

OVERLOAD-SYNDROM

WENN DIE SEELE DEN KÖRPER KRANK MACHT

Erschöpft und beinahe ausgebrannt – wer die Symptome früh erkennt, kann bei zu viel Belastung gut gegensteuern

Die tägliche Hektik im Job, dazu viel Stress im Privatleben – kein Wunder, dass die meisten Menschen Phasen kennen, in denen sie sich schlapp und anfällig für Krankheiten fühlen: Der Nacken steht unter Hochspannung, im Magen ballt sich eine Faust zusammen, im Kopf hämmert es. Und sollte auch nur ein einziger Schnupfen-Erreger durch die Luft fliegen, ist vorhersehbar, auf wessen Schleimhäuten er sich bevorzugt niederlässt. Natürlich müssen nicht alle Symptome auftreten – jeder Mensch hat individuelle Schwachstellen und reagiert unterschiedlich auf Stress.

DER LKW IST ÜBERLADEN – ABER ER FÄHRT NOCH

Können diese Schwächephasen mit einem Kurzurlaub oder einem erholsamen Wochenende ausgeglichen werden, ist alles in Ordnung. Denn Körper, Geist und Seele besitzen die wunderbare Fähigkeit, sich nach einer Zeit der Anstrengung auch wieder zu regenerieren. Vorausgesetzt, wir gönnen uns ausreichende Ruhepausen. Tun wir dies nicht, wird unser System zu stark belastet – es droht früher oder später ein sogenanntes Burnout-Syndrom. Bevor es jedoch so weit

kommt, leiden wir unter chronischer Überlastung, dem „Overload-Syndrom“. Der Immunologe Dr. Lutz Bannasch und die Coaching-Expertin Beate Junginger haben diesen Begriff geprägt. „Man kann sich das Overload-Syndrom als überladenen Lastwagen vorstellen, der sich mühselig über den Berg schleppt – aber er schafft es noch. Das Bild vom Burnout wäre: Der Lkw steht bereits neben der Fahrbahn, er kann nicht mehr weiter“, erklärt Dr. Bannasch.

KÖRPERLICHE SIGNALE SEELISCHER ERSCHÖPFUNG

In der Overload-Phase bestehen also bereits Krankheitsanzeichen, aber sie sind noch nicht so gravierend, dass – wie etwa beim Burnout – ein mehrwöchiger Klinikaufenthalt notwendig wäre. Der Patient kann sich unter Umständen noch selbst helfen. Er muss allerdings rechtzeitig erkennen, wann die Grenzen der Belastung erreicht

sind. Nur neigen die meisten Menschen dazu, sich Tag für Tag mehr abzuverlangen, als ihnen dauerhaft guttut. Sie überhören die Signale, die ihr Körper sendet: Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, häufige Infekte oder Hautprobleme werden, so gut es geht, ignoriert oder mit Tabletten in Schach gehalten. Langfristig riskiert man damit, dass sich massive körperliche Beschwerden festsetzen, die ihre Ursache in seelischen Belastungen haben. Dr. Bannasch kennt viele solcher Fälle: „Die Patienten wandern dann von Arzt zu Arzt weil sie körperliche Symptome haben, werden aber immer wieder schulterzuckend heimgeschickt, denn ihre Organe sind in Ordnung, die Blutwerte okay – und trotzdem fühlen sie sich weiter krank.“ Noch vor Kurzem wurden diese Menschen häufig von Familie, Freunden und Kollegen als Simulanten oder Hypochonder abgestempelt. ▶

Ist die Seele glücklich, freut sich der Körper – die Chancen, dauerhaft gesund zu bleiben, stehen gut

1/3 hoch

Das typische Overload-Alter: Mitte 20 bis Ende 40. Der Zeitraum, in dem man von allen Seiten gefordert wird

WISSENSCHAFTLER BLICKEN ÜBER DEN TELLERRAND

Dass sich dies gerade ändert, ist einer noch jungen wissenschaftlichen Disziplin zu verdanken: der Psychoneuroimmunologie, kurz PNI. Unter ihrem Dach vereinigen sich Neurologen, Immunologen, Internisten und Psychologen. Sie blicken dabei über den Tellerrand ihres jeweiligen Fachgebietes, um die Wechselbeziehung zwischen Gedanken, Gefühlen und körperlichem Wohlbefinden zu untersuchen. Die praktische Umsetzung der PNI-Forschungsergebnisse ist die sogenannte Mind-Body-Medizin: Körper, Geist und Seele werden als eine Einheit betrachtet und auch so behandelt. Dr. Bannasch: „Man kann mit einer stabilen Psyche ein gutes Immunsystem erzeugen, aber es funktioniert genauso gut umgekehrt: Wer sein Immunsystem stärkt, tut auch etwas für sein psychisches Wohlbefinden.“

DEN KRANKMACHERN AUF DER SPUR

Beim Overload-Syndrom kommen psychische Unausgewogenheiten sowie Störungen des Hormon- und Immunsystems zum Tragen. Um herauszufinden, welche Ursachen ausschlaggebend für die Beschwerden eines Patienten sind, arbeiten Psychoneuroimmunologen mehrgleisig: Im Blut werden Stresshormone, Immunzellen und Entzündungswerte gemessen, bestimmte Mineralstoffe und Vitamine sowie Antikörper gegen Nahrungsmittel und körpereigenes Gewebe über-

prüft. Dazu kommen körperliche Untersuchungen und eine ausführliche Patientenbefragung. Alles zusammen gibt Aufschluss darüber, ob eine gezielte ärztliche Therapie, eine Psychotherapie, ein Coaching oder eine Behandlung zur Anregung der Selbstheilungskräfte das Mittel der Wahl ist.

DIE VERSCHIEDENEN STRESS-TYPEN

Durch langjährige Patientenbeobachtung haben Bannasch und Junginger herausgefunden, dass Menschen aufgrund ihres PNI-Profiles unterschiedlich auf Herausforderungen reagieren – und entsprechend für unterschiedliche Beschwerden anfällig sind. Es gibt zwei wesentliche Richtungen, in die sich Stressreaktionen negativ entwickeln können – beide führen zum Overload-Syndrom:

Typ 1 – der Gebremste

Diese Menschen sind schnell gestresst und reagieren dann mit Rückzug. Sie fühlen sich der Situation hilflos ausgeliefert und verfallen in eine Art Starre. Sie sind eher unsportlich und aggressionsgehemmt. Der gebremste Typ reagiert auf Stress mit einer dauerhaft verstärkten Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Gleichzeitig ist die Zahl der Immunzellen verringert. Typische Overload-Symptome sind chronisch-entzündliche Erkrankungen – etwa des Magen-Darm-Traktes –, Herpes, häufige Infekte und depressive Verstimmungen. Dem gebremsten Typ tut alles gut, was

ihn aktiviert und mit Menschen in Kontakt bringt, etwa Walking in der Gruppe. Als Entspannungstechnik ist beispielsweise Power-Yoga empfehlenswert. Zur Immunstärkung öfter dunkelgrüne und rote Gemüse und Früchte essen. Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Lachs, Makrele) wirken anti-entzündlich und heben die Laune.

Typ 2 – der Überaktive

Dieser Typus verfällt bei Stress in hektische Arbeitswut. Er ist leistungsorientiert und überlastet sich schnell, ohne es zu bemerken. Er wird leicht unruhig, nervös und gereizt. Auch das Immunsystem zeigt Überreaktionen. Bei Dauerstress kommt es zu typischen Overload-

Symptomen wie Heuschnupfen, Juckreiz, Migräne, Rücken- und Nackenschmerzen. Überschüssige Energie sollte durch sanfte Bewegung wie Spaziergänge abgebaut werden – Powersport ist kontraproduktiv! Meditation hilft dem hochtorenden Organismus, zur Ruhe zu kommen. Eine Kur mit Schwarzkümmelöl (als Kapseln, Apotheke) oder Rotbuschtee (3–5 Tassen täglich, acht Wochen lang) regulieren das überaktive Immunsystem.

DAS SCHÜTZT NACHHALTIG VOR OVERLOAD

Tägliche Lebensqualität ist wichtiger als der Jahresurlaub. Denn ein regelmäßiger kleiner Ausgleich

von Stressfaktoren bringt mehr als eine lange Erholungsphase. Halten Sie Arbeits- und Privatleben in Balance. Dr. Bannasch: „Der Urlaub muss das i-Tüpfelchen sein – und dazwischen muss das gute Leben stattfinden. Klingt hoch gezielt, ist aber machbar.“

BIRGIT HAMM



BUCHTIPP:

Dr. Lutz Bannasch, Beate Junginger: „Die Körper-Geist-Seele-Formel“, GU, 224 Seiten, 19,90 Euro

1/2 quer