



Vorstand: Dr. med. Andreas Kappl, V.i.S.d.P
Am Dornfeld 12, 92442 Wackersdorf, E-Mail: Info@medizinalpilze.de

Zu müde zum Leben?

Burnout-Syndrome werden heute nicht mehr tabuisiert. Aber was können Sie konkret im Rahmen der mykomolekularen Therapie für Ihre müden, leistungseingeschränkten Patienten tun? Und sind Sie möglicherweise selbst in Richtung Burnout unterwegs?

Nicht immer muss eine berufliche Überforderung die Ursache für einen Leistungsknick, Ausgebranntsein und Müdigkeit sein. Gar nicht so selten findet man auffällige Laborwerte. Patienten mit häufigem Durchfall (z.B. wegen Morbus Crohn, Colitis ulcerosa oder Abführmittelmissbrauch) leiden oft unter einem Kaliummangel, der sich als Schwäche und Burnout zeigen kann. Auch ein Mangel an Eisen, Q10 oder Magnesium kann sich als lähmende Müdigkeit äußern. Man sollte auch an Medika-



Sind Sie Burnout-gefährdet?

Die folgenden Schritte wären typisch für die Entwicklung eines Burnout-Syndroms – keine Seltenheit auch bei Therapeuten! Trifft etwas davon nicht nur kurzfristig auf Sie zu? Dann sollten Sie gegensteuern!

1. Sie sind ehrgeizig, vielleicht allmählich richtig verbissen.
2. Sie steigern den Einsatz, um die Anforderungen zu erfüllen.
3. Sie vernachlässigen Ihre Bedürfnisse, z.B. Freizeitbeschäftigungen oder Treffen mit Freunden.
4. Sie konsumieren mehr Alkohol, Nikotin, Kaffee oder Schlafmittel.
5. Sie bemerken diese Probleme, verdrängen sie jedoch.
6. Sie haben immer weniger Interessen außerhalb des Berufs. Kontakte zu Freunden werden plötzlich zu einer Belastung.
7. Sie kapseln sich ab, zeigen Leistungseinbußen und körperliche Beschwerden.
8. Sie wehren Kritik ab und zeigen paranoide Reaktionen.
9. Sie funktionieren nur noch automatisch.
10. Sie fühlen sich leer, haben Panikattacken und Angstzustände.
11. Sie sind depressiv und haben Selbstmordgedanken. Ihre Initiative und Motivation sind auf dem Nullpunkt angelangt.

mente als Ursache denken: Wer beispielsweise Statine einnimmt, hat leider gute Chancen, einen Q10-Mangel zu bekommen!

Bei auffälligen Laborwerten ist die Therapie in der Regel die Behebung des Mangels (am besten natürlich durch ursächliche Therapie), woraufhin der Patient im Idealfall seine Lebensfreude und Lebenskraft wieder erlangen wird. So profitieren Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen von antientzündlich wirkenden Substanzen wie Curcumin oder Lachsöl. Bei Patienten mit Fatigue-Syndrom, beispielsweise im Rahmen von onkologischen Erkrankungen, lohnt sich häufig ein Therapieversuch mit Cordyceps. Der Raupenpilz ist bei vielen chronisch kranken Patienten in der Lage, Symptome wie Müdigkeit, Kälteempfindlichkeit oder Antriebslosigkeit zu lindern. Gut getestet meiner Erfahrung nach auch Top Energy, das neben Cordyceps-Extrakt echten Ginseng (Panax Ginseng) und Sibirischen Ginseng (Eleutherococcus senticosus) enthält. Bei manchen Patienten ist es sinnvoll, die Behandlung durch Bachblüten zu ergänzen. Erst nach dieser stärkenden Behandlung sind sie dann auch in der Lage, dem so häufig gehörten Rat nach sportlicher Betätigung nachzukommen.

Dr. med. Andreas Kappl,
Wackersdorf

Termine

26. Januar 2013 in Wackersdorf
Kinesiologie-Seminar II
Kinesiologie-Aufbaukurs in Wackersdorf
Referent: Dr. med. Andreas Kappl

19. April 2013 in Menden
Seminar: Medizinalpilze – der natürliche Weg für Gesundheit und Wohlbefinden
19.00 bis 21.00 Uhr
Referentin: HP Andrea Speckmaier
Gesundheitszentrum Shendao, 58706 Menden

26. Juni 2013 in Arrach
Seminar: Medizinalpilze und Immunsystem – Prävention und Heilkunde
9.00 bis 12.00 Uhr
Seminar im Rahmen der Naturheilkundetage „Paradoxe Medizin“ vom 27.6. bis 30.6.2013 in Arrach, Hotel Herzog-Heinrich. Eine Fachfortbildung für Therapeuten, Veranstalter: Union Deutscher Heilpraktiker – Bayern.

Weitere Infos:
Gesellschaft für Medizinalpilz- und Mykomolekulare Therapie
Sekretariat
Tel.: 0 94 31/ 74 27 77
E-Mail kern@medizinalpilze.de