

**Kapitel 10
Burnout-Erkrankungen –
„Aus Machern werden Zuschauer!“**

von Dr. Erich Wühr

In der heutigen Zeit nehmen die Komplexität und die Dynamik des menschlichen Lebens ständig zu. Noch nie in seiner Geschichte hatte der Mensch Technik, Energie und Informationen in dieser Qualität und in diesem Umfang zur Verfügung. Noch nie da gewesene Chancen zur eigenverantwortlichen und freien Verwirklichung seiner Persönlichkeit bieten sich dem heutigen Menschen. Doch diese Chancen bergen auch Gefahren: Reizüberflutung, soziale Vereinsamung, zunehmende Gewalt, Umweltzerstörung, Verwöhnung, Verweichlichung, Zivilisationskrankheiten...

Über Jahrtausende waren die Lebensbedingungen des Menschen ziemlich stabil geblieben. Erst seit der industriellen Revolution vor ungefähr zweihundert Jahren haben sie sich dramatisch und rasant verändert. Und diese Veränderung wird weiter gehen. Mit immer größerer Geschwindigkeit. Doch eines ist gleich geblieben und wird sich auch in nächster Zukunft nicht verändern: Unsere „Biologie“. Die Biologie des Homo sapiens (= wissenschaftliche Bezeichnung für den Menschen auf seiner jetzigen Evolutionsstufe).

Wir haben noch immer den gleichen biologischen Organismus wie unsere Vorfahren vor 40 oder 50 Tausend Jahren. Einen Organismus, den die Evolution für natürliche und unkomplizierte Lebensbedingungen entwickelt hat. Aber solche Lebensbedingungen liegen in unserer modernen Zivilisationsgesellschaft nicht mehr vor. So werden von unserem Organismus heutzutage enorme Anpassungsleistungen erwartet. Anpassungsleistungen, die ihn oft überfordern. Und zwar auf allen Ebenen: körperlich, emotional und mental. Die Folge dieser Überforderungen ist die Zunahme einer ganz bestimmten Kategorie von Krankheiten: den Zivilisationskrankheiten.

Zu den Zivilisationskrankheiten gehören Herz-Kreislauf-erkrankungen (z.B. Bluthochdruck) ebenso wie Magen-Darm-Erkrankungen (z.B. Magenschleimhautentzündungen, Darmentzündungen), Erkrankungen der Lunge und der oberen Luftwege (z.B. Bronchitis, Asthma), Rheuma und Schmerzen im Stütz- und Bewegungssystem (z.B. Kopfschmerzen, Schulter-Nackenschmerzen, Rückenschmerzen) und vieles andere mehr. All diesen Erkrankungen ist zweierlei gemeinsam: Sie sind

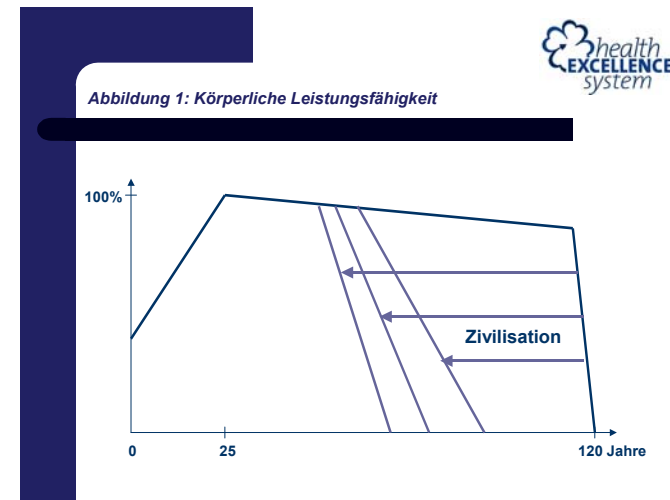
Chancen und Risiken der modernen Zivilisation!

Dramatische und rasante Veränderungen in den letzten 200 Jahren!

Unsere „Biologie“ hat sich nicht verändert!

Die Zivilisationserkrankungen sind Burnout-Erkrankungen!

chronisch. Und sie gehen einher mit einem ausgeprägten Energiemangel. Die betroffenen Menschen fühlen sich ausgebrannt, müde, matt, energielos. Deshalb sehen immer mehr Ärzte die verschiedenen Erkrankungen nur als unterschiedliche Ausprägungen bzw. Varianten dieses einen Grundzustands. Sie bezeichnen die Zivilisationskrankheiten als Energiemangelkrankheiten (medizinisch: Energiedefizit-Syndrome). Aus der Psychologie kennen wir einen ganz ähnlichen Begriff: „Das Burnout-Syndrom“. Es wird bei Patienten beschrieben, die durch starke berufliche Belastungen und Überforderungen Energie verlieren und „ausbrennen“. Die körperlichen Ausprägungen sind die gleichen wie bei allen anderen Energiemangelkrankungen. Aus diesem Grund fassen wir alle diese Zivilisationserkrankungen unter dem Begriff „Burnout-Erkrankungen“ zusammen.



In Abbildung 1 sind diese Zusammenhänge grafisch dargestellt: Die Wissenschaft geht heutzutage davon aus, dass der Mensch genetisch für eine Lebensspanne von 120 Jahren ausgelegt ist. Den Höhepunkt seiner körperlichen Leistungsfähigkeit erreicht der gesunde Mensch mit ungefähr 25 Jahren. Unter optimalen und natürlichen Lebensbedingungen würde die körperliche Leistungsfähigkeit wie bei allen Lebewesen nur geringfügig abnehmen. Bis der Mensch am Ende seines Lebens kurz krank würde, um dann zu sterben. So wäre es von der Natur gedacht! Die Realität in unserer modernen Zivilisationsgesellschaft sieht allerdings anders aus: In der Regel beginnen bei modernen Menschen zwischen 35. und 45. Lebensjahr die sogenannten „ersten Wehwechen“. Das sind mehr oder weniger intensiv und häufig auftretende Befindlichkeitsstörungen. Die körperliche Leistungsfähigkeit nimmt zusehends ab. Schließlich entsteht

Auswirkungen der Zivilisation auf unsere natürliche körperliche Leistungsfähigkeit

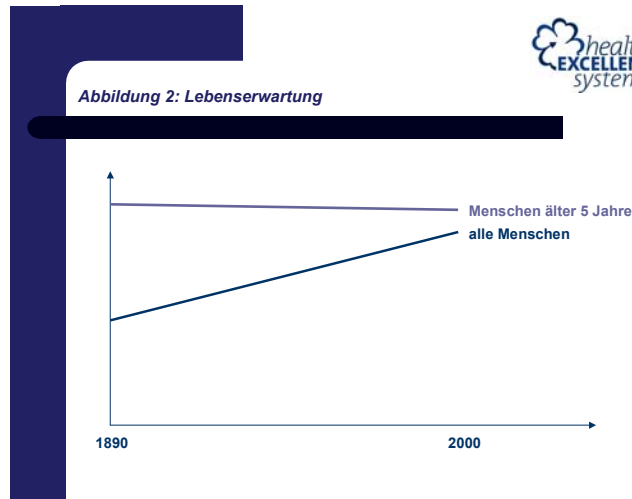
eine der oben genannten chronischen Erkrankungen, die den Betroffenen bis zu seinem (biologisch vorzeitigem) Tod begleitet.

Nun werden Sie sagen: „Aber die Lebenserwartung nimmt heutzutage doch ständig zu!“ Das stimmt, aber nur bedingt. Eine zunehmende Lebenserwartung ergibt sich statistisch, wenn die Lebensspannen aller Menschen zur Berechnung herangezogen werden. Nehmen wir jedoch nur die Menschen, die älter als 5 Jahre werden, so haben wir heutzutage eine um vier Jahre geringere Lebenserwartung als 1890 (Abbildung 2).

Auf den ersten Blick ist das schwer zu verstehen. Deshalb möchte ich es Ihnen genauer erklären: Im Jahre 1890 sind die Menschen sehr alt geworden. Aber gleichzeitig sind unglaublich viele Kinder bereits bei der Geburt oder im Säuglings- und Kleinkindalter (bis zum 5. Lebensjahr) gestorben. Diese hohe Zahl drückt natürlich den Gesamtdurchschnitt stark nach unten. Die moderne Medizin hat nun in den letzten einhundert Jahren enorme Fortschritte im Bereich der Hygiene, der Geburtshilfe und der Kinderheilkunde (Impfungen) gemacht. Dadurch ist die Kindersterblichkeit stark gesunken. Entsprechend ist die durchschnittliche Lebenserwartung aller Menschen gestiegen. Wenn wir jedoch die Kleinkinder herauslassen, ergibt sich eine ganz andere Statistik: Die moderne Medizin hat hervorragende Erfolge in Bezug auf die Kindersterblichkeit erzielt. Aber sie hat größte Schwierigkeiten bei der Behandlung von Zivilisations- bzw. Burnout-Erkrankungen.

Die statistische Lebenserwartung von Erwachsenen nimmt ab!

Abbildung 2: Lebenserwartung



Neben den Erfolgen in der Geburtshilfe und in der Kinderheilkunde hat die moderne Medizin auch große Fortschritte in der Chirurgie und in der Bekämpfung von Seuchen und Infektionskrankheiten aufzuweisen. Woran liegt also dieses „Versagen“ bei chronischen Erkrankungen? Wir sehen dafür zwei Hauptgründe:

1. Die moderne Medizin nutzt nach wie vor das Denkmodell von Ursache und Wirkung aus. Das heißt: Es gibt für jede Erkrankung nur eine Ursache. Die muss gefunden und eliminiert werden, dann ist die Krankheit erfolgreich behandelt. Dieses Denkmodell funktioniert bei akuten Erkrankungen sehr gut: Ein Mensch stürzt und bricht sich das Bein. Der Arzt richtet den Bruch gerade und versorgt das Bein mit einem Gipsverband. Es ist vorhersehbar, dass der Bruch nach einigen Wochen geheilt sein wird. Wie Sie später noch sehen werden, funktionieren solche und ähnliche Vorgehensweisen nach dem Ursache-Wirkungsmodell bei Burnout-Erkrankungen nicht. Burnout-Erkrankungen sind keine akuten, sondern chronische Erkrankungen. Die „krankmachenden“ Bedingungen sind bei chronischen Erkrankungen viel komplexer, und wir brauchen ganz andere Denkmodell für deren erfolgversprechende Behandlung.
2. Die Eigenverantwortung der Betroffenen spielt bei der Entstehung wie bei der Behandlung chronischer Erkrankungen die entscheidende Rolle: Nur wenn der chronisch Kranke zur eigenverantwortlichen Gestaltung gesundheitsfördernder und krankheitsvermeidender Lebensbedingungen bereit ist, besteht Aussicht auf nachhaltige Verbesserung seiner Lebensqualität. Die Rolle und die Bedeutung des Arztes ändern sich: Der Arzt wird vom Behandler zum Coach. Er bringt dem Patienten die notwendigen Kompetenzen für eine gesundheitsbildende und krankheitsvermeidende Lebensführung bei. Die Umsetzung einer solchen Lebensführung liegt nicht mehr in der Verantwortung des Arztes, sondern beim Patienten selbst.

Die moderne Medizin können wir also auf keinen Fall für die Zunahme der Burnout-Erkrankungen verantwortlich machen. Jeder Einzelne von uns muss sich an die eigene Nase fassen und die Verantwortung für seine Lebensqualität selbst übernehmen. Wir haben die Freiheit, unser Leben zu führen, wie wir wollen. Das ist unser Geburtsrecht! Aber wir haben auch die Verantwortung dafür.

Die Burnout-Erkrankung ist die Eigenverantwortung des Betroffenen offensichtlich!

Dieses Kapitel soll Sie mit Informationen versorgen, wie Sie Burnout-Erkrankungen vermeiden können bzw. wie Sie aus dem Burnout-Zustand wieder herauskommen, wenn Sie bereits betroffen sind. Zunächst allerdings besprechen wir, wie

Burnout-Erkrankungen entstehen und wie Sie Burnout-Erkrankungen rechtzeitig erkennen können.

Wie das Burnout-Syndrom entsteht!

Der Mensch ist komplexes, sich selbst organisierendes biologisches System. Es besteht aus vielen Teilsystemen, die miteinander vernetzt sind und in Wechselwirkung treten (= innere Wechselwirkungen). Das Gesamtsystem ist seinerseits eingebunden in ein übergeordnetes Netzwerk von anderen biologischen, sozialen und ökologischen Systemen: Das sind andere Menschen, Tiere, Pflanzen, Bakterien, Viren und Pilze sowie die unbelebte Umwelt. Mit diesen Systemen tritt das biologische System „Mensch“ ständig in Wechselwirkungen (= äußere Wechselwirkungen).

Die inneren und äußeren Wechselwirkungen bedeuten ständige Störungen für die Ordnung des Systems. Deshalb besitzt das biologische System „Mensch“ spezialisierte Teilsysteme, die Auswirkungen innerer und äußerer Wechselwirkungen ausregulieren und die Ordnung im System aufrechterhalten. Wir nennen sie Regulationssysteme. Das Immunsystem zum Beispiel ist ein solches Regulationssystem: Es reguliert die störenden Wechselwirkungen mit Bakterien und Viren ebenso wie mit unbelebten Fremdstoffen und erhält die Ordnung im System. Ein anderes Beispiel ist die Thermoregulation: Unser Körper passt sich automatisch an sich verändernde Temperaturbedingungen in unserer Umwelt an. Meist bekommen wir gar nichts davon mit. Es passiert automatisch. Genauso bei der ständigen Regulation der Schwerkraft: Ein ausgeklügeltes Regulationssystem misst und korrigiert andauernd die Lage unseres Körpers im Raum. Wir sind uns dessen kaum bewusst.

Hunderttausende von solchen und ähnlichen Regulationsvorgängen finden in unserem Organismus in jeder Sekunde unseres Lebens statt. Die meisten Wechselwirkungen werden so ausreguliert, dass keine bleibenden Belastungen zurückbleiben. Trotzdem gibt im Leben eines jeden Menschen Wechselwirkungen, die nicht ausreguliert werden und eine dauernd belastende Wirkung entfalten. Wir sprechen von chronischen Störfaktoren. Sie können grundsätzlich in vier Kategorien eingeteilt werden:

- Mechanische Störfaktoren
- (Bio-)Chemische Störfaktoren
- Psychische Störfaktoren
- Physiologische bzw. (bio-)physikalische Störfaktoren

In der folgenden Tabelle sind einige dieser Störfaktoren aufgeführt. Die Tabelle ist muss natürlich unvollständig bleiben.

Das biologische System „Mensch“

Regulationssysteme halten die Ordnung im biologischen System „Mensch“ aufrecht!

Chronische Störfaktoren belasten das biologische System „Mensch“ andauernd!

Zu groß unterschiedlich ist die Zahl der infragekommenden Faktoren.

Mechanische Störfaktoren

- Traumata bei Geburt, Verletzungen und Operationen
- Habits/Fehlhaltungen/Fehlfunktionen
- Körperliche Überlastungen (Beruf und Sport)
- Körperliche Unterforderung
- morphologische Veränderungen/Degenerationen
- Narben/Geschwüre/Wundheilungsstörungen
- ...

(Bio-)Chemische Störfaktoren

- Umweltbelastungen
- Allergisierende Stoffe
- Mangelzustände
- Ernährungsfehler
- Hormonelle Fehlfunktionen
- Immunologische Dysfunktionen , v.a. Darm, chronische Entzündungen
- Stoffwechselfehlfunktionen
- Fehlfunktionen im Säure-Basen-Haushalt
- ...

Psychische Störfaktoren

- Psycho-emotionale Störungen
- Psycho-soziale Störungen
- Psycho-mentale Störungen und Unterforderung
- Psycho-spirituelle Belastungen
- ...

Physiologische und (bio-)physikalische Störfaktoren

- Fehlfunktionen im Zentralnervensystem
- Fehlfunktionen des peripheren Nervensystems
- Belastungen durch äußere physikalische Störfelder
- ...

Die Wirkung solcher Störfaktoren können wir mit der sogenannten „Rucksack-Metapher“ sehr anschaulich erklären (Abbildung 3): Es ist, als würde jeder Mensch einen Rucksack mit sich herumtragen. In diesen Rucksack kommen nun alle Störfaktoren, die nicht ausreguliert werden können. Manche belasten den Menschen mehr und sind „größere Brocken“, manche belasten ihn weniger und sind „kleinere Brocken“. Im Laufe eines Lebens kommen immer mehr chronische Störfaktoren dazu. Das bedeutet: Der Rucksack wird immer schwerer. Er belastet den betreffenden Menschen immer mehr. Der Betroffene verliert immer mehr Energie. Dabei fühlt er sich nicht mehr so fit wie früher. Erste Befindlichkeitsstörungen

Chronische Störfaktoren

Die „Rucksack“-Metapher

treten auf: Mal zwickt es hier, mal zwickt es da! Schließlich ist der Rucksack voll und quillt sogar über. Immer mehr Energie wird verbraucht. Der Mensch brennt nach und aus. Seine „Batterie“ wird immer leerer. Jetzt kommt es zu Symptomen einer Burnout-Erkrankung.

Abbildung 3: „... im Laufe unseres Lebens wird unser Rucksack immer voller ...“



Burnout-Erkrankungen sind also die Folge von chronischen Belastungen, die sich im Laufe des Lebens eines Menschen ansammeln und nach und nach die Energie eines Menschen aufzehren. Was müssen Sie tun, um Burnout-Erkrankungen zu vermeiden oder aus dem Burnout-Zustand wieder herauszukommen? Eigentlich ist die Antwort ganz einfach:

- Zunächst müssen Sie durch die geeignete Lebensführung vermeiden, dass Störfaktoren in Ihren Rucksack hineinkommen. Im HEALTH-EXCELLENCE-System nennen wir eine solche Lebensführung krankheitsvermeidende Lebensführung.
- Dann müssen Sie Ihr Leben so organisieren, dass Ihr Rucksack ein möglichst großes Fassungsvermögen erhält. Das heißt: Sie müssen Ihre Regulationssysteme trainieren, sich abhärten und Verwöhnungen so weit wie möglich vermeiden. Auch die gesundheitsbildende Lebensführung im HEALTH-EXCELLENCE-System trägt dazu bei.
- Außerdem müssen Sie die „großen und kleinen Brocken“ identifizieren, die sich bereits in Ihrem Rucksack angesammelt haben.
- Und Sie müssen diese Störfaktoren mit Hilfe eines entsprechenden Arztes oder Therapeuten eliminieren. Das heißt: Ihren Rucksack wieder leerer machen.

Burnout-Erkrankungen sind die Folge von sich ansammelnden chronischen Störfaktoren!

Das können Sie tun, um Burnout-Erkrankungen zu vermeiden bzw. aus dem Burnout-Zustand wieder herauszukommen!

Alle diese Möglichkeiten werden wir weiter unten genauer besprechen. Jetzt schauen wir uns zunächst einmal an, wie Sie Burnout-Erkrankungen frühzeitig erkennen können.

Wie Sie Burnout-Erkrankungen frühzeitig erkennen!

Gottseidank gibt Warnzeichen für Burnout-Erkrankungen. Sie zeigen sich oft schon, bevor sich schwerwiegende Symptome ausprägen. Mit Hilfe dieser Warnzeichen können die betroffenen Menschen rechtzeitig gegensteuern. Wir teilen diese Warnzeichen in vier Kategorien ein:

- Symptome von Überforderung und Überengagement
- Symptome von reduziertem Engagement
- Körperliche Symptome
- Emotionale Symptome
- Soziale Symptome

Symptome von Überforderung und Überengagement

- nur für die Arbeit leben
- mehr als Kollegen arbeiten
- sich unentbehrlich fühlen
- alles selbst machen müssen
- wenig Zeit für Privatleben/Familie
- eigene Bedürfnisse hinten anstellen
- Misserfolge und Enttäuschungen verdrängen
- soziale Kontakte nur beruflich
- Suchtverhalten

Symptome von reduziertem Engagement

- mangelndes Sinngedühl
- mangelnde Motivation
- mangelndes Interesse
- mangelnde soziale Kontakte
- mangelnde Konzentration
- zunehmend Konflikte
- Feierabend und Wochenende herbeisehnend
- zunehmend Fluchtgedanken

Körperliche Symptome

- Müdigkeit, Mattigkeit, Erschöpfung, Energiemangel
- Erkältungs- und Infektneigung
- Schlafstörungen, Alpträume
- Herzrhythmusstörungen und Bluthochdruck
- Sexuelle Störungen, abnehmende Libido
- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen, Rückenschmerzen
- Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden
- Alkoholmissbrauch
- Probleme mit dem Körpergewicht

Allgemeine Anzeichen und Symptome von Burnout-Erkrankungen

Emotionale Symptome

- Schuldgefühle und Schuldzuweisungen
- mangelndes Selbstwertgefühl
- mangelndes Kontrollgefühl
- mangelndes Kompetenzgefühl
- Frustration, Depression
- Angst und Nervosität
- Stimmungsschwankungen und Ungeduld
- Pessimismus und Hilflosigkeit
- Apathie

Soziale Symptome

- Nörgelei und Intoleranz
- zunehmende Konfliktbereitschaft
- Gleichgültigkeit und mangelndes Interesse an anderen
- am liebsten allein sein

Mentale Symptome

- abnehmendes Gedächtnis und Konzentrationsfähigkeit
- Unentschlossenheit
- abnehmende Kreativität

Gehen Sie die einzelnen Warnzeichen durch! Wie stark sind Sie in Ihrem Leben bereits ausgeprägt? Lassen Sie „das Kind nicht erst in den Brunnen fallen“. Unternehmen Sie rechtzeitig Gegenmaßnahmen! Das HEALTH-EXCELLENCE-System bietet Ihnen dafür viele Ansatzpunkte. Suchen Sie die professionelle Hilfe eines erfahrenen Arztes und lassen Sie sich von ihm beraten, behandeln und coachen!

Wie Sie Burnout-Erkrankungen vermeiden!

Die alten Chinesen beschreiben beim Menschen die Erb-Energie „Jing“. Sie meinen damit die Energie, die ein Mensch von seinen Eltern vererbt bekommen. Sie ist vergleichbar mit einer Art Lebensbatterie, die im Laufe des Lebens mehr und mehr verbraucht wird und schließlich ganz leer ist, wenn der Mensch stirbt. Die Lebensführung eines Menschen entscheidet darüber, wie schnell die Batterie leer wird. Der Mensch muss also zweierlei tun:

- sparsam sein im Verbrauch der Batterie und
- häufiges und kontinuierliches Nachladen der Batterie

Übertragen auf unser Beispiel mit dem Rucksack bedeutet das:

- Die chronischen Störfaktoren sind es, die unsere Lebensbatterie ständig verbrauchen. Wir müssen durch die geeignete Lebensführung vermeiden, dass Störfaktoren in unseren Rucksack hineinkommen. Diese Lebensführung nennen wir im HEALTH-EXCELLENCE-System

Gehen Sie die einzelnen Warnzeichen durch!

Krankheitsvermeidende Lebensführung

- krankheitsvermeidende Lebensführung. Dabei geht es vor allem um Ernährung, Bewegung und Stress-Management.
- Wir müssen unser Leben so organisieren, dass unser Rucksack ein möglichst großes Fassungsvermögen erhält bzw. unsere Lebensbatterie dauernd nachgeladen wird. Das heißt: Wir müssen unsere Regulationssysteme trainieren, uns abhärten und Verwöhnungen so weit wie möglich vermeiden. Auch die gesundheitsbildende Lebensführung im HEALTH-EXCELLENCE-System trägt dazu bei. Sie betrifft die Kompetenzen Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Selbstmotivation ebenso wie Empathie und Beziehungskompetenz.

Im HEALTH-EXCELLENCE-Buch und in den HEALTH-EXCELLENCE-Informationen bekommen Sie die notwendigen Informationen für Ihre krankheitsvermeidende und gesundheitsbildende Lebensführung. Wenn Sie mit Hilfe dieser Informationen HEALTH EXCELLENCE in Ihrem Leben systematisch umsetzen, können Sie Burnout-Erkrankungen sehr lange vermeiden. Sie führen dann ein Leben, das Ihrer Biologie angemessen ist, und Sie halten Ihre Lebensenergie bis ins hohe Alter zusammen.

Wie Sie aus Burnout-Erkrankungen wieder herauskommen!

Sie leiden bereits an einer Burnout-Erkrankung? Oder Sie bemerken erste Anzeichen einer Burnout-Erkrankung? Machen Sie sich keine Sorgen! Sie können aus diesem Zustand wieder herauskommen und eine höhere Lebensqualität zurückgewinnen. Sie müssen aber selbst die Initiative ergreifen! Und Sie müssen professionelle Hilfe bei einem qualifizierten Arzt oder Therapeuten suchen! Beides gehört zusammen.

Aber verlassen Sie sich auf keinen Fall auf Ihren Arzt allein! Sie müssen Ihre Lebensführung eigenverantwortlich auf die Reihe kriegen. Genauso wie wir es weiter oben bei der Vermeidung von Burnout-Erkrankungen schon beschrieben haben. Nutzen Sie dazu alle Informationen aus dem HEALTH-EXCELLENCE-System.

Ihr Arzt wird als Erstes die „großen und kleinen Brocken“ identifizieren, die sich bereits Ihrem Rucksack bereits angesammelt haben. Es gibt dafür viele Methoden und Möglichkeiten. Zum Beispiel die genaue Erfragung Ihrer Krankengeschichte und Ihrer Lebensbedingungen. Vieles wird Ihnen dabei schon selber aufgefallen sein. Schließlich sind Sie der beste Experte für Ihr Leben. Auch Testverfahren kann der Arzt einsetzen: Labortests, kinesiologische Tests, osteopathische Tests und vieles andere mehr.

Regulationssysteme trainieren

Gesundheitsbildende Lebensführung

Das HEALTH-EXCELLENCE-System

Suchen Sie professionelle Hilfe!

Auch bei bereits erkrankten Menschen gilt: Krankheitsvermeidende und gesundheitsbildende Lebensführung sind obligat!

Der Arzt muss chronische Störfaktoren identifizieren!

Als Zweites muss der Arzt alle Störfaktoren, die er gefunden hat eliminieren. Auch hier können wir kein einheitliches Verfahren nennen. Zu vielfältig sind die infragekommenden Störfaktoren. Ihr Arzt wird individuell diejenigen Verfahren anwenden, die Ihrer persönlichen Situation entsprechen. Dabei konzentriert er sich natürlich auf die „größten Brocken“ zuerst. Das heißt: Er wird die wichtigsten Störfaktoren als Erste eliminieren. Zum Beispiel wird er eine Darmsanierung vornehmen, wenn Ihre Darmflora gestört ist. Oder wird Sie zum Zahnarzt schicken, wenn er eine Belastung durch zahnärztliche Materialien vermutet. Oder zum Osteopathen, wenn eine Bewegungseinschränkung in einem Gelenk vorliegt.

Schließlich wird der Arzt mit Hilfe von Naturheilverfahren und komplementären Medizinsystemen wie zum Beispiel die Traditionelle Chinesische Medizin Ihre Regulationsfähigkeit stärken. Auch Sie können zum Training Ihrer Regulationssysteme beitragen: Zum Beispiel mit abhärtenden Maßnahmen. Besonders geeignet dafür ist die Kneipp-Kur.

Entscheidend sind aber nicht die Verfahren und Methode, sondern der Arzt selbst als Experte und vor allem als Mensch. Gelingt es ihm, eine vertrauensvolle Beziehung zu Ihnen aufzubauen, dann ist er auf jeden Fall der Richtige, um Ihnen zu helfen. Suchen Sie so lange, bis Sie Ihren „Leibarzt“ gefunden haben! Dabei wünschen wir Ihnen viel Erfolg und wie immer: FLOW ohne Ende!

Der Arzt muss mit Ihnen zusammen chronische Störfaktoren eliminieren!

Der Arzt muss Ihre Regulationsfähigkeit stärken! Sie müssen Ihre Regulationssysteme trainieren!

Das HEALTH-EXCELLENCE-System

Wir haben das HEALTH-EXCELLENCE-System entwickelt, um interessierte Menschen bei der Entwicklung und Ausschöpfung ihres Gesundheitspotenzials zu unterstützen.

Das Ihnen hier vorliegende HEALTH-EXCELLENCE-Buch ist nur ein Teil dieses umfassenden Systems. Wenn Sie weitere Informationen zur gesundheitsbildenden und krankheitsvermeidenden Lebensführung haben wollen, fordern Sie unseren kostenlosen monatlichen Informationsdienst an!

Bitte kreuzen Sie an!

- Ja! Ich bin an weiteren kostenlosen Informationen zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung interessiert.
- Ja! Ich möchte mich zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung weiterbilden. Informieren Sie mich unverbindlich über Ihre Seminarveranstaltungen!
- Rufen Sie mich zurück.
Meine Telefonnummer: _____

eMail-Adresse* _____

Name, Vorname _____

*Da wir unsere Informationen ausschließlich elektronisch verschicken, brauchen wir zumindest Ihre eMail-Adresse:

Schicken Sie uns dieses Blatt als Fax (09941-9479018) oder schicken Sie uns eine eMail an info@health-excellence.de