

# Immunschwäche als Signal für ein Burn-out

Körper mit dem Rücken an der Wand | Annette Lartey

**Eine Erschöpfung unseres Körpers kann sich vielseitig äußern. Die meisten Patienten klagen über Antriebsschwäche, Müdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, verminderte Libido, fehlenden Appetit ... Auch ein anfälliges Immunsystem kann Zeichen einer drohenden Erschöpfung sein.**

Im April 2017 kommt Herr L. (1982 geboren) das erste Mal in meine Praxis. Ihn plagen schon länger Nasennebenhöhlenentzündungen, Halsschmerzen und verstärkte Infektanfälligkeit. Vor Jahren wurde er deswegen schon von einer anderen Heilpraktikerin behandelt, was gut funktionierte. Jetzt greifen die Mittel aber nicht mehr. Momentan quälen ihn besonders die ständigen Zahnfleischentzündungen.

Herr L. hat einen verantwortungsvollen Job mit 8 bis 10 Stunden Arbeitszeit pro Tag, treibt momentan keinen Sport und ernährt sich unregelmäßig. Die Trinkmenge beträgt weniger als 1,5 Liter pro Tag. Er gibt an, sehr perfektionistisch zu sein und sich selbst oft unter Druck zu setzen. Das Blutbild beim Arzt war unauffällig trotz Beschwerden. Bevor wir mit der Behandlung beginnen, wird ein Bluttest auf Vitamin- und Nährstoffmängel durchgeführt. Ergebnis:

- Vitamin C mit 1,5 mg/l stark vermindert (Referenzwert: 4,5–24,5 mg/l)
- Vitamin D mit 49 nmol/l stark vermindert (Referenzwert: 100–150 nmol/l)

- Moderater Kalium-, Magnesium, Kupfer- und Selenmangel

Wir starten die Behandlung mit fünf Vitamin-C-Hochdosis-Infusionen, zwei immunstimulierenden Infusionen und einigen Vitamin-B-Aufbauspritzen. Oral nimmt der Patient unterstützend auf ihn ausgetestet Vitamin D, Zink und ein Darmpräparat ein. Mit Umstellung der Ernährung und dem Weglassen des „Feierabend-Eises“ (Herr L. genehmigte sich derzeit jeden Abend eine große Portion Eis zum Abschalten), stabilisiert sich sein Zustand innerhalb von acht Wochen.

Herr L. ist schon ganz zufrieden, möchte sich aber noch besser entspannen können. Zu diesem Thema machen wir gemeinsam eine kinesiologische Balance. Es geht vorrangig darum, den Körper adäquat wahrzunehmen, auf ihn zu hören und dem eigenen Körper zu vertrauen. Wir steigen über verschiedene BrainGym-Übungen in die Balance ein und installieren im weiteren Verlauf einen positiven Glaubenssatz für den eigenen Körper. Eine Bachblüte komplettiert die Arbeit. In den nächsten vier Wochen soll Herr L. die Übungen 2x täglich durchführen, um die Veränderung zu integrieren.

## Immer noch das Immunsystem?

Nach einigen Monaten vereinbart Herr L. wieder einen Behandlungstermin mit den



EVFK - Europäischer Verband für Kinesologie e.V.  
Dreieichstraße 23  
63263 Neu-Isenburg  
Telefon: +49 (0) 6102 / 722474  
www.kinesologie-verband.de

Worten „Ich brauche wieder eine Infusion von Ihnen.“

Eine ganze Zeit lang sei alles ganz gut gelaufen. Erst vor drei Wochen sei es mit dem Immunsystem wieder problematisch. Er schnupft, fühlt sich die ganze Zeit gripelig und hat geschwollene Halslymphknoten. Auf der Arbeit sei das Pensum hoch, er hat in die Führungsebene gewechselt. Oft kommt er erst gegen 21 Uhr nach Hause. In der Zwischenzeit ist Herr L. Vater von Zwillingen geworden, er hat geheiratet und ist ins neu gebaute Haus umgezogen. Wegen der Kinder ist er nachts oft mehrfach wach. Mehrere Infusionen bringen nicht den erhofften Erfolg. Und noch eine Infusion und noch eine...? Eines Mittags ruft Herr L. sehr beunruhigt in der Praxis an. Während eines Meetings hatte er starkes Kopfweh und konnte nur noch schwer seine Notizen lesen. „Ich habe plötzlich alles nur noch verschwommen gesehen. Was ist das?“ Beim nächsten Termin gehe ich mit Herrn L. einen orientierenden Burn-out-Fragebogen durch und rate ihm zu einem Test der Stresshormone. „Muss das wirklich sein? Ich habe doch wahrscheinlich wieder nur einen Infekt...“ Ich versichere Herrn L., dass diese Untersuchung sehr wichtig ist und uns weitere Informationen liefern wird.

## Mit dem Stress-Test auf der richtigen Spur

Mehrere Monate vergehen, aber Herr L. lässt keinen Stress-Test durchführen. Als er einen weiteren Termin für eine Infusion vereinbaren will, mache ich ihm klar, dass



Abb.: Resultate des Stress-Tests

Emotion	Furcht, Angst	Wut, Ärger	Hilflosigkeit
Betroffener Teil des limbischen Systems	Basale Amygdala	Zentrale Amygdala	Hippocampus
Verhalten	Fluchtneigung	Kampflost	Resignation, Depression, Starre
Reaktion des endokrinen Systems	Adrenalin ↑↑ Noradrenalin ↑	Noradrenalin ↑↑ Testosteron ↑↑ Adrenalin ↑	Cortisol ↑↑↑ Testosteron ↓↓

Tab.: Zusammenhang zwischen Gefühlen und Hormonspiegel (die Pfeile stehen für den Grad der Steigerung bzw. Verminderung)

ich ihn unter diesen Voraussetzungen nicht weiter behandeln kann. Meine Vermutung ist, dass er an einer Nebennierenschwäche leidet und deshalb sein Immunsystem stark geschwächt ist. Ohne Test kann ich eine Weiterbehandlung nicht verantworten. Eine Untersuchung von ATP im Blut war unauffällig.

Erst jetzt führt Herr L. den Stress-Test durch (s. Abb., S. 68). Er ist sehr geschockt über die auffälligen Werte, besonders über den sehr niedrigen Adrenalin-Wert. Er gibt zu, schon irgendwie eine Vermutung in Richtung Erschöpfungszustand gehabt zu haben, dass es aber so gravierend sei, beunruhigt ihn sehr. Interessant war auch das relativ hohe Testosteron, was so gar nicht zum Typus von Herrn L. passt. Er beschreibt diesbezüglich eine ständige Aggressionsneigung. Klar – im Job gilt es sich permanent durchzusetzen, es ist wie „in einem Hai-fischbecken“. Und deshalb entwickelt der Körper auch Strategien, damit umzugehen. Das wiederum stresst das System auch, da ja die eigentliche Persönlichkeit ganz anders gestrickt ist.

## Ein ganzheitlicher Ansatz ist die Lösung

Wir besprechen das weitere Vorgehen mit Aufbau-Infusionen und einer stimulierenden Sauerstoff-Trainingstherapie.

Über die nächsten sechs Wochen stabilisiert sich der Zustand von Herr L. Stück für Stück. Begleitend hat er seine Arbeitszeit reduziert, ist montags in Elternzeit daheim. Ernährungstechnisch gibt es daheim mehr Obst und Gemüse. Auch geht er jetzt zeitiger ins Bett und macht „Digital Detox“ (digitale Entgiftung) ab 20 Uhr abends.

Der Infekt hat sich „wie von selbst“ ohne weiteres Zutun verabschiedet. Insgesamt fühlt sich Herr L. gut, bis auf eine innere Unruhe, die in stressigen Situationen im-

mer wieder auftaucht – was am **Adrenalin** liegt. Wir setzen uns erneut zusammen und versuchen herauszufinden, was ein noch vorhandener Stressor sein kann. Während der kinesiologischen Balance finden wir die Antwort: Es geht um **Abgrenzen**. Äußere Einflüsse im Außen zu belassen, Angst abzubauen, sich innerlich zu stabilisieren, mehr Selbstvertrauen zu entwickeln – dies bearbeiten wir mit verschiedenen Techniken. Unterstützend teste ich eine spagyrische Mischung aus, die den Prozess begleitet.

## Interessant zu wissen

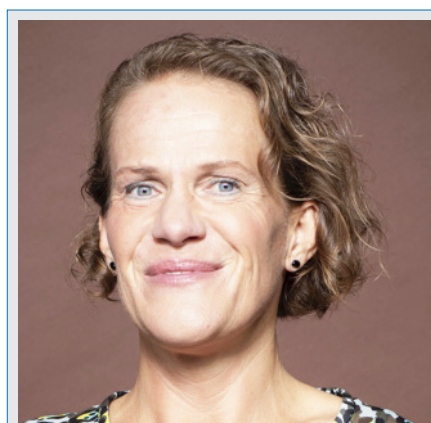
Jeder Mensch geht mit Stress anders um. Eine Person reagiert im *Aktionsmodus* und ist entweder eher ängstlich und in ständiger Unruhe (Adrenalin-gesteuert) oder mit Wut und Aggressionsneigung (Noradrenalin und Testosteron-gesteuert) – im vorliegenden Fall das Muster von Herrn L. Im *Depressionsmodus* (Cortisol-gesteuert) finden wir eine passiv-resignative Grundhaltung, meist Gewichtszunahme und körperliche Inaktivität (s. Tab.).

Die entsprechenden Stresshormone werden in der Nebenniere produziert. Adrenalin und Noradrenalin im Nebennierenmark, Cortisol in der Nebennierenrinde. Verbleiben wir über längere Zeit in einem der beiden Modi, müssen die Nebennieren auch über längere Zeit hinweg Höchstleistungen erbringen. Mit der Zeit führt dies wiederum zu einer Überlastung und daraus folgend einer Erschöpfung der Nebennieren mit Nebennierenschwäche. Dieser Zustand ist vielen unter dem Begriff „Burn-out“ bekannt.

Ein weiterer interessanter Aspekt in diesem Zusammenhang ist, dass die Konzentration von Vitamin C in unserem Körper in den Nebennieren (nötig für die Produktion der Stresshormone) und im Gehirn am größten ist. Deshalb kann Dauerstress auch zu häufigen Infekten führen.

## Fazit

Die Kinesiologie ist eine geniale Methode, um hinter die Kulissen zu schauen, Stressoren zu lokalisieren und zeitnah zu beheben. In unserem Fall war es nötig, diese Testungen per Laborbefund zu bestätigen, um dem Patienten schwarz auf weiß zu zeigen, wo er gesundheitlich steht und wie dringend eine Veränderung nötig ist. Viel häufiger verwende ich die kinesiologische Arbeit in der Vorsorge, um festzustellen, wo Dysbalancen oder auch Blockaden sind. Dies dann direkt zu anzugehen, bewahrt so manchen Patienten davor, wirklich ernsthaft krank zu werden. ■



### Annette Lartey

Die Heilpraktikerin und Schmerztherapeutin Annette Lartey betreibt seit 2005 eine ganzheitliche Naturheilpraxis mit Schwerpunkt Kinesiologie, Regenerative Therapien und Mitochondriale Medizin. Sie ist auf Haarwuchsbehandlungen, natürliche Hormonregulation und Kinderwunsch spezialisiert. Annette Lartey ist außerdem als Dozentin tätig. Sie ist Mitglied im EVFK, im BDH und im VFP.

#### Kontakt:

Annette Lartey  
Homburger Str. 69 A  
61118 Bad Vilbel  
Tel.: 0151 53916239  
praxis@annette-lartey.de  
www.annette-lartey.de