



## Steigen Sie auf die Bremse!

Das gilt nicht für Sport, sondern für den Arbeitsalltag nach Herzinfarkt, um ein Burn out zu verhindern

Von Dr. Ingrid Rapatz, Burn-out-Expertin



Martin Müller (Name von der Red. geändert), 42 Jahre, hat einen stressigen Job in der Autoindustrie. Vor einem Jahr wurde er plötzlich mit der Diagnose „abgelaufener Herzinfarkt“ konfrontiert. Die akute Herzattacke war bereits Tage vor diesem Arztbesuch aufgetreten. Symptome wie Schwindel, Übelkeit und Schmerzen in der linken Schulter hatte er jedoch nicht ernst genommen.

Herr Müller wurde sofort zur Rehabilitation geschickt und dort langsam auf seine Rückkehr in den Alltag vorbereitet. Als es schließlich nach Monaten soweit war, hielten seine Vorsätze wie „mehr Bewegung machen, mehr auf Entspannung achten“ nicht lange: Wieder arbeitete er mindestens 14 Stunden täglich. Schließlich wollte er als

tüchtiger Arbeitnehmer die durch seine Erkrankung ausgefallene Leistung nachholen.

Die Folgen ließen nicht lange auf sich warten: Martin Müller kam erschöpft, ausgebrannt und lustlos in meine Ordination. Wie viele Herzinfarkt-Patienten wollte er sich nicht eingestehen, dass er nach einem solchen lebensbedrohlichen Ereignis weniger leistungsfähig und belastbar war – und arbeitete genauso hart wie vor der Erkrankung. Dadurch kündigte sich nun ein Burn out, also ein geistiger, körperlicher und emotionaler Erschöpfungszustand, mit den genannten Symptomen an.

In Therapiegesprächen versuchte ich ihm klar zu machen, wie wichtig es ist, sich abzugrenzen und „auf die

Bremse zu steigen“ – auch, um einen weiteren Infarkt zu verhindern. Dazu zählt etwa das Einhalten von normalen Arbeitszeiten. Durch Hypnosetherapie lernte er bessere Selbstwahrnehmung.

Als Ausgleich zum Beruf riet ich ihm zu mehr Bewegung (Sport mit Gleichgesinnten oder einem Coach fördert die Motivation), auch Fett- und Kalorienreduktion legte ich ihm ans Herz. Monatliche Kontrollen der Werte meinerseits bewirkten besseres Durchhaltevermögen.

Außerdem empfahl ich meinem Patienten dreimal täglich folgende Atemübung zum Stressabbau durchzuführen: Arme weit geöffnet in die Höhe strecken, Beine grätschen, dann einatmen und dabei den Bauch hinausstrecken. Beim Ausatmen Arme herunternehmen, Ellenbogen gehen zur Seite, Handflächen berühren sich vor dem Körper, Beine schließen. Pause. Übung öfter wiederholen.

Redaktion: M. Kotasek-Rissel



## DENKEN ÄLTERE „GRAUE ZELLEN“ GRÜNDLICHER?

Stellen Sie sich vor, sie müssten eine Information in einem Buchregal mit 20 oder mit 200 Büchern suchen. Bei welchem werden sie schneller fündig? Natürlich im kleineren Regal.

So ähnlich kann man sich den Denkvorgang im menschlichen Gehirn vorstellen. Junge Menschen denken wesentlich schneller. Ältere Menschen sind zwar nicht wesentlich langsamer, sie brauchen aber länger bis sie im Wust des angesammelten Wissens die richtige Information gefunden haben. Das Erinnern werde bei Älteren durch die größere Menge an Wissen und Erlebten gebremst. Zu dieser Ansicht kommt der Sprachwissenschaftler Dr. Michael Ramscar aus Tübingen (D).

Er simulierte und verglich das menschliche Denkvermögen mit Computern. Bei diesen Maschinen ist die Leistung besser, wenn auf wenige Datensätze zurückgegriffen werden muss. Volle Speicher verlangsamen die Rechenvorgänge.

Das ist ein interessanter Denkansatz, der jedoch von Neurowissenschaftlern in Frage gestellt wird. Für diese steht außer Zweifel, dass im Gehirn abbauende Vor-

gänge stattfinden. Wie in so vielen Bereichen, wo verschiedene Meinungen aufeinandertreffen, liegt die Wahrheit wahrscheinlich irgendwo dazwischen.

Dass das Gehirn ebenso wie der Körper trainierbar ist, kann kaum bestritten werden. Viele Interessen haben und auch lernbereit zu sein, hält auf jeden Fall jung.

<http://www.uni-tuebingen.de/aktuelles/pressemitteilungen/newsfullview-pressemitteilungen/article/langsamer-aber-leistungsaehiger.html>  
<http://dx.doi.org/10.1111/tops.12078>



Foto: Fotolia



Neues aus der Naturmedizin

Prof. Hademar Bankhofer

## Gehirn-Training wirkt nachhaltig zehn Jahre

Eine gute Nachricht für alle, die gezielt immer wieder etwas tun, um das Gehirn fit zu halten. Dazu gehören Wasser trinken, Sauerstoff tanken, Nährstoffe zuführen und Übungen für die grauen Zellen absolvieren. Eine Studie der Indiana University School of Medicine, USA, mit 2.832 Teilnehmern im Alter von 70 bis 74 Jahren hat nachgewiesen: Ein einjähriges Gedächtnis-Service wirkt erstaunlich nachhaltig. Die Probanden hatten zehn Jahre danach weit weniger geistige Probleme im Alltag als jene, die nichts für ihr Gehirn getan hatten.

Und das sind die sechs Vitalstoffe, die zu einem Gehirn-Training dazu gehören, damit wir bis ins hohe Alter fit im Kopf bleiben:

- **Omega-3-Fettsäuren**, wichtig für die Informationsverarbeitung in den grauen Zellen. Sie tragen zur Aufrechterhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.
- **Vitamin B 12** sorgt für eine normale Funktion des Nervensystems, unterstützt den Körper beim Stoffwechsel von Homocystein und wirkt Ermüdung entgegen.
- **Folsäure** spielt eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung normaler psychischer Funktionen und beugt Abgeschlagenheit entgegen
- **Vitamin E** hilft den Zellen vor oxidativem Stress – zum Beispiel vor Umweltschadstoffen.
- **Ginkgo Biloba**, der Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baumes, fördert die Durchblutung des Gehirns.
- **Phosphatidylserin** ist ein wichtiger Bestandteil in den Membranen von Nervenzellen.

Diese sechs Vitalstoffe ergeben die Acutil-Sechser-Formel, die als Nahrungsergänzungsmittel in der Apotheke erhältlich ist.

Ich mach' mich geistig fit. Machen Sie mit!

ACUTIL® - die 6-fach-Kraft für ein besseres Gedächtnis

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

Merk dir viel.

Entgeltl. Einschaltung

Weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit finden Sie unter

