

Erschöpfung, Depression und Burn Out

KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHE STRATEGIEN

Dr. Peter-Kurt Österreicher MSc, 2514 Traiskirchen www.dr-oesterreicher.at

1

Stress

Stress m: Bez. für Reaktionen des Organismus (erhöhte Sympathikusaktivität, vermehrte Ausschüttung von Katecholaminen, Blutdrucksteigerung u. a.) auf versch. unspezifische Reize (Infektion, Verletzung, Verbrennung, Strahleneinwirkung, emotionale Belastung und andere Stressfaktoren)

Formen:

1. **Eustress:** kurzdauernde physiologische Anpassung an alltägliche Anforderungen, die (geistig u. körperlich) anregend u. leistungssteigernd wirkt;
2. **Distress:** Entstehung durch ungenügende Adaptation des Körpers an Belastungen od. infolge Diskrepanz zw. Anforderungen u. subjektivem Bewältigungsverhalten (bes. bei psych. St.; vgl. Coping). Andauernder Stress kann zu Allgemeinreaktionen im Sinne eines allgemeinen Anpassungssyndroms führen.

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

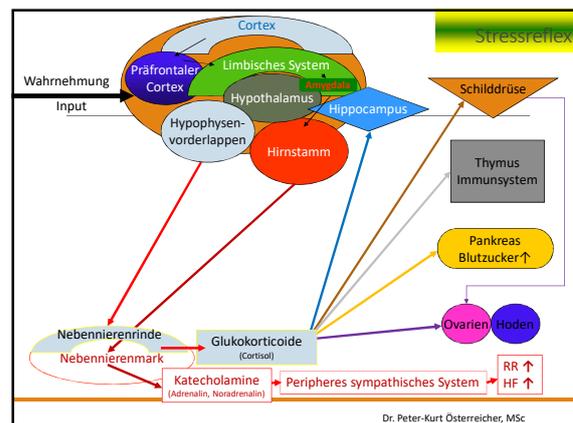
2

Stress

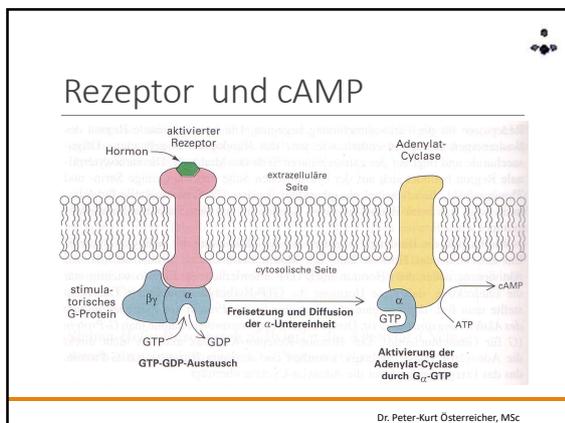
- Eustress und Distress sind Beschreibungen der Bewältigung bzw. Anpassung.
- Jede Arbeit - auch biologische – verbraucht Energie.
- **Es gibt daher keine Stressform die Energie bringt!**

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

3



4



5

cAMP

Verwenden cAMP als second messenger

- Calcitonin
- Choriongonadotropin
- Corticotropin
- Adrenalin
- Follikelstimulierendes Hormon (FSH)
- Glucagon
- Luteinisierungshormon (LH)
- Lipotropin
- Melanocytenstimulierendes Hormon
- Noradrenalin
- Parathormon
- Thyroideastimulierendes Hormon (TSH)
- Vasopressin

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

6

Diagnostik

- Mikrozyklus
 - Biofeedback-Stress-Test
 - Herzfrequenzvariabilitäts-Messungen
- Mesozyklus
 - Adrenaler Stress-Index
 - Herzfrequenzvariabilitäts-Messungen
- Makrozyklus?

Dr. Peter-Kurt Österreichler, MSc

7

Adrenaler Stress-Index

Cortisol im Speichel (Tagesprofil)

Normales Tagesprofil:

- 8.00 Uhr: 5.5 - 22.0 nmol/l
- 12.00 Uhr: 4.5 - 19.0 nmol/l
- 16.00 Uhr: 2.8 - 4.7 nmol/l
- 20.00 Uhr: 1.4 - 3.0 nmol/l

DHEA im Speichel (Alterskurve)

Normbereich:

- 20 Jahre: 6.89 - 2.19 µg
- 30 Jahre: 6.85 - 2.16 µg
- 40 Jahre: 6.68 - 2.14 µg
- 50 Jahre: 6.45 - 2.13 µg
- 60 Jahre: 6.26 - 2.10 µg
- 70 Jahre: 6.22 - 2.08 µg
- 80 Jahre: 6.18 - 2.07 µg

Dr. Peter-Kurt Österreichler, MSc

8

Biofeedback

Biofeedback

EMG1 EMG2 EMG3 EMG4

Temp1

Tasks: Rest1, Stroop, Rest2, Math, Rest3, Talk, Rest4

Dr. Peter-Kurt Österreichler, MSc

9

Herzratenvariabilität HRV

- Verschiebung zur Seite der sympathicotonen Aktivierung
- Regulationsbreiteneinschränkung
- Regulationsstarre
- Chaotische Entgleisung

Dr. Peter-Kurt Österreichler, MSc

10

Herz-Kreislauf System

- Erhöhung des Blutdrucks
 - Früher „Stressdruck“ mit erhöhter Diastole
- Störung der Herzfrequenzvariabilität
- Herzrhythmusstörungen
- Herzinfarkt
- Apoplexie

Dr. Peter-Kurt Österreichler, MSc

11

Pankreas

- Störung des Zuckerstoffwechsels
- Störung des Hunger-Satt Gefühls
- Metabolisches Syndrom
 - Adipositas
 - Hyperlipoproteinämie
 - Hyperinsulinämie
 - Hypertonie
- Diabetes mellitus II

Dr. Peter-Kurt Österreichler, MSc

12

ZNS

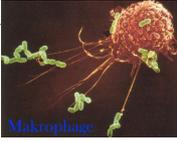
- Kurzzeitgedächtnis
 - Leistung ↓
- Langzeitgedächtnis
 - Durch fehlende Engrammierung
 - Fehlende oder falsche Generalisierung (Noradrenalin)
- Serotonin ↓
 - Depression
 - Ängste
 - Zwänge
- Melatonin ↓
 - Schlafstörungen
 - Lernen ↓
- Erschöpfungsdepression (=Burn Out)

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

13

Immunsystem

- Störung der T-Lymphozyten
- Infektanfälligkeit
- Allergien
- Autoimmunerkrankungen
 - Störung der Selbst - Nicht-Selbst Unterscheidung (Abgrenzung?)
- Malignome



Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

14

Schilddrüse

- Hypo- wie Hyperthyreose
- Adenome
- Autoimmunerkrankungen
 - M. Hashimoto
 - M. Basedow

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

15

Ovarien

- Störungen des Hormonhaushalts
 - Östrogen ↓
 - Prolaktin ↑
 - Testosteron ↑
- Prämenstruelles Syndrom
- Hormonelle Migräne
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Polycystisches Ovar
- Endometriose?

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

16

Hoden

- Testosteron ↓
- Spermiogenese ↓
- Libido ↓
- Potenz ↓

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

17

Psychopharmaka?

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

18

Orthomolekulare Therapie

- Vitamin A 1.000- 5.000 IE oder
- β -Carotin 3mg (Provitamin A)
 - Keine Hypervitaminose
 - Erythrozyten \uparrow , Leukozyten \uparrow , AK-Produktion \uparrow
 - Nervenzellen und Sinneszellen brauchen Retinol
 - Testosteron \uparrow und Östrogen \uparrow
- Vitamin C 1.200-3.000 mg (oral)
 - Infusionen mit 7.500 -15.000 mg
 - Mitochondriale Funktion, Serotonin-Synthese,

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

19

Orthomolekulare Therapie

- Vitamin D nach Spiegelbestimmung
 - Stimmungsaufhellend
 - Neurotransmitter
 - Hormonelle Funktionen
- Vitamin E 400 IE
 - Radikalfänger

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

20

Orthomolekulare Therapie

- **Vitamin B Komplex**
 - B1 5mg
 - Zitronensäurezyklus Pyruvatdehydrogenase, Glucosestoffwechsel
 - Ev. Injektionen 100mg i.m.
 - B2 10mg
 - FAD, NADH Dehydrogenase, Wichtig für Stoffwechsel
 - B3 Niacin 15mg
 - Wichtig im Zitronensäurezyklus, Atmungskette!
 - B6 20mg
 - Mit L-Tryptophan für Serotoninsynthese
 - Ev. Injektionen 25mg i.m.

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

21

Orthomolekulare Therapie

- **Vitamin B Komplex**
 - B12 250mcg (oral)
 - Blutbildung, Nitrosamine
 - Injektionen 1.000mcg i.m. oder s.c.
 - Folsäure 200-400 mcg
 - Blutbildung
 - Homocystein \downarrow
 - Wird mit Hilfe von B12 in Methionin umgewandelt
 - Embryonalentwicklung (Kinderwunsch Patientinnen!)
 - α -Liponsäure 100 mg
 - Mitochondriale Funktionen (Glykolyse und Energiestoffwechsel)
 - Regeneriert Vitamin C, Vitamin E, Glutathion und Coenzym Q10
 - Therapie von Polyneuropathien

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

22

Orthomolekulare Therapie

- L-Tryptophan 500-1.000 mg
 - CAVE bei SSRI-Medikation
- L-Lysin & L-Methionin ->
 - L-Carnitin 300-500mg
 - Diabetes, metabolisches Syndrom
- L-Arginin 700-3.500mg
 - Endothelfunktion, Killerzellularfunktion \uparrow
- **Glutathion (GSH)**
 - Cysteinreserve für Proteinsynthese!, Schutz vor freien Radikalen, Membranschutz

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

23

Orthomolekulare Therapie

- Magnesium 300-900 mg
 - Entspannend auf Muskulatur, stabilisiert den Herzrhythmus
 - Co-faktor für Vit D
- Eisen 15-30 mg
 - Blutbildung, Mitochondriale Energiegewinnung, Schilddrüsenfunktion
- Zink 40-80 mg
 - In über 200 Enzymen von Bedeutung
- Selen 50-200 mcg
 - Schilddrüsenfunktion, Glutathion-S-Transferase, Entgiftung!

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

24

Orthomolekulare Therapie

- Kupfer 3-5 mg
 - Superoxid-Dismutasen, Entgiftung
- Chrom 100-200 mcg
 - Insulinbildung
- Mangan 3-5 mg
 - Gluconeogenese im Zitronensäurezyklus

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

25

Orthomolekulare Therapie

- NADH 3-5mg
 - Energiegewinnung, Zitronensäurezyklus
- Coenzym Q10 100-200 mg
 - Mitochondriale Funktionen! Cholesterinsynthesehemmer
 - Einschleusung der Fette in den Zitronensäurezyklus
- Melatonin 5mg
 - Schlafstörungen
- GABA (γ -Aminobuttersäure)
 - Inhibitorischer Neurotransmitter, Glucagonsekretion ↓
- DHEA (Dehydroepiandrosteron) 50mg (oder aus Yams)
 - Hormonelle Störungen, Immunstärkend
- Ω -3-6-9 Fettsäuren 1,5-2 g
 - Bei Autoimmunerkrankungen, Allergien

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

26

Phytotherapie

- Cordyceps sinensis (Raupenpilz)
 - Inhaltsstoffe
 - Vitamine, Spurenelemente
 - essentielle Aminosäuren
 - Cordycepin, Ergosterol, Ophicordin, Galactomannan, L-Tryptophan sowie spezifische Polysacchariden und Glykoproteinen
 - Wirkungen
 - Testosteron ↑
 - Beeinflusst die neuroendokrine Funktionen
 - Stimuliert Nebennierenrinde
 - Entspannung der glatten Muskulatur
 - Therapeutische Effekte
 - Wirkt antidepressiv
 - Libidosteigernd bei Mann und Frau
 - Leistungssteigernd

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

27

Homotoxikologische Therapie

- Homotoxikologie
 - Therapie der HHN-Achse
 - Cerebrum comp. Heel®
 - Gland. hypophysialis suis Heel®
 - Gland. thymi suis Heel®
 - Gland. suprarenalis suis Heel®
 - Thyroidea comp. Heel®
 - Ovarium /Testis comp. Heel®
 - Mitochondriale Therapie
 - Coenzyme comp. Heel® & Ubichinon comp. Heel®
 - Zitronensäurezyklus Heel®

In Kombination mit Vitamin C Infusionen

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

28

Ernährung & Darmsanierung

- Diaita
 - Kohlenhydrate verringern
 - Kein Alkohol oder andere Drogen
 - Essrhythmus korrigieren
- Darmsanierung
 - Florastatus
 - Mikrobielle Therapie
- L-Glutamin
 - Darmpermeabilität ↓, Glutathionsynthese im Darm ↑
- Basenpulver

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

29

Therapieplan

- **Orthomolekulare Grundversorgung oral:**
 - NN Brainrefresher® 2-0-0
 - Q10 100mg 1-0-1
 - L-Tryptophan 500-1.000mg 0-0-0-1 (abends)
- Kann kombiniert werden mit:
 - NN Neurovital® 1-1-0 oder
 - NN Neurotrans® 1-1-0
- **Orthomolekulare Therapie**
 - Vitamin C Infusionen 7,5g Pascoe 2-3x wö
 - Vitamin B12 1.000mcg Pascoe 1-4xwö i.m oder s.c.
 - Vitamin B1 Pascoe 1x wö i.m.
 - Vitamin B6 Pascoe 25mg 1-4x wö i.m.
 - Ev. Vitamin D 100.000 IE i.m. (Victrat®)

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

30

Therapieplan

- **Homotoxikologische Therapie:**
- **i.v.: nach der Vitamin C Infusion nachspritzen**
 - Zitronensäurezyklus Heel®
 - 1x wö besonders zu Beginn der Therapie, dann auch seltener
 - Coenzyme comp. Heel® & Ubichinon comp. Heel®
 - bei jeder Infusion außer wenn Zitronensäurezyklus gegeben wird
 - Cerebrum comp. Heel® & Gland. hypophysis suis Heel® & Gland. suprarenalis suis Heel®
 - 1xwö Besonders am Beginn der Therapie, dann auch seltener
 - Gland. thymi suis Heel®
 - In Abständen von 2-4 Wochen
 - Thyroidea comp. Heel® & Ovarium /Testis comp. Heel®
 - in 4 Wochen Abständen

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

31

Wichtige begleitende Maßnahmen

- Psychotherapie / Traumatherapie
 - Coaching
- Entspannungstraining
 - Autogenes Training
 - Jacobson
 - Selbsthypnose
- Meditation
- Bewegung - Sport
 - Grundlagenausdauer-Training!
 - Krafttraining und Koordination
 - NICHT Leistungsbezogen (Kein Marathon!)
- Biofeedback
- Akupunktur inkl. stimulative Elektro-Akupunktur
- QiQuong, TaiQi

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

32

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Wissenschaftliche Ganzheitsmedizin
 Dr. Peter-Kurt Österreicher, M.Sc.
 2514 Traiskirchen
 02252-56333
 www.dr-osterreicher.at

Dr. Peter-Kurt Österreicher, MSc

33