

Erschöpfung Abgeschlagenheit



Erschöpfung, Abgeschlagenheit

Was ist das?

Man fühlt sich vorübergehend oder länger andauernd müde, schwach, abgeschlagen und weniger leistungsfähig.

Wie kommt es dazu?

Es gibt verschiedene Ursachen, die zu Erschöpfung führen können:

- ❖ Schlafmangel
- ❖ stressige Arbeitstage, v.a. wenn dies über längere Zeit so ist
- ❖ anstrengendes sportliches Training
- ❖ belastende Situationen
- ❖ psychische Belastungen
- ❖ eine anstrengende Reise, eventuell mit Zeitverschiebung
- ❖ Krankheiten wie z.B. Erkältungen, Herz-Kreislaufkrankungen, Anämie usw., die zu einer Erschöpfung führen können, v.a. wenn sie länger anhalten

Wie zeigt sich das?

Zeichen einer Erschöpfung sind

- ❖ Antriebslosigkeit
- ❖ Schwäche
- ❖ ständige Müdigkeit
- ❖ Abgeschlagenheit
- ❖ verminderte Leistungsfähigkeit

Präventive Maßnahmen

- ☑ regelmäßige Entspannungsmaßnahmen einplanen
- ☑ Trainingsintensität langsam steigern
- ☑ intensive Trainingseinheiten dosiert einsetzen
- ☑ nährstoffreiche Ernährung
- ☑ Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Yoga oder Qi Gong zur Entspannung
- ☑ kurze Auszeiten in den Arbeitsalltag integrieren
- ☑ ein kurzer Mittagsschlaf und / oder ein entspannender Spaziergang in der Natur
- ☑ für eine gute und erholsame Schlafumgebung sorgen (entspannende Atmosphäre, gut abgedunkelt, lärmfrei, frei von Elektrogeräten)

Hält die Erschöpfung trotz dieser Maßnahmen länger an, sollte abgeklärt werden, ob eine Erkrankung die Ursache ist.

Was kann ich tun?

Akupressur

Bauchnabel mit leichtem Druck umkreisen

Di 4: bei an den Zeigefinger angelegtem Daumen liegt der Punkt auf der höchsten Stelle des entstandenen Muskelbauchs

3E 6: auf der oberen Seite des Unterarms 2 Querfinger oberhalb der Handgelenksfalte in der Mitte zwischen Elle und Speiche

Ma 36: 3 Querfinger unter der äußeren Kniegelenksgrube in einer spürbaren Vertiefung

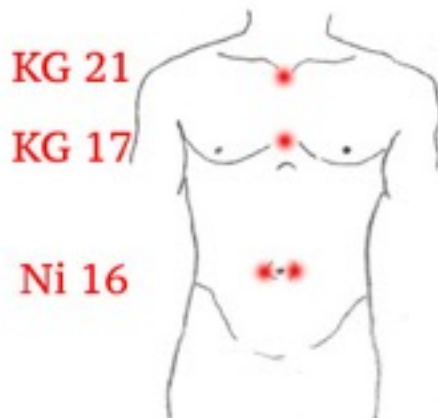
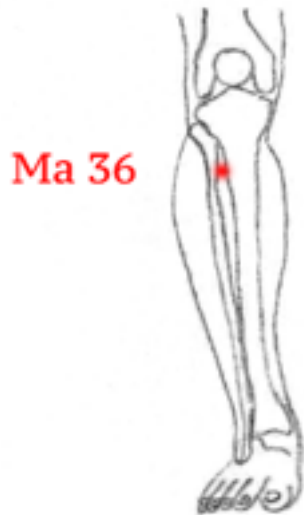
MP 6: 3 Querfinger oberhalb der höchsten Erhebung des Innenknöchels an der Hinterkante des Schienbeins

KG 17: in der Mitte des Brustbeins im 4. Zwischenrippenraum

KG 21: in der Mitte des oberen Brustbeinrandes

Ni 16: 1 Querfinger neben dem Nabel

anschließend mit den Handflächen mehrmals über die Stirn und den Nasenrücken zum Unterkiefer und über die Wangen zurück zur Stirn streichen; dann den Nacken abwärts und zum Schluss kräftig den Mittelfinger und den kleinen Finger reiben;



Bergamotte: nervenentspannend, ausgleichend, entkrampfend, wirkt Abgeschlagenheit entgegen

Koriander: entspannt den Geist, stärkt die Vitalität, beruhigt die Nerven, belebt, hilft Lösungen zu finden

Geranium: schenkt inneren Frieden, lockert nervöse Verspannungen, entspannend, die Stimmung hebend

Lavendel: ausgleichend, erfrischend, beruhigend und stressabbauend, hilft abzuschalten, stärkt die Nerven

Lemongras: erfrischend auf die Psyche, wirkt nervöser Erschöpfung entgegen, schafft Klarheit und Frische, verstärkt die Ausdauer, tonisierend

Neroli: stimmungsaufhellend, schenkt neuen Mut, beruhigend, wirkt Anspannung entgegen, aufbauend

Patschuli: erste Hilfe bei Kraftlosigkeit und Erschöpfung

Petitgrain: erheiternd, aufmunternd, ausgleichend und anregend, wirkt entspannend und schafft inneren Frieden

Rosmarin: anregend, belebend, wärmend, steigert den Antrieb, stärkt und belebt den gesamten Organismus

Erfolgsrezepte:

Bademischung für mehr Energie im Körper

4 Tropfen Neroli

1 EL Honig

beides mischen und in ein Vollbad hinein geben

Entspannendes Bad

3 Tropfen	Majoranöl
2 Tropfen	Lavendelöl
1 Tropfen	Rosenöl
1 Tropfen	Geraniumöl
2 TL	Jojobaöl oder Olivenöl

alles vermischen und dem Vollbad zugeben

Energetisierendes Massageöl

2 Tropfen	Korianderöl
3 Tropfen	Lemongrasöl
3 Tropfen	Geraniumöl
6 Tropfen	Lavendelöl
2 Tropfen	Patschuliöl
4 Tropfen	Rosmarinöl
60 ml	Sonnenblumenöl

alles zusammen mischen und den ganzen Körper damit massieren

Massagemischung für den Energieausgleich im Körper

2 Tropfen	Neroliöl
2 Tropfen	Petitgrainöl
1 TL	Sonnenblumenöl

alle Zutaten vermischen und damit den Körper massieren

Bachblüten

Elm (Nr. 11): hat das Gefühl, nicht genug Kraft zu haben, um alles zu schaffen; vorübergehende Erschöpfungsphasen, weiß nicht mehr, wo man anfangen soll

Hornbeam (Nr. 17): fühlt sich saft- und kraftlos, hat keinen Schwung mehr, seelische Ermüdung

Oak (Nr. 22): erschöpfter Kämpfer, der nicht aufgibt und trotz Müdigkeit weiter macht; völlig ausgelaugt, arbeitet nur noch aus Pflichtgefühl, ignoriert seinen natürlichen Ruheimpuls

Olive (Nr. 23): energetischer Offenbarungseid, alles ist zu viel, fühlt sich völlig ausgelaugt, Erschöpfung nach langandauernder Überforderung

Rock Water (27): unterdrückte Bedürfnisse, ist zu hart zu sich selbst; Selbstdisziplin wird sehr ernst genommen; tut alles, um in Höchstform zu kommen und zu bleiben

Edelsteine

Bergkristall: spendet Energie, wirkt stark harmonisierend und das innere Gleichgewicht herstellend, regt die Bildung weißer und roter Blutkörperchen an, stärkt die Selbstheilungskräfte

Chalzedon: regt die Bildung roter Blutkörperchen an, erhöht die Sauerstoffversorgung des Blutes, reguliert den Kreislauf, wirkt beruhigend auf allen Ebenen

Diopas: leberanregend, unterstützt Heilungsprozesse, verstärkt die physische Regenerationskraft, ausgleichende aufbauende Wirkung, lindert Schmerzen und Krämpfe

Hämatit: fördert die Eisenaufnahme, die Bildung von roten Blutkörperchen und die Sauerstoffaufnahme, schenkt Kraft

Heliotrop: regt den Lymphfluss an, entsäuert den Körper, wirkt belebend

Erfolgsrezepte

Körper-Regeneration

Edelsteinwasser aus **Hämatit, Onyx und Sodalith**

Zur Entspannung

Edelsteinwasser aus **Rosenquarz, Aventurin und Amethyst**

Ernährung

Kaliumreiche Nahrungsmittel: Kalium trägt zum Gleichgewicht der Elektrolyte bei und verringert die Ermüdung

Bananen, Aprikosen, Himbeeren, Kürbis, Kohlgemüse, Sellerie, Hülsenfrüchte, Pilze, Spinat, Kartoffeln, Vollkornprodukte, Nüsse, Avocados

Magnesiumreiche Nahrungsmittel: Magnesium optimiert die Funktionen von Nervensystem und Muskeln

Amaranth, Quinoa, Sonnenblumenkerne, Sojaflocken, Hirse, Vollkornbrot, Nüsse, Weizenkeime, Haferflocken

Vitamin E reiche Nahrungsmittel: Vitamin E ist ein wichtiges Antioxidans, das das Gewebe schützt

rotes Palmöl, Kokosöl, Haselnüsse, Mandeln, Weizenkeimöl

Chalcedon auflegen

Sivesanpulver: 32 g Fenchelsamen + 16 g Galgantwurzel + 8 g Diptamkraut + 4 g Habichtskraut mischen, pulverisieren und fein aussieben

1/2 TL Sivesanpulver in einem Likörglas mit warmem Wasser eine halbe Stunde nach dem Essen einnehmen

Dinkelgrießbrei: Dinkel versorgt den ganzen Körper mit Energie, auch das Muskel-, Binde- und Stützgewebe und die Nervenzellen. Der ganze Körper wird von innen heraus gekräftigt.

Ingwerpulver: eine Prise über das Müsli oder eine sonstige Speise geben

Zypressenbad: ein Bund Zypressenzweige ca. 20 Min. in reichlich Wasser kochen, abseihen und den Sud ins Badewasser geben

Homöopathie

Arnica

Erschöpfung nach **körperlicher Anstrengung**, intensivem Training oder nach Wettkämpfen

Zerschlagenheitsgefühl, will keine Berührung

B: warme Umschläge; frische Luft; Ruhe; tagsüber

V: Bewegung; Berührung; Druck

Carbo vegetables

Folge von **Verletzungen, körperlicher Überanstrengung, Hitzekollaps**

fühlt sich schwach, schwerfällig, träge; gleichgültig und teilnahmslos; starkes Kältegefühl bei heißem Kopf

B: frische Luft

V: enge Kleidung; Kaffee

China

Folge von **Verlust von Körperflüssigkeiten**, z.B. durch Schweiß;
Dehydration durch zu geringe Flüssigkeitsaufnahme im Wettkampf oder
Training

starkes Frieren, kalter Schweiß, blasses Gesicht, Schüttelfrost,
Schwindel; sehr gereizt

B: Wärme; im Freien

V: Luftzug; jede Berührung; Geräusche; Zuspruch

Arsenicum album

große Erschöpfung nach der leichtesten Anstrengung;

verringerte Vitalität; Unruhe; reizbare Schwäche, brennende Schmerzen

B: Hitze, warme Getränke

V: feuchtes Wetter; Kälte, kalte Getränke; nach Mitternacht

Veratrum album

völlige Entkräftung; kalter Schweiß auf der Stirn, Übelkeit, starkes
Frieren, unstillbarer Durst nach kalten Getränken

B: äußere Wärme

Natrium sulfuricum

Hitzeerschöpfung und große Schwäche bei schwülem Wetter

Erfolgsrezept:

Arnica ∅ **20 Tropfen in ein heißes Bad** bewährt z.B. nach einem
Marathon

Hydrotherapie

kaltes Armbad, Wechselarmbad

kalter Armguss, Wechselarmguss

Whirlpool

Kinesiologie

Bauchatmen: Hände auf den Bauch legen und in kurzen sanften Atemstößen durch den Mund ausatmen, bis die Lungen leer sind. Dann tief einatmen und spüren, wie die Luft bis in den Bauch fließt. Anschließend langsam wieder vollständig ausatmen. Im natürlichen Rhythmus dieses Ein- und Ausatmen mindestens drei Atemzüge wiederholen.

Das Bauchatmen steigert die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper, es entspannt das Zentralnervensystem und erhöht das Energieniveau.

Energetisierer: Auf einem Stuhl vor einem Tisch sitzend legt man beim Ausatmen die Stirn zwischen die Hände auf den Tisch. Beim Einatmen langsam den Kopf, den Nacken und den oberen Rücken aufrichten. Bauch und Arme bleiben dabei entspannt. Beim Ausatmen das Kinn zur Brust und dann den Kopf wieder auf die Tischplatte sinken lassen. Bei tiefer Atmung einen Moment entspannen und das Ganze mindestens dreimal wiederholen.

Die Spannkraft der Rückenmuskeln wird gestärkt und die Wirbelsäule wird dadurch gelockert, elastischer und beweglicher.

Energiegähnen: Zu Gähnen beginnen und dabei leicht mit den Fingerspitzen auf alle sich angespannt anführenden Stellen der Wangen, des Ober- und Unterkiefers und der Kaumuskeln drücken. Alle

Verspannungen leicht wegstreichen. Dies mindestens dreimal wiederholen.

Die Entspannung der Kiefer- und Mundregion hat im Gehirn eine motorische und sensorische Repräsentanz von über 50 Prozent. Es fördert daher die allgemeine Entspannung des Körpers.

Erdpunkte: Zwei Finger einer Hand unter die Unterlippe und das Handgelenk der anderen Hand mit den Fingern nach unten zeigend auf den Bauchnabel legen. Tief einatmen und dabei nach unten schauen. Dann den Blick langsam von unten nach oben und wieder zurück wandern lassen. Dies mindestens drei Atemzüge lang wiederholen.

Das Halten der Erdpunkte stimuliert das Gehirn, löst mentale Ermüdungserscheinungen und fördert damit die Entspannung des ganzen Körpers.

Cook-Übung:

Auf einem Stuhl sitzend mit lang ausgestreckten Beinen den linken über den rechten Knöchel legen.

Die Arme nach vorne strecken, das rechte Handgelenk über das linke legen, die Finger verschränken und die Hände nach innen oben bis vor die Brust führen.

Die Augen schließen, tief einatmen und entspannen. Dabei die Zunge beim Einatmen gegen den Gaumen drücken und beim Ausatmen wieder lösen.

Die Position wieder auflösen, dann die Füße nebeneinander auf den Boden stellen und die Fingerspitzen beider Hände zusammenführen. Für eine Weile weiter atmen und dabei entspannen.

Durch den ersten Teil der Übung werden alle Energiekreisläufe im Körper stimuliert und blockierte Energien wieder ins Fließen gebracht. Der zweite Teil verbindet die beiden Gehirnhälften. Die Übung steigert die Vitalität.

Johanniskraut: aktiviert den Stoffwechsel, gibt Sauerstoff an die Zellen ab, energispendend, nervenstärkend

Taigawurzel (Eleutherococcus): baut Stress im Körper ab; hilft, sich an belastende Bedingungen anzupassen, steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, hilft mit einem Übermaß an Stress fertig zu werden

Rosenwurz: verbessert den Energiestoffwechsel in den Muskelzellen, regt die Reparatur-Moleküle in der Muskulatur an, stellt die Leistungsfähigkeit wieder her

Rosmarin: belebend und stärkend bei Schwächezuständen und nach Überanstrengung

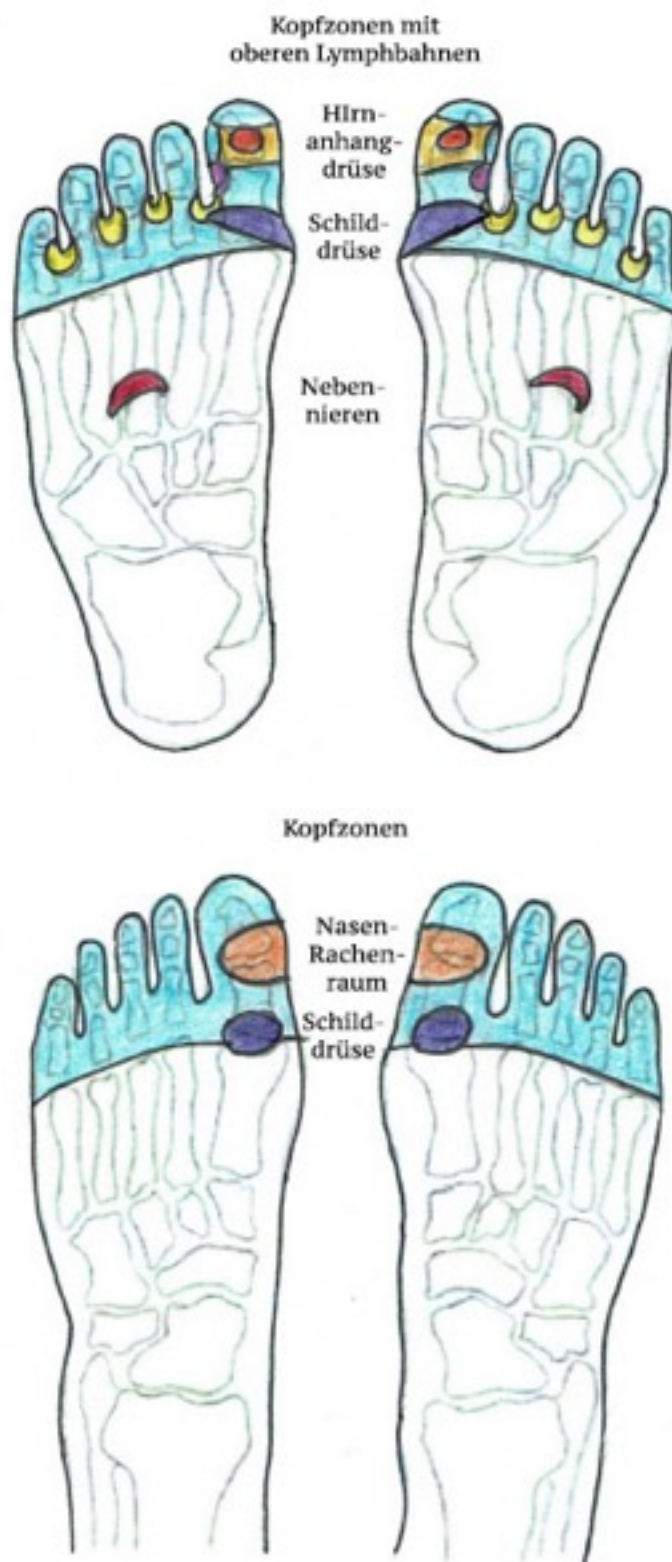
Ysop: belebend, anregend, stärkend, kreislaufstützend, krampflösend

Erfolgsrezept:

Eleutherococcus-Tinktur

Reflexzonen

Fußreflexzonen: Kopfbzonen, Nebennierenzone und Nebenschilddrüsenzzone



Schüßlersalze

Ferrum phosphoricum Nr. 3: unterstützt den Organismus bei allen extremen Anforderungen, verstärkt den Stoffwechselumsatz im Körper

Kalium phosphoricum Nr. 5: Mittel bei allen seelischen und körperlichen Erschöpfungszuständen, baut neues Gewebe auf

Kalium sulfuricum Nr. 6: versorgt die Zellen mit Sauerstoff, baut Ablagerungen aus den Zellen ab, aktiviert den träge gewordenen Stoffwechsel

Magnesium phosphoricum Nr. 7: steuert das vegetative Nervensystem, senkt Erregungszustände

Natrium phosphoricum Nr. 9: reguliert den Fettstoffwechsel und den Abbau von Zucker, wirkt Übersäuerung entgegen

Sonstiges

regelmäßige Entspannungszeiten einplanen

Yoga oder Qi Gong

Astaxanthin

Die Nutzung der hier gegebenen Informationen und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Inhalte wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und basieren auf persönlichen Erfahrungen. Im Allgemeinen sind Naturheilmittel gut verträglich. Da ich jedoch den Gesundheitszustand und die individuellen Gegebenheiten jedes einzelnen Lesers nicht kenne, empfehle ich zur Sicherheit den persönlichen Hausarzt oder Heilpraktiker nach eventuellen Risiken oder Wechselwirkungen mit anderen eingenommenen Medikamenten zu befragen.

Ist man gerade in einer laufenden Therapie, sollte auf jeden Fall der Arzt oder Therapeut über die zusätzliche Einnahme von naturheilkundlichen Mitteln informiert werden, da sie einen Einfluss auf die laufende Therapie haben könnten. Dies muss nicht negativ sein, aber der Therapeut sollte es wissen, um allenfalls Reaktionen richtig einordnen zu können.