



Donnerstag, 24. September 2020, 15:00 Uhr
~1 Minuten Lesezeit

Der Burnout-Irrtum

Krank machende Erschöpfung hängt nicht nur mit psychischen Faktoren zusammen — auch die Ernährung spielt eine Rolle und beeinflusst unsere Anfälligkeit für Viren.

von Nicolas Riedl
Foto: Kaspars Grinvalds/Shutterstock.com

Die Diagnose „Burnout“ wird häufig einzig und allein mit einem Übermaß an Stress in Verbindung gebracht. Dabei spielen auch andere Faktoren eine gewichtige Rolle. Es kommt zum Beispiel darauf an, welche Energie wir uns zuführen — und das betrifft sowohl die Nahrung, die wir aufnehmen, als auch mentale Energie. Permanent unter Angst gehalten zu werden, ist in jedem Fall kontraproduktiv. Die Heilpraktikerin Uschi Eichinger erläutert im Rubikon-Exklusivinterview, wie wir das „Ausbrennen“ vermeiden und unser Immunsystem stärken.

„Du bist, was du isst“, besagt ein weiser Spruch aus dem Volksmund. Nahrung ist Energiezufuhr, weswegen eine für uns Menschen nicht „artgerechte“ Ernährung über kurz oder lang zu einem Energiedefizit führt. Dies wird dann rasch als „Burnout“ bezeichnet und oft lediglich auf psychische Faktoren zurückgeführt.

Ohne Frage ist die Psyche ein wesentlicher Faktor, aber bei Weitem nicht der einzige. Die Energie, die wir uns zuführen oder nicht zuführen, spielt dabei eine erhebliche Rolle. Das bezieht sich allerdings nicht allein auf Energie in Form von Ernährung, sondern auch auf geistige Energie. Das permanente Aufnehmen von Horrormeldungen – und innerlich nie zur Ruhe zu kommen vor lauter Medienkonsum – kann uns ebenso Energie rauben.

An welchen Stoffen es uns im Wesentlichen mangelt, wie wichtig soziale Kontakte sind und wie sich die Corona-Krise „multifaktoriell“ auf unseren Energiehaushalt auswirkt, erläutert die Heilpraktikerin Uschi Eichinger aus ihrer jahrelangen Praxis und auch aus persönlicher Erfahrung.

Video (<https://www.bitchute.com/embed/SZqIv1v0tyUT/>)



Nicolas Riedl, Jahrgang 1993, ist Student der Politik-, Theater- und Medienwissenschaften in Erlangen. Er lernte fast jede Schulform des deutschen

Bildungssystems von innen kennen und während einer kaufmännischen Ausbildung ebenso die zwischenmenschliche Kälte der Arbeitswelt. Die Medien- und Ukraine Krise 2014 war eine Zäsur für seine Weltanschauung und -wahrnehmung. Seither beschäftigt er sich eingehend und selbstkritisch mit politischen, sozio-ökonomischen, ökologischen sowie psychologischen Themen und fand durch den Rubikon zu seiner Leidenschaft des Schreibens zurück. Soweit es seine technischen Fertigkeiten zulassen, produziert er Filme und Musikvideos. 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.