

Wenn der Körper ausbrennt

„Ich fühle mich total überfordert und frustriert, komme morgens kaum mehr aus dem Bett.“ Farid Zitoun und Christian Rüger vom Naturheilzentrum Bottrop haben viele Patienten, die über ein Zuviel an Belastung und Verantwortung klagen.

„Diese Bemerkungen sind ernst zu nehmen“, wissen die beiden Heilpraktiker. Denn gerät das körperliche und seelische Gleichgewicht aus den Fugen, kann eine Erkrankung der Auslöser sein: das Burn-Out- oder Chronic Fatigue-Syndrom. Dabei fühlen sich die Betroffenen oftmals mit ihren Symptomen allein gelassen.

„Die Umwelt reagiert häufig mit Unverständnis“, wissen die Leiter des Naturheilzentrums Bottrop in der Kirchhellener Straße. Dabei sind es längst nicht nur Manager in den Chefetagen großer Unternehmen, die das Gefühl haben, nicht mehr weiter machen zu können. „Gerade auch Angestellte in sozialen Berufen, Ärzte, Lehrer oder Pfleger leiden unter dem Burn-Out-Syndrom. Dazu tragen Schichtwechsel und Nachtdienste ebenso bei wie die oft übermäßige Verantwortung.“

Wer sich häufig müde fühlt, überfordert und lustlos ist, sich mit Kopfschmerzen plagt, wenn Rückenbeschwerden oder Verdauungsprobleme das Leben

schwer machen, der sollte an ein Burn-Out-Syndrom denken. Weitere Vorboten und Symptome sind Nervosität, Schlafprobleme, ein erhöhter Puls, Schwindel und Ohrgeräusche, ebenso wie uner-

klärte Symptome zunächst durch den Haus- oder Facharzt abklären lassen. „Doch die bloße Bekämpfung kann nicht der alleinige Weg sein, zumal die Schulmedizin nicht selten kei-

nkierungen zu lösen und Kräfte wieder zu entfesseln“, erklärt Farid Zitoun.

Akupunktur und Pflanzenheilkunde, homöopathische Mittel oder Bachblüten unterstützen

antwortung geteilt werden“, gibt Christian Rüger zu bedenken.

„Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, auf die Hilferufe ihrer Psyche“, raten die beiden Begründer des Naturheilzentrums. Einfach einen Gang zurückschalten, die vermeintlich so wichtigen Aufgaben mit ein wenig mehr Gelassenheit betrachten, das kann schon ein Anfang sein.

„Suchen Sie sich zu Ihren Hauptaufgaben immer auch andere Interessenfelder und Hobbys. Die ermöglichten Entspannung und ein Durchatmen. Nur so lassen sich die Akkus wieder füllen.“ Der Ansatz von Farid Zitoun, Christian Rüger und der gesamten Therapeutencrew des Naturheilzentrums lässt sich auf einen einfachen Nenner bringen: Genießen Sie Ihr Leben in vollen Zügen!

Dazu gehört auch die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. „Treffen Sie Freunde und Bekannte, das ist ebenso wichtig wie ein Gesundheitskonzept zur Behandlung der Symptome.“

1990 gründeten die Heilpraktiker Farid Zitoun und Christian Rüger das Naturheilzentrum Bottrop an der Kirchhellener Straße 9a. Die Crew des Naturheilzentrums besteht aus Spezialisten verschiedenster naturheilkundlicher Disziplinen. Christa Herlinger



Solche Beurteilungen der Patienten erfreuen die beiden Heilpraktiker Farid Zitoun und Christian Rüger. (Foto v.l.): Sascha H. aus Köln, Christian Rüger und Farid Zitoun. Foto: Kappi

ne organische Erklärung für die Beschwerden finden kann.“ Ursachenforschung sei daher ein zentraler Punkt zu Beginn der Burn-Out-Therapie.

Viele Betroffene suchen erfolgreich Hilfe in der Naturmedizin. „Die verschiedenen Naturheilverfahren zielen darauf ab, Energiepotenziale zu wecken, Bio-

den Selbstheilungsprozess. „Die Akupunktur beispielsweise setzt Reize, die die Energie wieder zum Fließen bringen.“ Doch Aussicht auf dauerhafte Heilung erfordert oftmals auch eine Umstrukturierung im Lebensalltag. „Vielleicht ist ein beruflicher Wechsel notwendig, vielleicht muss die Familienstruktur neu überdacht, Ver-