



Mittwoch, 25. Januar 2023, 13:00 Uhr  
~1 Minuten Lesezeit

## Den Energiehaushalt sanieren

Im Rubikon-Mutmachgespräch erläutert die Heilpraktikerin Uschi Eichinger, wie unser Körper und Geist durch Dauerstress an Kraft verlieren und wie wir sie wiedererlangen.

von Friederike de Bruin, Nicolas Riedl  
Foto: Pressmaster/Shutterstock.com

*Säbelzahn timer sind nicht Teil unseres Alltags. Und das schon seit Jahrtausenden. Und dennoch befindet sich der moderne Mensch andauernd in einer Habachtstellung. Wurden bei unseren Vorfahren die für eine schnelle Flucht oder Abwehr notwendigen Stresshormone rein situativ und einzig zum Zweck des Lebenserhalts ausgeschüttet und gleichzeitig bestimmte Vitalfunktionen zurückgefahren, so ist dies bei vielen Menschen in der modernen, technisierten Zivilisation ein Dauerzustand. Mit diesem Vergleich*

*veranschaulicht die Heilpraktikerin Uschi Eichinger den Stress-Teufelskreis der modernen Gesellschaft und zeigt im weiteren Verlauf des neuen Mutmach-Gesprächs auf, wie es möglich ist, aus diesem auszubrechen.*

### **Der Stress-Teufelskreis erzeugt ein Grundrauschen des**

Angespannt-Seins. Ein richtiges „Runterkommen“ ist in einer Gesellschaft der durchgeschnittenen Bremskabel kaum möglich. Formulierungen wie „Alles gut, kein Stress“ deuten bereits darauf hin, dass der Stress allgegenwärtig ist. Dass ein unablässiges Im-Stress-Sein beim Menschen physisch wie mental Verschleißerscheinungen und Erkrankungen zeitigt, ist eine logische Kausalkette, für die es im Grunde genommen keines Medizinstudiums bedarf. Und dennoch berichtet die Burnout-Expertin Uschi Eichinger davon, dass viele Menschen erst viel zu spät, im völlig ausgebrannten Zustand bei ihr Hilfe suchen, wenn die geschundenen Organe bereits aus dem letzten Loch pfeifen.

Im Gespräch mit Friederike de Bruin erläutert Eichinger über Möglichkeiten, einem solchen physischen wie psychischen Ausbrennen präventiv auf Ebene der Ernährung, der Lebensumstellung, der Gestaltung der Außenwelt und der mentalen Hygiene zu begegnen. Diese Vorkehrungen sind individuell wie kollektiv dringender denn je. Seit drei Jahren halten Politik und Medien die Bevölkerung in der Geiselhaft einer Stress-Achterbahn, die mit einem Panik-Orchester und restriktiven Maßnahmen betrieben wird. Doch wir können uns aus dieser Achterbahn befreien.

**Video** ([https://odysee.com/\\$/embed/@RubikonMagazin:d/den-Energiehaushalt-renovieren:3?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz](https://odysee.com/$/embed/@RubikonMagazin:d/den-Energiehaushalt-renovieren:3?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz))

### ***Friederike de Bruin im Gespräch mit Uschi Eichinger***

(<https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/den-Energiehaushalt-renovieren:3?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz>)

---

### **Quellen und Anmerkungen:**

Weiterführende Informationen: <https://www.uschi-eichinger.com/> (<https://www.uschi-eichinger.com/>)



**Friederike de Bruin**, Jahrgang 1982, hat viele Jahre reisend im Ausland sowie in verschiedenen Gemeinschaften gelebt. Sie arbeitete im Kulturbereich, in der Bestattung sowie als Doula. Sie ist Coach für Trauma- und Stressbewältigung, Prozessbegleiterin, Künstlerin und Menschenrechtsaktivistin und setzt sich mit ganzem Herzen für eine lebensfreundliche, menschliche Zukunft ein. Zuletzt erschien von ihr „Menschlichkeit von Anfang bis Ende“ in „**Die Zukunft beginnt heute**“ (<https://www.oval.media/product/die-zukunft-beginnt-heute/>).



**Nicolas Riedl**, Jahrgang 1993, geboren in München, studierte Medien-, Theater- und Politikwissenschaften in Erlangen. Den immer abstruser werdenden Zeitgeist der westlichen Kultur dokumentiert und analysiert er in kritischen Texten. Darüber hinaus ist er Büchernarr, strikter Bargeldzahler und ein für seine Generation ungewöhnlicher Digitalisierungsmuffel. Entsprechend findet man ihn auf keiner Social-Media-Plattform. Er ist Mitglied der Rubikon-Jugendredaktion und schreibt für die Kolumne „**Junge Federn**“ (<https://www.rubikon.news/kolumnen/junge-federn>)“.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.