

DR. MED. ANGELA DREES | REINER STÜLLENBERG

# Burnout

naturheilkundlich  
behandeln

## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

### WAS STECKT HINTER BURNOUT? .. 7

Burnout – ein Phänomen unserer Zeit ... 8

Die gehetzte Gesellschaft..... 9

Was ist das Burnout-Syndrom? ..... 10

› Geschichte des Burnouts..... 11

Symptome und Anzeichen von Burnout . 14

› Test: Wie Burnout-gefährdet sind Sie? . 16

Wie es zu Burnout kommt ..... 18

Burnout – Wechselspiel zwischen

Körper, Geist und Seele..... 19

Stress – Hauptursache für Burnout ..... 19

› Warum Stress nötig ist..... 21

Burnout durch Mangel an Vitalstoffen .. 23

Burnout als Folge einer Nebennieren-

schwäche ..... 25

› Mikronährstoffe – wichtiger

Aspekt bei Burnout ..... 27

Beschwerden, die Burnout ähneln..... 28

## PRAXIS

### AUS DEM BURNOUT MIT GANZHEITLICHER THERAPIE ..... 35

Den Körper optimal ernähren ..... 36

Bei Burnout auf die Ernährung achten ... 37

Eisen, der Muntermacher ..... 37

Magnesium – das Antistress-Mineral ... 39

Selen – Zellschützer und

Leistungsquelle ..... 41

Zink für Energie und Immunsystem .... 42

Vitamin-B-Komplex für mehr Vitalität .. 44

Mit Vitamin C resistent gegen Stress ... 46

Vitamin D – das Sonnenvitamin ..... 48

L-Carnitin – Energie-Eisenbahn

in der Zelle ..... 50

Coenzym Q10 – Powerstoff für Herz,

Kreislauf und Leistung..... 51

Omega-3-Fettsäuren – gesundes Fett ... 53

Bio-Food bringt Energie in den Alltag ... 54

› Ernährungsempfehlungen

bei Burnout ..... 57

Mit Homöopathie gegen Burnout ..... 58

Ähnliches wird durch Ähnliches

geheilt ..... 59

› Selbstbehandlung mit

Homöopathika ..... 60

Homöopathische Einzelmittel bei

Burnout ..... 62

Acidum phosphoricum: Schwäche

und Apathie ..... 63

Aurum metallicum: der König..... 64

Bambus: Festigkeit und Flexibilität ..... 65

Calcium carbonicum: Schutz und

Bodenständigkeit ..... 67

Kalium phosphoricum: Energie

für die Zellen ..... 69

Lycopodium: intelligent und

hochmütig ..... 70

Nux vomica: Krieger und Eroberer ..... 71

Pulsatilla: Offenheit und

Wechselhaftigkeit ..... 73



Silicea: entschlossen und zart . . . . . 75  
 Homöopathische Komplexmittel bei  
 Burnout . . . . . 76  
 Neurodoron® . . . . . 77  
 Manuia® . . . . . 78  
 Passiflora comp. Globuli velati® . . . . . 78  
 Zincum Hevert N® Tabletten . . . . . 79  
 > Endlich wieder schlafen! . . . . . 80

**Mit der Kraft der Pflanzen  
 gegen Burnout.** . . . . . 82  
 Baldrian . . . . . 83  
 Gerstengras . . . . . 84  
 Johanniskraut . . . . . 85  
 Passionsblume . . . . . 86  
 Taigawurzel . . . . . 87  
 Hilfreiche Tees bei Burnout . . . . . 87  
 > Bewegung ist Lebensenergie . . . . . 89

**MIT SELBSTCOACHING AUS  
 DEM BURNOUT.** . . . . . 91

Die Psyche des Burnouts . . . . . 92  
 Einstellungen, die zu einem Burnout  
 führen . . . . . 93  
 Arbeit allein macht noch kein Burnout . . 95  
 Das Konzept der »Inneren Antreiber« . . . 97

Aus dem Burnout herausfinden . . . . . 100  
 Coachen Sie sich selbst . . . . . 101  
 Wichtige Fähigkeiten gegen Burnout  
 aktivieren . . . . . 103  
 > Sieben Schutzpfeiler gegen Burnout . . 106  
 Den Sinn im Leben finden . . . . . 108  
 Mit Mut und Individualität gegen  
 Burnout . . . . . 109  
 > Burnout aktiv verbessern mit der  
 richtigen Atmung . . . . . 110  
 Welche Bedeutung hat Burnout  
 für Sie? . . . . . 112  
 Burnout und Beruf – eine Chance zur  
 Veränderung . . . . . 113  
 > Übungen, um aus dem Burnout  
 herauszukommen . . . . . 114  
 > Coaching – professionelle Hilfe,  
 bevor es zu spät ist . . . . . 118

**SERVICE**

Glossar . . . . . 120  
 Bücher, die weiterhelfen . . . . . 122  
 Adressen, die weiterhelfen . . . . . 122  
 Register . . . . . 124  
 Impressum . . . . . 127