

? Was heißt eigentlich...

Heilpflanzen-Lexikon

...Burnout?

Der englische Begriff „Burnout“ kann mit „ausbrennen“ oder dem Zustand des „Ausgebranntseins“ übersetzt werden.

Darunter versteht man einen Zustand totaler körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung. 2010 waren rund 100 000 Menschen mit 1,8 Millionen Fehltagen wegen Burnout krankgeschrieben. Ein Burnout entwickelt sich meist über längere Zeit in Folge von andauernder Belastung bzw. Überlastung mit zu wenig Zeit für Entspannung und Regeneration. Burnout hat kein einheitliches Krankheitsbild. Müdigkeit, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Schwindel, Schlafstörungen und Herzklopfen ohne organische Ursachen können Anzeichen sein. Zur Diagnose muss die gesamte Lebenssituation betrachtet und die Therapie entsprechend abgestimmt werden.



Foto: Sven Hoppe

Nicht nur gestresste Top-Manager können „ausbrennen“, vor allem Menschen in sozialen Berufen sind gefährdet.

Die Blüten und Wurzeln der unter Naturschutz stehenden Arnika (*Arnica montana*) waren bereits im Altertum als Heilmittel bekannt. Ihre Heilkraft bei Verletzungen brachte der gelb blühenden Pflanze den Namen Fallkraut ein. 2001 wurde sie zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Arnika wirkt unter anderem entzündungshemmend, krampflösend, schmerzstillend und desinfizierend, deshalb wird sie auch Erste-Hilfe-Pflanze genannt. Sie wird beispielsweise bei Muskelzerrungen oder Quetschungen verwendet – in Form von Tink-

turen, Salben oder Globuli (homöopathisches kugelförmiges Arzneimittel aus Zucker, die mit dem Wirkstoff benetzt wurden). Gute Wirkung zeigt Arnika auch bei Blutergüssen, schlecht heilenden Wunden sowie bei Entzündungen im Mund- und Rachenbereich.

Pflanzliche Heilstoffe (Phytopharmaka) sollten keinesfalls unbedacht oder in zu hohen Mengen eingenommen werden. Sie können zu Nebenwirkungen und Vergiftungen führen. Sie unterliegen dem Arzneimittelrecht und sind wie jedes andere Medikament zu behandeln.



Foto: Teamarbeit/fotolia

Hoch hinaus: Die Arnika-Pflanze wächst im Gebirge.

Unverzichtbarer Schutz für den Körper

Schutzschild Immunsystem

Das Immunsystem (von „immunis“, lateinisch: frei, unberührt) schützt den Körper wie ein Wächter vor schädigenden Einflüssen aus der Umwelt. Es umfasst verschiedene Organe, Zellen und Eiweiße und ist neben dem Nervensystem das komplexeste Schaltwerk des menschlichen Körpers. Die hocheffiziente Abwehr schützt den Körper vor schädlichen Einflüssen von außen und innen und ist für den Organismus überlebenswichtig.

Solang die Abwehrreißlos funktioniert, bemerken wir nicht, wie vielschichtig eine ganze Reihe unterschiedlicher Zellen zusammen arbeiten und sich gegen fast jeden Krankheitserreger verbünden. Zu einer Erkrankung kann es aber beispielsweise kommen, wenn die Leistungsfähigkeit des Immunsystems geschwächt ist, wenn Krankheitserreger beson-

ders aggressiv sind oder manchmal auch, wenn der Körper mit einem ihm bisher unbekanntem Erreger konfrontiert wird.

Wichtige Schutzfunktion

Ohne das Immunsystem wäre der Mensch schädlichen Einflüssen durch Krankheitserreger oder Stoffen aus der Umwelt genauso schutzlos ausgeliefert wie gesundheitsschädigenden Veränderungen im Körperinneren. Die Hauptaufgaben der körpereigenen Abwehr sind:

- Krankheitserreger wie Bakterien, Viren, Parasiten oder Pilze, die in den Körper eingedrungen sind, unschädlich zu machen und aus dem Körper zu entfernen.
- Schadstoffe aus der Umwelt zu erkennen und zu neutralisieren.
- Krankhaft veränderte körpereigene Zellen, wie z.B. Krebszellen, zu bekämpfen.

Eine wichtige Voraussetzung für einen wirksamen Schutz ist allerdings, dass das Immunsystem zwischen körpereigenen und fremden Zellen, Organismen oder Stoffen unterscheiden kann. Denn im Normalfall soll der Körper nicht gegen die eigenen gesunden Zellen vorgehen. Das Immunsystem kann durch viele körperfremde Stoffe und Substanzen aktiviert werden. Diese werden als Antigene be-

zeichnet. Dazu gehören auch die Eiweiße auf der Oberfläche von Bakterien, Pilzen und Viren. Durch die Bindung von Antigenen, beispielsweise an spezielle Rezeptoren von Abwehrzellen wird dann eine ganze Reihe von Zellprozessen in Gang gesetzt. Dabei kann das Immunsystem einmal gespeicherte Erinnerungen immer wieder abrufen und sich dann schneller gegen bekannte Krankheitserreger zur Wehr setzen.

Auch die Zellen des eigenen Körpers besitzen solche Oberflächeneiweiße. Gegen sie geht das Immunsystem allerdings nicht vor, da es in früher Lebenszeit gelernt hat, diese speziellen Zelleiweiße als „nicht fremd“ einzustufen. Wenn das Immunsystem Zellen des eigenen Körpers als fremd erkennt, spricht man auch von einer Autoimmunreaktion. Man unterscheidet zwei große Hauptbereiche der Abwehr: Das angeborene und das erworbene Immunsystem.

Angeborene Abwehr

Die angeborene Immunabwehr wehrt Erreger allgemein ab und wird deswegen auch als unspezifisches Abwehrsystem bezeichnet. Es arbeitet vor allem auf der Ebene von Immunzellen wie sogenannten „Fresszellen“ oder „Killerzellen“, dabei liegt

Starke Verteidigung

Zum körpereigenen Abwehrsystem des Menschen gehören ganze Organe und Gefäßsysteme. Die erste Barriere gegen Krankheitserreger bilden die Oberflächen der Innen- und Außenseite des Körpers. Dazu zählen die Haut und alle Schleimhäute. Sie wirken wie ein mechanischer Schutzwall. Dieser Schutzwall wird durch weitere Hilfsmittel verstärkt:

- Körpereigene bakterienhemmende Substanzen können verschiedene Erreger aus der Umwelt schon früh ausschalten. So zerstört ein bestimmtes Enzym im Mundspeichel, in Atemwegen und Tränenflüssigkeit die Zellwände von Bakterien.
- An den Bronchien sorgt Schleim dafür, dass viele Erreger, die eingeatmet werden, hängen bleiben und durch den Schlag der Flimmerhaare aus den Atemwegen geschleust werden.
- Die meisten Erreger, die durch die Nahrung in den Mund gelangen, werden durch Magensäure gestoppt.
- Die Normalflora, die Besiedelung der Haut und vieler Schleimhäute im Körper mit harmlosen Bakterien, stellt ein weiteres Hilfsmittel des Körpers dar.
- Auch der Husten- und Niesreflex kann dabei helfen, Keime zu entfernen.

die Hauptaufgabe oder Spezialität darin, vor allem bakterielle Infektionen zu bekämpfen.

Erworbene Abwehr

Bei der erworbenen Immunabwehr richten sich bestimmte Stoffe wie sogenannte Antikörper gegen ganz bestimmte Krankheitserreger, mit denen der Körper schon vorher Kontakt hatte. Man spricht deswegen auch von einer „gelernten“ Abwehr oder einer spezifischen

Immunantwort. Indem sich diese Abwehr immer wieder anpasst und dazu lernt, kann der Körper auch Bakterien oder Viren bekämpfen, die sich im Laufe der Zeit verändern. Beide Abwehrsysteme arbeiten aber nicht getrennt voneinander. Sie ergänzen sich bei jeder Reaktion auf einen Erreger oder Schadstoff und sind eng miteinander vernetzt.

Quelle: gesundheitsinformation.de (IQWiG)



Foto: Dron/fotolia

Unser Immunsystem ist wie ein Schutzschild.