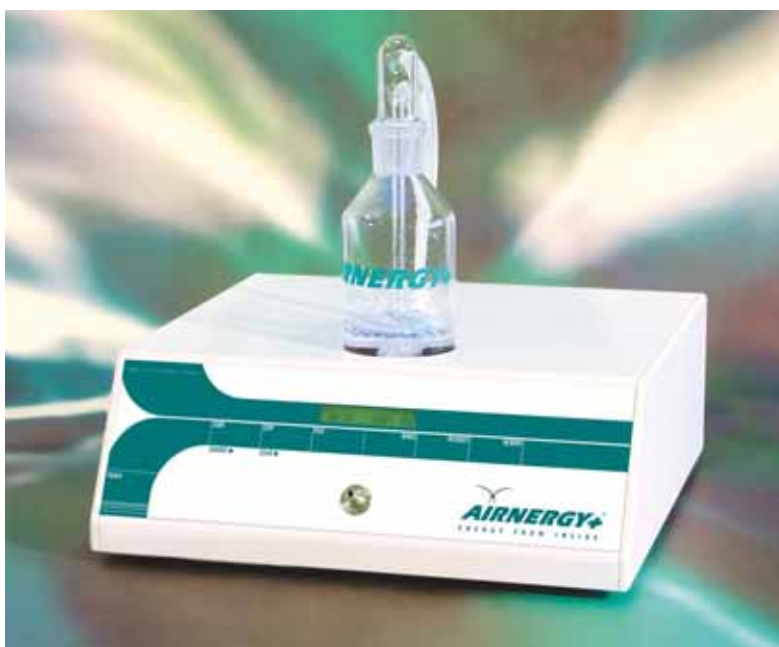
Seit der Einführung von Airnergy (energetisierte Atemluft) vor ca. 10 Jahren wurden alle Rückmeldungen privater Anwender wie praktizierender Therapeuten systematisch gesammelt, eine erste Auswertung liegt vor.

Danach wenden über 400 Therapeuten die energetisierte Atemluft bei ihren Patienten an, 2500 Geräte sind in Privatbesitz, ca. 1 Mio. Anwendungen erfolgen allein im Inland. Die anwendenden Personen gaben im Durchschnitt 3,9 Störungen an, 77 Prozent von ihnen waren funktioneller Natur. Die Wirkung trat unabhängig vom Alter der Betroffenen ein, nach einer möglichen Verschlechterung des subjektiven Befindens in den ersten Tagen ergab sich eine Linderung der Symptomatik/ Besserung der Beschwerden/Zunahme des Wohlbefindens spätestens ab dem 7. Tag bei täglicher Anwendung.



Die Endanwender setzten nach eigenen Angaben die Spirovitalisierung zwar bei den unterschiedlichsten Krankheiten der einzelnen Organsysteme mit Erfolg ein (zerebrale Dysfunktion, Multiple Sklerose, Morbus Parkinson; Schwindel; Asthma bronchiale, Bronchitis, COPD, Lungenemphysem, Schlafapnoe; Koronarsyndrom, chronische koronare Herzkrankheit, Hypertonie, Rhythmusstörung; Heuschnupfen, Allergie, Erkältung, grippaler Infekt, Entzündungen; Kopfschmerzen, Ohrenscherzen, Krebs, Burnout, chronisches Ermüdungssyndrom; trockene Maculadegeneration, grauer Star, Glaskörperablösung; Arthrose; Hyperthyreose), vermerkten jedoch übereinstimmend, dass sich – bezogen auf die Grunderkrankung – nach ihrem Empfinden, soweit sie das beurteilen konnten, zwar nur geringe bis keine, in wenigen Fällen gute Besserungen ergeben hätten, dass sich aber ihre vegetativ-hormonell-psychisch-immunologische Regulation geradezu dramatisch zum Positiven hin verändert habe, mit Auswirkung auf ihre gesamte Lebenssituation.

42 Prozent aller Angaben hierzu bezogen sich primär auf die Anhebung des Energiestatus (Zunahme von Belastbarkeit, Kraft, Leistung, Motivation und Aktivität). 37 Prozent der Betroffenen stellten das deutlich gestiegene Wohlbefinden in den Vordergrund (sich dokumentierend in einer verbesserten Schlafqualität, gehobenen Stimmungslage, erleichterten Atmung, beschwerdefreier Verdauung, Verringerung von Schmerzen und/oder verbesserten Immunlage). Immerhin 14 Prozent der Anwender hoben besonders auf regenerative Aspekte ab (wie Vertiefung und Beschleunigung, aber auch verstärkte und schneller einsetzende Entspannung und Pulsberuhigung). 6 Prozent der Angaben bezogen sich vorwiegend auf eine deutlichere Funktionsverbesserung von Sinnesorganen (Geruch, Sehkraft, Berührung, Gleichgewicht).



Neben vielen Krankheiten, bei denen Therapeuten nach eigenen Angaben bewusst und mit Erfolg die Spirovitalisierung ergänzend zur klassischen Medizin einsetzen (Asthma, COPD, Maculadegeneration, Arthrose, Herzinsuffizienz, Hypertonie, Tinnitus, Varikosis, Schwindel, Autoimmunerkrankungen, Allergie, Regeneration, Krebs, Schmerzen, Diabetes, Amalgamentfernung), stellten sie besonders die Erfolge bei funktionellen Störungen wie Schlafproblemen, Leistungsabfall, Immunschwäche und Burnout zur Diskussion.

Der Schlüssel zum Verständnis der unisono von vielen Therapeuten wie ihren Patienten dokumentierten Wirkung energetisierter Atemluft muss in der Beseitigung der Funktionsstörung des Grundgewebes und der gestörten Energieversorgung der Zellen gesucht werden, wie dieser Effekt auch von anderen naturmedizinischen Therapien (pulsierende Magnetfeldtherapie, Energoinforma-

tionstherapie u.a.), vor allem auch in Ergänzung bzw. Verstärkung durch die Einatmung energetisierter Luft, bewirkt wird. Die Spirovitalisierung führt über eine (künstlich induzierte) kurzfristige Anhebung des Energiestatus von molekularem Sauerstoff der Einatemluft und dessen spontanen Rückfall in den Grundzustand noch vor einer möglichen Einatmung, zum Übergang der dabei freiwerdenden Energie an das umgebende Wasser der Inspirationsluft, gleichbedeutend mit einer Energetisierung des Gesamtkörpers. Dies erfolgt einerseits über eine direkte Leitung durch die einzelnen Gewebe hindurch (Konduktion), andererseits über eine indirekte Leitung mit dem Blutstrom (Konvektion). Die Folgen sind wohl mit einer Harmonisierung des Magnetfeldes, einer Optimierung des Membranpotentials der einzelnen Körperzellen und einer dadurch bedingten Aktivierung des Zellstoffwechsels richtig eingeschätzt, wobei vorerst einige Zwischenstadien auf dem Weg von dem Eintritt in den Körper bis hin zu den Mitochondrien noch unklar bleiben.

Tatsache, durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen, ist allerdings, dass sich aufgrund einer durch die energetisierte Atemluft bedingten Rechtsverschiebung der Sauerstoffdissoziationskurve bei gleichem Sauerstoffdruck (O_2 -Gehalt von Erythrozyten, O_2 -Gehalt des Blutes) die Sauerstoffabgabe entscheidend erhöht (welcher Effekt als Verbesserung der O_2 -Utilisation in die Literatur eingegangen ist) und dass aufgrund einer Inaktivierung der NADPH-Oxidase in der Zelle (verantwortlich für die Produktion von gesundheitsschädlichen O_2 -Radikalen im Gefäßendothel, in Fibroblasten und Myokardzellen) vorhandene bzw. im Stoffwechsel neu entstehende Radikale vermehrt neutralisiert werden bei gleichzeitig unverändertem Elektronenfluss und Energiegewinn.

Die subjektiv empfundene Erfahrung der Aktivierung von körpereigenen Kräften durch die Einatmung von energetisierter Atemluft lässt sich problemlos in den objektiven Erkenntnisstand einer Harmonisierung des Grundgewebes und einer Aktivierung des Zellstoffwechsels einfügen. Ebenso bestätigt sich der Eindruck vieler Therapeuten und Endanwender, dass die Spirovitalisierung stark in den neuro-vegetativ-hormonell-immunologischen Regelkreis harmonisierend eingreift, damit sozusagen eine Basistherapie darstellt, worauf dann eine gezielte konventionell-schulmedizinische Behandlung um so größere Erfolgsaussichten auf eine Besserung des Grundleidens wie der speziellen Krankheit im Detail zeitigt. Die eine Therapiemethode baut auf der anderen auf, ergänzt und erweitert sie, beide haben ihren jeweils eigenen Stellenwert.

Was ist Airnergy?

Airnergy wurde von deutschen Forschern entwickelt und gilt heute als die 1. Technologie, die Atemluft verwertbar macht. Dies geschieht nach dem Vorbild der Natur mittels patentierter Katalysatoren, die einen wesentlichen Vorgang der Fotosynthese technisch nachstellen. Die aufbereitete Luft soll mit der Vitalität und Qualität von Wald-, Berg-, oder Seeluft vergleichbar sein. Denn 3/4 des Sauerstoffs der Atemluft atmen wir ansonsten ungenutzt wieder aus. Airnergy hilft dem Körper, den vorhandenen Sauerstoff der Atemluft besser aufzunehmen, ohne jedoch dabei die Sauerstoff-Konzentration zu erhöhen. Die komplementärmedizinische Methode Airnergy wird heute allgemein als Atmungsergänzung bezeichnet, wobei sich bei den Experten aus der Wissenschaft und Medizin eher der Begriff Spirovital-Therapie durchsetzt.

Wer nutzt Airnergy?

Airnergy Energiestationen werden für Therapie und Prävention beim Arzt und in der Klinik eingesetzt. Zum Beispiel als Selbstzahlerleistung (iGeL). Fitness-Studios und Sportvereine bieten ihren Mitgliedern Airnergy zur Förderung ihrer Regeneration und Steigerung ihrer Ausdauerleistung. Unternehmen nutzen Airnergy zur Gesundheitserhaltung und Leistungssteigerung für Ihre Mitarbeiter. Beliebt ist Airnergy als Zusatzangebot für gewerbliche Anbieter der Wellness- und Beauty-Branche zu ihren bisherigen Konzepten. Freiberufler und Privat-Anwender verfügen oft über eine eigene Energie-Tankstelle zu Hause bzw. im Büro.

Auf der Website des Herstellers finden Sie Informationen zu Standorten an denen sie Airnergy gegen Endgelt testen oder ausleihen können. Die tägliche Anwendung wird empfohlen, wobei sich nach Angaben des Herstellers, bei dreimaliger Anwendung je 21 Minuten pro Woche schon deutliche Erfolge einstellen sollen: Mehr Info:

www.atemluft.info