

Die rastlose Gesellschaft

Stressbelastung und Burnout-Risiko

Das vegetative Nervensystem

Naturheilverfahren

Entgiftung mit der Mikroalge Chlorella

Interview

Methadon in der Onkologie





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

entschuldigen Sie, ich bin gerade etwas im Stress: Dieses Vorwort muss noch geschrieben werden und ich habe gerade mal 23 Wörter zusammen, dann noch rasch die finalen Korrekturen, das Magazin in Druck geben, sich den anderen drängenden Aufgaben widmen, Mails beantworten, Telefonate führen, SMS schreiben, was war noch: zum *workout* hetzen, Hausarbeiten erledigen und den bunten Strauß an sozialen und familiären Verpflichtungen angehen. Eine Menge zu tun für einen Tag. Alles eilig, alles dringend. Aber zuvor noch schnell den Artikel von der WHO überfliegen, in dem zu lesen ist, dass Stress *eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts* darstellt.

Ohne Frage: Stress ist das zentrale Problem unserer modernen Leistungs- und Dienstleistungsgesellschaft, ein Massenphänomen, das großes individuelles Leid erzeugt und Unternehmen wie Volkswirtschaft jedes Jahr Milliarden Euro kostet. Einer Umfrage der pronova BKK zufolge fühlten sich 2016 neun von zehn Arbeitnehmern im Job dauerhaft gestresst. Die weissagenden Worte des britischen Premierministers Harold Wilson Mitte der 1970er-Jahre, die *moderne Technik* werde es den Menschen des 21. Jahrhunderts ermöglichen, nur noch 20 Stunden pro Woche arbeiten zu müssen, haben den *reality check* nicht bestanden. Wir arbeiten hektischer denn je und – schlimmer noch – sind auch privat allzu oft in betriebsamer Eile.

Die moderne Technik ist ein zweiseitiges Schwert in zitternden Händen. Dank Smartphone, Internet und Unterhaltungselektronik sind wir immer erreichbar, können rund um die Uhr weltweit kommunizieren und uns stets mit Banalitäten ablenken. *Digitaler Dauerstress* ist beruflich wie auch privat längst zur Norm geworden, ein allgegenwärtiges Hintergrundrauschen, das man kaum mehr bewusst wahrnimmt. Alle achtzehn Minuten aktivieren wir im Schnitt unser Smartphone – und das kalte, leblose Handydisplay ist oft das Erste und das Letzte, was wir jeden Tag berühren. Frühere Generationen waren noch geschickter darin, in der Freizeit effektiv zu entspannen. Großmutter am Fenster, Kissen auf der Fensterbank, stundenlanges auf die Straße schauen – dieses nostalgische Bild stirbt langsam aus.

Die nächste Generation an Großmüttern wird wohl fortwährend WhatsApp-Nachrichten checken und den Facebook-Status aktualisieren.

Stress ist ein wachsendes gesellschaftliches Problem, das eine individuelle Lösung erfordert. Gerade im beruflichen Kontext lassen sich stressige Situationen häufig nicht vermeiden, können jedoch durch kritische Betrachtung und ein gewisses Maß an Gelassenheit oft spürbar abgefedert werden. Dafür allerdings ist ein Umdenken erforderlich, denn hektische Betriebsamkeit und lange Arbeitszeiten gelten in der Berufswelt noch immer als mächtige Statussymbole. Eine überquellende Aufgabenliste und ein proppenvoller Terminkalender sind keine Makel, die man versteckt, sondern Medaillen, die man vorzeigt. Wer dauerhaft gestresst ist, wird von seinen Mitmenschen eher als produktiver Leistungsträger wahrgenommen; ob wirklich Leistung erbracht wird, ist dabei zweitrangig. Und da man lieber als fleißiges Bienchen gesehen werden möchte denn als fauler Hund, verausgibt man sich im Versuch, dem ungesunden Ideal gerecht zu werden.

Dieses von der modernen Arbeitswelt erzeugte Zerrbild, das *gestresst sein* mit *Leistung erbringen* gleichsetzt, gilt es zu dekonstruieren. Wer sich dauerhaft im Stress fühlt, sollte im eigenen gesundheitlichen Interesse prüfen, ob nicht diese oder jene Arbeit auch einmal unerledigt bleiben darf, ob nicht gelegentliches *Nein sagen* besser wäre als eine anhaltende Überforderung und ob die Freizeit auch zur Erholung genutzt wird oder sich doch nur wie eine Fortsetzung des Stresses nach Dienstschluss anfühlt...

In diesem Sinne wünscht ein stressfreies Leseerlebnis und eine stets solide Gesundheit

Ihr

Maik Lehmkuhl
Chefredakteur

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 6

TITELTHEMA

Stephan Bortfeldt

Stress und vegetatives Nervensystem 13

Agnes Martin-Dulemba

Psychische Erkrankungen am Arbeitsplatz –
Helfen statt tabuisieren 18

Heidi Haager-Bürkert

Stress und Burnout durch familiäre Belastungen –
Aktuelle Datenlage und therapeutische Handlungsansätze ... 23

Wolfram Kersten

Stress –
Die größte Gesundheitsgefahr unseres Jahrhunderts 26

Markus Starklauf

Burnout-Prävention als existentielle Herausforderung 32

NATURHEILVERFAHREN

Susanne Rothörl

Umweltbelastung durch Pestizide –
Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten 35

Susanne Höppner

Akuterkrankungen: Was steckt dahinter? 38

Hans-Joachim Christofor

Gefäßschutz abseits vom Mainstream 39

Jörg Ullmann

Die Mikroalge Chlorella –
Unterstützung der natürlichen Entgiftung 42

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

Tabuthema des Mannes: Erektile Dysfunktion 46

Leoni Burggraf

Sodbrennen –
Refluxkrankheit oder Funktionelle Dyspepsie 48

Wolfgang Kemmler, Simon von Stengel

Körperliches Training als nicht-pharmakologische
Intervention zur Frakturprophylaxe des älteren Menschen ... 49

Corinna Dürr

Magnesium verbessert die Fitness von Senioren 54

KOMMENTAR

Eike Heinicke

Hausärztliche Medizin im Wandel der Zeit 57

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Heinz-Theo Gremme

Die Therapie mit Auto-Nosoden –
Eine höchst individuelle Anwendung 58

Susanne Kreft

Was eigentlich ist Fasten? 60

AKUPUNKTUR

Susanne Kreft

5 Elemente ganzheitlich verstehen –
Lebenspflege mit den 5 Tugenden 62

VERANSTALTUNGSKALENDER 68

PHARMANACHRICHTEN 69

IMPRESSUM 73

BUCHTIPP / VORSCHAU 74

MARKTPLATZ 75

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Onkologie

Claudia Friesen

Interview: D,L-Methadon in der Onkologie –
Potentiale und Grenzen

György Irmey

Kommentar: Methadon in der Onkologie

Hartmut Baltin

Therapiemodalitäten mit dem Hormon Insulin –
Einblick in die Insulinpotenzierte Therapie

Ulrich R. Kleeberg

Übergewicht und Bewegungsmangel –
Ein Wegbereiter für Krebserkrankungen

Die Gesellschaften informieren ...

Deutsche Gesellschaft für Akupunktur
und Neuraltherapie e.V. – DGfAN 61

Internationale Ärztegesellschaft für
funktionelle Proteomik e.V. – IÄfP 67

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 6

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 12