

Leben in Balance

Das Konzept der Resilienz

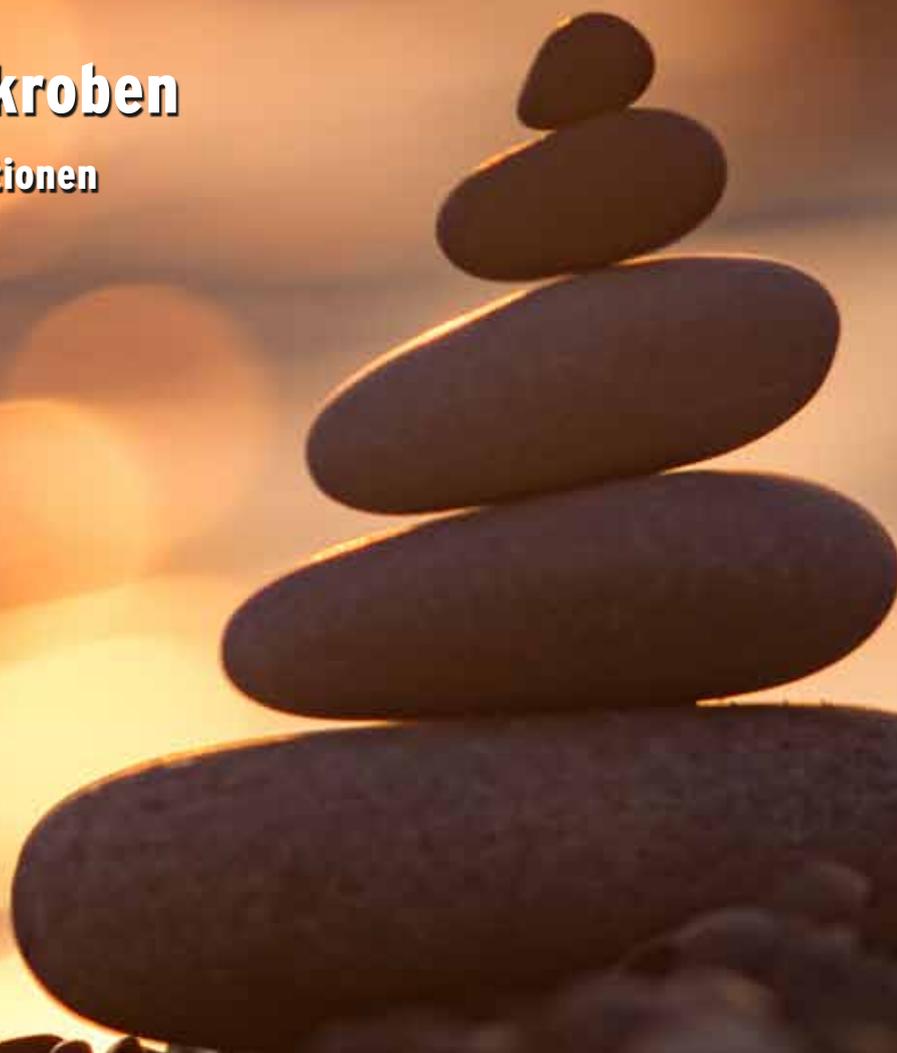
Strategien der Stressvermeidung

Traumatherapie

Osteopathie bei PTBS

Welt der Mikroben

Borreliose-Koinfektionen





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

das Gefühl gehetzt zu sein und wichtig erscheinende Aufgaben, selbstgesetzte wie fremdbestimmte, unter Zeitdruck erledigen zu müssen, ist ein allgegenwärtiges modernes Phänomen. Für viele Menschen beginnt der Stress bereits mit dem Aufstehen und endet nicht etwa bei Dienstschluss, sondern oft erst mit dem zu Bett gehen. Tagaus, tagein, der gleiche Rhythmus. Stress ist ein Hintergrundrauschen in unserer Gesellschaft, mal lauter, mal leiser, aber immer da. Ein ebenso lästiger wie treuer Begleiter des modernen Menschen.

Der subjektive Eindruck, dass nie genügend Zeit für die geruhsame Bewältigung der vielfältigen Aufgaben des Alltags zur Verfügung steht, müsste eigentlich nichts als ein großer Irrtum sein. Die meisten Menschen arbeiten heute weniger als noch die Generation vor ihnen, sie haben mehr Urlaub und eine absurd umfangreiche Menge an Maschinen zur Hand, die ihnen im Haushalt oder Berufsleben Arbeit abnehmen. Und doch fühlen sich viele Menschen oft überfordert. Bis zu 30 Prozent der europäischen Bevölkerung leiden an stressbedingten psychischen Erkrankungen. Tendenz – Sie ahnen es – steigend.

Anhaltender Stress belastet die Psyche und mit ihr den gesamten Organismus. Er kann Angststörungen und Depressionen auslösen und sich nachteilig auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Eine hohe Lebensqualität und eine stetige Stresspräsenz, das passt nur äußerst selten gut zusammen. Stressreduktion ist deshalb auch das neue Mantra einer entnervten Gesellschaft. Nun gibt es viele auf den ersten Blick einfach umsetzbare Möglichkeiten, das Stresslevel zu reduzieren: Achtsamkeitsübungen im Alltag, regelmäßige sportliche Betätigungen, ausreichender geruhsamer Nachtschlaf. Doch dafür – hier schließt sich ein Kreis – fehlt oft die Zeit. Die Organisation der Stressreduktion verursacht ihrerseits Stress. Was für ein Dilemma. Wäre es da nicht wunderbar, wenn man von Natur aus resistenter wäre, wenn einen der Stress einfach nicht so stressen würde?

Um diesen frommen Wunsch hat sich eine ganze Industrie gebildet, die unter dem Modewort *Resilienz* genau das verspricht: die innere Widerstandskraft gegen Stressoren nachhaltig zu stärken. Der Begriff der Resilienz (von lateinisch *resilire*, *abprallen*) stammt aus der Psychologie, hat sich im Laufe der Zeit mehrfach gewandelt und ist bis heute nicht einheitlich definiert, was die Resilienzforschung

zu einer spannenden, aber auch etwas vagen wissenschaftlichen Disziplin macht. Mit Vorsicht kann man definieren: Resilienz ist die gelungene Abwehr einer drohenden Stresserkrankung. Sie ist keineswegs die prinzipielle Unempfindlichkeit gegen Stresseinflüsse, Lebenskrisen oder traumatische Erlebnisse. Resilienten Menschen gelingt es leichter, ihre psychische Gesundheit in stürmischen Zeiten aufrechtzuerhalten oder sie nach überstandem Sturm wiederzuerlangen. Der Sturm jedoch trifft sie trotzdem.

Die große Frage für den persönlichen Mehrwert in dieser Sache lautet: Ist Resilienz angeboren oder erlernbar? Die einfache Antwort ist ein gemurmertes Ja. Die komplexe Antwort muss dagegen vielschichtig ausfallen und zunächst den verwendeten Resilienzbezug genau definieren. Die meisten Forscher gehen derzeit davon aus, dass Resilienz keine angeborene Eigenschaft ist, aber erbliche Faktoren entscheidend Einfluss auf die spätere Ausprägung nehmen können. Neuere Forschungen des Deutschen Resilienz-Zentrums in Mainz beschreiben Resilienz weniger als einen Schutzschild gegen Stressoren und mehr als besondere Form der aktiven Lesart von Stresssituationen: Resilienz als Bewertungsstil. Das Gute dabei: Bewertungsstile lassen sich modifizieren, schädliche Assoziationen etwa können aktiv verlernt werden. Jedoch: Der Prozess ist mühsam und zeitaufwendig, einer Psychotherapie nicht unähnlich. Schnelle Lösungen sind nicht zu erwarten. Ein Wochenendseminar bringt keine Resilienz und auch die Lektüre dieser Ausgabe wird den Umgang mit alltäglichen Stresssituationen nicht auf ein neues Niveau heben können. Doch wenn Sie in aller Ruhe und Gelassenheit die folgenden Seiten durchblättern und die ein oder andere neue Erkenntnis mitnehmen, ist auch schon viel gewonnen ...

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

Ihr

Maik Lehmkuhl
Chefredaktion

Inhalt

EDITORIAL 3

NEWS · FACTS · TRENDS 6

TITELTHEMA: LEBEN IN BALANCE

Ursula Heim

Holismus und Lebensführung –
Resilienz als ganzheitliches Konzept 13

Daniela Birkelbach

Stress und seine gesundheitlichen Folgen –
Biofaktoren-Mangel als potenzielle Ursache 16

Stephan Bortfeldt

Stress und Burnout: Diagnostische Optionen
und innovative therapeutische Ansätze 20

Johannes W. Steinbach

Alleinerziehend und COVID-19 –
Maßnahmen gegen den drohenden Burnout 24

Erika Bernlöhr

Das Kompendium homöopathischer Krisenmittel 26

TRAUMATHERAPIE

Sieglinde Hieronymus

Auflösung traumabedingter Stressreaktionen –
Die Rolle des Vagusnervs in der Therapie 28

Sandra Hintringer

Osteopathie bei Posttraumatischer Belastungsstörung –
Eine Fallschilderung aus der therapeutischen Praxis 30

NATURHEILVERFAHREN

Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

Vitalstoffe bei Schlafstörungen. 33

Margret Rupprecht

Lebendigkeit wiederfinden – Organhomöopathie
und Ordnungstherapie bei Stress und Burnout 36

PFLANZENPORTRÄT

Lisa Lohmann

Die traditionelle Heilpflanze Ashwagandha –
Das ayurvedische Geheimnis für Vitalität und Lebenskraft .. 38

KOMPLEMENTÄRE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Eberhard J. Wormer

Wundersame Welt der Mikroben –
Borreliose-Koinfektionen und ihre Folgen 40

Corinna Dürr

Bei Schwangerschaft auf Calcium und Magnesium achten. . . 44

STUDIENSCHAU

Christian Bruer

Hepcidin ist der Schlüssel –
Orale Eisensupplementation besser niedrig dosieren 46

Wissenschaftsredaktion

Leaky Gut-Syndrom –
Vulkanmineral Zeolith entgiftet und stärkt den Darm. 48

INNOVATIVE THERAPIE UND DIAGNOSTIK

Dorothea Brückl

„Mein Weg in ein glückliches Leben!“ –
Wie frühkindliche Förderung bestmöglich gelingen kann ... 49

VERANSTALTUNGSKALENDER 52

PHARMANACHRICHTEN 56

IMPRESSUM 61

BUCHTIPP / VORSCHAU / INSERATE. 62

Im Heftinnenteil

Forum Komplementäre Immunologie

Claudia Vollbracht

Komplementäre Onkologie –
Neue Studienevidenz zu Vitamin C i.v.

Die Gesellschaften informieren ...

Hufelandgesellschaft e.V. 6

Internationale Ärztegesellschaft für
funktionelle Proteomik e.V – IÄfP 55

Im Heftinnenteil

Deutsche Gesellschaft für
Hyperthermie e.V. – DGHT 6

Forschungsförderungsgesellschaft für
Komplementärmedizin e.V. – FoFöG 8