

Liebe Patientin, lieber Patient,

wurde bei Ihnen ein Burnout in Verbindung mit einer Nebennierenschwäche diagnostiziert?

Die gute Nachricht: Diese ist reversibel, aber es braucht seine Zeit. Die Behandlung kann zwischen 6 Monaten und bis zu 2 Jahren dauern. Haben Sie Geduld und nehmen Sie sich bewusst die Zeit gesund zu werden.

Für die Behandlung dieser Symptomatik bedarf es oft einer grundlegenden Änderung der Lebensführung, ohne die eine dauerhafte Balance zwischen Anspannung und Entspannung nicht aufrecht erhalten werden kann. Die nachfolgend aufgeführten Tipps sollen Sie dabei unterstützen.

1. **Reduzieren Sie Ihren Stress soweit wie möglich.** Familiäre, berufliche oder finanzielle Probleme sollten angesprochen oder im Idealfall gelöst werden.
2. **Nehmen Sie regelmäßige Mahlzeiten ein.** Legen Sie besonderen Wert auf ein ausgewogenes Frühstück, da es die Energie für den Tag liefert. Trinken Sie ausreichend und vermeiden Sie soweit möglich Getränke, die eine anregende Wirkung haben.
3. **Sorgen Sie für ausreichenden und erholsamen Schlaf.** Gehen Sie möglichst früh zu Bett. Finden Sie Rituale, die Sie entspannen und auf den Schlaf vorbereiten. Fernsehen und Computerarbeit kann diesbezüglich ein Problem darstellen. Menschen, die photosensibel sind, sollten mindestens zwei Stunden vor dem zu Bett gehen auf helles Licht, TV und Computerarbeit verzichten. Wann immer Sie es sich „leisten können“, schalten Sie Ihren Wecker ab und schlafen Sie aus.
4. **Bauen Sie regelmäßige Ruhepausen in den Tagesrhythmus ein.** Gönnen Sie sich einen Mittagsschlaf oder schaffen Sie sich Freiräume zur Entspannung. Setzen Sie sich z. B. in einen Park und schauen den Wolken zu. Solche Entspannungsphasen, immer mal wieder am Tag eingebaut, entlasten die Nebennieren optimal.
5. **Auch leichtes körperliches Training kann Stress reduzieren.** Treiben Sie Sport, wenn Sie Lust dazu haben - aber übertreiben Sie es nicht. Wenn Sie danach oder am nächsten Tag wieder müder sind, war es zu viel - vermeiden Sie solche Situationen auf jeden Fall.

**Ergünden Sie die Ursachen für Ihre Erkrankung.**

Sie fühlen sich ausgebrannt, müde und erschöpft, weil Sie über längere Zeit mehr Stress hatten als Ihnen gut tat. Das kann äußerer, physischer oder psychischer Stress gewesen sein. Es kann aber auch der innere Stress sein, den wir uns selbst machen: die inneren Bilder, die uns beschäftigen, Gedanken die wir uns machen, ohne Lösungen zu finden. Nun geht es darum, zu lernen, zukünftig gesund mit solchen Belastungen umzugehen.

Gemeinsam analysieren wir Ihre persönlichen Umstände und erarbeiten Lösungsmöglichkeiten. Nur durch Ihre aktive Mitarbeit kann eine Verbesserung Ihrer Situation eintreten.

Haben Sie weitere Fragen zum Thema Nebennierenschwäche, zu den Behandlungsmöglichkeiten und möglichen Ursachen, oder sonstige Fragen zu gesundheitlichen Themen?

Ich bin gerne für Sie da.