

# Burnout-Syndrom - 2. Teil

von Ludwig Jacob

Dr. Martin Mittwede, Dr. Karl Otto Jacob

**Sich ausgebrannt fühlen ist ein Empfinden, das viele Menschen ab und zu haben.**

## 1. BK Tiefenwärme entzündet das Lebensfeuer

Burnout oder Ausgebranntsein, d. h. das Erlöschen des Lebensfeuers, lässt sich sehr gut durch Tiefenwärme behandeln. Auf molekularer Ebene entsteht Wärme durch intensive Bewegung, Kälte durch das Ersterben der Molekularbewegung. Wärme ist ein essenzieller Weg aus der Erstarrung der körperlichen Regelsysteme. Bei der Wärme kommt es auf die richtige Dosierung an, wenn sie stärkend wirken soll.

Kurzwellige Infrarot-A-Strahlung erweist sich dabei als vorteilhaft; denn sie dringt 40 bis 50 Mal so tief in die Haut ein wie die langwellige Infrarot-C-Strahlung (Ferninfrarot) und erreicht direkt die stark durchblutete Subkutis unter Schonung der schmerz- und temperaturempfindlichen Epidermis. Die Körperkerntemperatur erhöht sich. Starkes Schwitzen ist die Folge. Bei einer effektiven Licht- und Wärme-Anwendung kommt es darauf an, dass die Infrarot-A-Lichtstrahlung auf den Körper einwirkt, der in einem Wärmzelt aus Spezial-Reflektorfolien ruht. Diese verhindern, dass der Körper die Wärmestrahlung wieder an die Umgebung abgibt. Die bei der Anwendung entstehenden 40-60 °C werden als angenehm und wohltuend empfunden. Sie schließen deshalb eine hohe körperliche Belastung, wie z. B. in der Sauna, weitgehend aus. Durch die gleichermaßen intensive wie sanfte Wirkung lässt sich die Anwendung auf 15 – 30 Minuten pro Sitzung begrenzen.

Infrarot-A-Tiefenwärme und Licht generell sind ein hochwirkungsvoller Weg aus der Regulationsstarre.

### Sie bewirken:

- Förderung des Stoffwechsels
- verbesserte Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff
- Ausscheidung von Stoffwechselschlacken, Säuren und Umweltgiften
- Unterstützung des Körperfett-Abbaus
- Konditionierung des Herz-Kreislauf-Apparates mit Steigerung der Durchblutung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, Verschwinden von „Geldrollen“
- Steigerung der Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Organismus
- Linderung bei Schnupfen, Ohrenschmerzen, Nasennebenhöhlenentzündung, Hexenschuss, Blutergüssen und Muskelverspannungen

Infrarot-Wärme stimuliert die Blutzirkulation und erweitert durch Fernreflexe die Gefäße auch in nicht bestrahlten Körperbereichen. Der Blutdruck sinkt. Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert. Die Hirndurchblutung und Gedächtnisleistung werden verbessert. Durch die verbesserte Durchblutung werden Stoffwechselschlacken und Säuren abtransportiert und Sauerstoff herbeitransportiert, die Muskeln werden wieder weich, erwachen aus ihrem „Sauerstoffmangel-Koma“ und entspannen sich, Spannungsschmerzen lindern sich.

Die Strahlungsenergie der Infrarot-A-Wärmestrahlung ist durch ihre Tiefenwirkung im Unterhautfettgewebe in der Lage, den nötigen Temperaturbereich ohne übermäßige Beanspruchung des Kreislaufes zu erreichen. Dabei verflüssigt sich allmählich das Fett, und eine wesentlich höhere Konzentration der ausgeschiedenen toxischen Stoffe kann erreicht werden. Die regelmäßige Nutzung eines Infrarot-A-Wärmesystems ist deshalb ein optimaler Weg, den Körper zu entgiften und Schlacken, überschüssige Säuren, fettlösliche Umweltgifte und Schwermetalle über die Haut auszuscheiden.

Die Hauptbestandteile des Schweißes bei Nutzung eines Infrarot-Wärmesystems sind neben dem Wasser auch Fett und Cholesterin mit erheblichen Anteilen von Schwermetallen. Der Schweiß von Menschen, die ein Infrarot-System benutzen, wurde analysiert. Vergleicht man die klassische Heißluftsauna und das Infrarot-System hinsichtlich der Schweißmenge und des Entgiftungspotenzials, ist erkennbar, dass das Infrarot-System bei einer bis zu doppelt so hohen Schweißmenge und einem dreifach so hohen Nichtwasser-Anteil ein Entgiftungspotenzial mit einem mehr als 6-fach so hohen Wirkungsgrad erreichen kann.

## 2. BK Rhythmische Bewegung aktiviert die Mikrozirkulation und Meridiane

Die Stoffwechselaktivierung über die Wärmeanwendung sollte durch eine Bewegungsaktivierung verstärkt werden, um eine gründliche Reinigung und Entgiftung zu erreichen. Wir empfehlen daher, die Mikrozirkulation mit einem professionellen Chi-Gerät anzuregen. So wie Goldfische mit wellenartigen, seitlichen Bewegungen schwimmen, werden beim Chi-Training die Beine und der ganze Körper sanft hin und her gewiegt, und zwar mit einer harmonisierenden Frequenz von 140 Schwingungen pro Minute. Es ist ein optimales Hilfsmittel, um sich rasch vom Alltagsstress zu lösen und zu regenerieren.

Denn nach der Chi-Massage entsteht eine wunderbare Tiefenentspannung, ein Gefühl des schwerelosen Schwebens, verbunden mit einem Energie- und Sauerstoffschub. Stellen Sie sich vor, Sie schütten Mehl in ein Sieb. Das Mehl bleibt hängen. Ähnlich sieht es mit Nährstoffen und Schlacken aus, die das Molekular-Sieb des Bindegewebes und der Basalmembran nicht überwinden können, wenn der Körper verschlackt ist und nicht bewegt wird.

Schütteln Sie das Sieb, fällt das Mehl hindurch. So „schüttelt“ auch das Chi-Gerät Nährstoffe zur Zelle hin und Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe heraus. Durch die Verbesserung der Mikrozirkulation von Blut und Lymphe steigert das Chi-Training das lymphatische Entgiftungssystem sowie die Sauerstoffversorgung. Der Energiefluss wird über die Meridiane aktiviert. Durch Anspannung entstehen messbare Energiestaus in den Meridianen. Das Chi-Gerät hilft, solche Blockaden zu lösen und die Energien wieder frei fließen zu lassen.

Bei der Stoffwechsel-Stimulierung durch Tiefenwärme in Kombination mit dem Chi-Training werden alte Säureablagerungen aus dem Bindegewebe mobilisiert und entstehen vermehrt im Verbrennungsstoffwechsel, der zum Abbau von Fett und Schlacken führt. Auch treten im angekurbelten mitochondrialen Stoffwechsel vermehrt Oxidationsprozesse auf.

#### **Daher sind folgende Begleitmaßnahmen notwendig und stark Therapie fördernd:**

- reichlich Flüssigkeit, z. B. hochohmiges Osmosewasser mit Entschlackungseffekt oder entschlackende Kräutertees vor, während und nach der Anwendung
- Die Einnahme von basischen Citraten vor und nach der Anwendung ist ein Muss
- Einsatz von bioaktivem Vitamin C, OPC, Vitamin E, und ggf. anderen Antioxidanzien
- Auf Wunsch Durchführung eines Basenbades im Anschluss an die Wärmeanwendung
- Bei einer starken mikrobiellen Belastung ist die Kombination mit Frequenztherapie nach Clark und Rife sowie Silberkolloiden oft sehr sinnvoll und erfolgreich.
- Bei älteren Menschen mit reduzierter Sauerstoffaufnahme empfiehlt sich die Kombination mit einer inhalativen Sauerstofftherapie.

### **3. BK Aufbau eines neuen Gleichgewichts**

Die Anti-Burnout-Kur für zu Hause braucht nur drei Mal eine halbe Stunde Zeit in der Woche. Erfahrungsgemäß lassen sich bereits nach kurzer Zeit die Effekte deutlich spüren. Gleichzeitig kann man die Weichen für ein neues Gleichgewicht im Stoffwechsel stellen, indem die Lebensführung in Richtung Gesundheit und mehr Wohlbefinden umgestellt wird.

#### **Der ganzheitliche Weg zu einem Leben mit mehr Gleichgewicht:**

- vorwiegend basische Ernährung mit viel frischem Gemüse, Vollkorn und Obst
- regelmäßige Spaziergänge zum Sauerstoff-Tanken und tiefe Atmung
- Entwicklung eines Gleichgewichts zwischen Aktivität („Bin ich wirklich unentbehrlich?“) und Entspannung, ausreichender Nachtschlaf
- Genussgifte reduzieren („Der Genuss liegt nicht in der Menge!“)
- Aufbau einer gesunden Darmflora
- Bei schweren Fällen von Burnout: Kombination der beschriebenen Maßnahmen mit Sauerstoff-Inhalationstherapie

Wenn Tiefenwärme in Kombination mit Chi-Training, reichlich Wasser, basischen Citraten und Antioxidantien angewendet wird, lassen sich im Mikroskop exzellente Verbesserungen des Blutes und seiner Fließeigenschaften beobachten. Starke Eiweiß- und Fibrinablagerungen im Plasma sowie Geldrollenbildung verschwinden meist nach der Anwendung. Denn das Blut und der Organismus kommen wieder richtig in Fluss. Die Erythrozyten können wieder frei schwimmen und damit auch in die feinen Kapillaren gelangen, um die Gewebe mit Sauerstoff zu versorgen.

Der zusätzliche Sauerstoff bewirkt ein besseres Arbeiten der Körperorgane und liefert ein Plus an Energie. Die Gerinnungsfreudigkeit des Blutes – ein wichtiger begünstigender Faktor für Herzinfarkt und Hirnschlag – nimmt deutlich ab. Die Dauermüdigkeit verschwindet. Natürlich ist der Erfolg nach schon einer einmaligen Anwendung nicht von Dauer. Eine dauerhafte Besserung erfordert eine kurmäßige Anwendung und Ernährungsumstellung. In „Von der Starre der Krankheit in den Fluss des Lebens“ (ISBN 3-932977-08-4) wird dieser Prozess systematisch beschrieben und wirkungsvolle Wege aus der Stoffwechselstarre und Gewebeverschlackung bei burnout und den gängigen Zivilisationskrankheiten aufgezeigt.

Unser Körper wird teilweise schlechter behandelt als unser Auto. Es lohnt sich, die Regenerationsfähigkeit, die der Körper von Natur aus besitzt, zu nutzen und zu aktivieren; denn wie Paracelsus bereits sagte:

**„Der Patient ist Arzt, der Arzt sein Gehilfe.“**

#### Literatur:

- „Von der Starre der Krankheit in den Fluss des Lebens“ 384 S. Dr. Jacob, L. Jacob, Dr. Mittwede, ISBN 3-932977-08-4, Verlag für Medizin und Gesundheit
- Lehrbuch der biologischen Medizin, H. Heine, Hippokrates Verlag Stuttgart

#### Ludwig Jacob

Entwicklung und Untersuchung neuer Therapieverfahren und -geräte sowie synergetischer orthomolekularer und pflanzlicher Nährstoffsupplemente.  
Vorsitzender des Naturheilvereins "Hilfe zur Selbsthilfe" e.V.

Priv.-Doz. Dr. Martin Mittwede

Ausbilder für Ärzte und andere Berufsgruppen des Gesundheitswesens  
in den Bereichen Ernährungsberatung und Gesundheitsförderung.

Dr. med. Karl Otto Jacob

Seit 40 Jahren Internist und Arzt für Naturheilverfahren, vor der  
Niederlassung leitender Arzt eines Kneippsanatoriums.

**Kontakt zu den Autoren über:**

Verband Ganzheitlicher Gesundheitsberater/innen  
Rudolf-Dietz-Str. 13  
65232 Taunusstein  
Tel.: 06128 / 48365  
Fax: 06128 / 487724

**Quelle:**

<http://www.comedweb.de/DE/page.php?pageID=184>