

In unseren b.o.d.✓Instituten erhalten Sie die Unterstützung, die Sie brauchen. Individuell maßgeschneidert.



- ▶ Alle ärztlichen Leistungen
- ▶ Infusionstherapie mit mitotropen Substanzen
- ▶ Homöopathische Begleitung
- ▶ Orthomolekulare Therapie
- ▶ Medikamentöse Unterstützung
- ▶ Naturheilkundliche Maßnahmen
- ▶ Burn-out Prävention



- | | |
|-----------------------------|-----------------------|
| ▶ Physiotherapie | ▶ Life-Work-Balance |
| ▶ Personal Training | ▶ Management-Coaching |
| ▶ Entspannungstechniken | ▶ Streßmanagement |
| ▶ Yoga, Qi-Gong | ▶ Zeitmanagement |
| ▶ Kraft- / Ausdauertraining | ▶ Psychotherapie |
| ▶ Autogenes Training | ▶ Paartherapie |
| ▶ Muskelrelaxation | ▶ Ernährungsberatung |



DR. MED. ALEXANDER HIERL
Facharzt für Kardiologie und Innere Medizin



CHRISTIAN BURGHARDT
Facharzt für Allgemeinmedizin

Burn-out-Diagnostik Institut
Ärztehaus am Harras
Albert-Roßhaupter-Str. 2, 81369 München
Tel.: 089/74 11 88 65



Öffentliche Verkehrsmittel:
U6, S7, S20, S27, BOB, Bus 137: Haltestelle Harras



Burn-out-Diagnostik Institut

Sie fühlen sich erschöpft,
chronisch müde,
frustriert...

...das können erste Anzeichen eines Burn out Syndroms sein.
Lassen Sie es überprüfen.



Ärztehaus am Harras
Albert-Roßhaupter-Str. 2
81369 München
Fon: 089/74 11 88 65
www.burn-out-muenchen.de
info@burn-out-muenchen.de

Burn-out Syndrom

Leiden Sie unter Stimmungsschwankungen bis hin zur Depression, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, Ängsten, häufigen Infekten? Fehlt Ihnen die Motivation? Sind Sie gereizt und ungeduldig und fühlen Sie sich chronisch müde und erschöpft? Für diese Beschwerden kommen eine Reihe von Ursachen in Frage.

Wir gehen Ihren Beschwerden auf den Grund

Dabei verwenden wir **erweiterte Diagnoseverfahren**, die weit über die übliche schulmedizinische Diagnostik hinaus gehen, wie z. B. die Untersuchung der mitochondrialen Aktivität.

Organische Ursachen ausschließen

Das wichtigste ist, zunächst einmal eine **organische Erkrankung** als Ursache der Beschwerden **auszuschließen**, wie z.B. Blutarmut (Anämie), Schilddrüsenstörungen, Nebennierenschwäche, Schlafstörungen, Eisenmangel oder andere Vitalstoffmängel, Hormonmangel, Bluthochdruck, Allergien, Infektionen, Blutzuckererkrankung (Diabetes) und Herz-, Lungen-, Leber oder Nierenerkrankungen, Wirbelsäulenblockaden, usw....

Neuroendokrine Erschöpfung

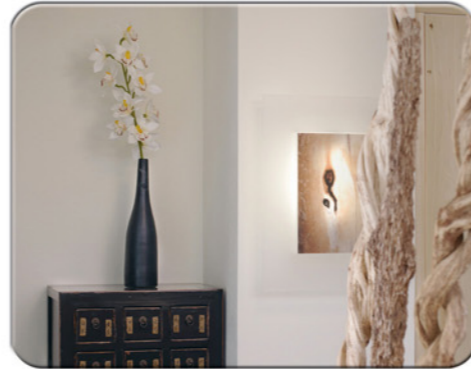
Besteht chronischer Dauerstress, kann das zu einem Ungleichgewicht in der neuroendokrinen Hormonachse führen. Die Folgen sind die typischen, oben beschriebenen Burn-out-Beschwerden.

Diese hormonellen Störungen können im **Neurostress-Profil** gemessen und dann gezielt durch Einnahme der natürlichen Hormonvorstufen und Kofaktoren auf sanfte Weise ausgeglichen werden.

Wen kann es treffen?

Jeder kann davon betroffen sein. Besonders gefährdend sind ständige **geistige oder emotionale Belastung** oder permanenter **Zeit- und Leistungsdruck**. Bereits Kinder leiden immer häufiger unter einem Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (**ADHS**), was nichts anderes ist, als eine neuroendokrine oder mitochondriale Störung.

In der **zweiten Lebenshälfte** ist man besonders anfällig, da Vitalstoffmängel und schwächelnde Organfunktionen das Auftreten von Beschwerden begünstigen. Viele versuchen, durch Psychopharmaka und Schlafmittel die Symptome zu unterdrücken, was aber nicht lange gut geht.



Störung der zellulären Energieproduktion

Wenn Stickstoffmonoxid (NO) oder andere Stoffwechselprodukte, Medikamente oder Pestizide die empfindlichen biochemischen Abläufe in unseren Zellen stören, fühlt man sich, als ob die **„innere Batterie“** erschöpft ist. Tatsächlich werden dadurch die **Mitochondrien** - die Kraftwerke unserer Zellen - blockiert. Es entsteht ein Energiedefizit mit den typischen Erschöpfungsbeschwerden. Im Speziallabor lassen sich die biochemischen Störungen nachweisen und durch Einsatz **mitotroper Substanzen** beheben.

Habe Ich Burn-out?

Im Folgenden finden Sie Aussagen, die wichtige Warnsignale des Burn-out-Syndroms beschreiben und Ihnen Hinweise auf Ihre persönliche Gefährdung geben können:

- ▶ Ich bin chronisch müde und erschöpft.
- ▶ Ich kann schlecht ein- oder durchschlafen. Morgens fühle ich mich nicht erholt.
- ▶ Ich habe oft Heißhunger auf Süßes.
- ▶ Mein sexuelles Verlangen hat abgenommen.
- ▶ Ich fühle mich an arbeitsfreien Tagen ausgelaugt und erschöpft.
- ▶ Ich kann mich nur schwer zu Aktivitäten aufraffen, die mir früher Freude gemacht haben.
- ▶ Ich bin innerlich unruhig, angespannt und unausgeglichen.
- ▶ Ich beobachte bei mir zunehmend Ängstlichkeit und Selbstzweifel.
- ▶ Ich ziehe mich mehr und mehr von meinen Freunden, Partner und Familie zurück und möchte immer häufiger allein sein.
- ▶ Ich kann mich nicht mehr gut auf eine Sache konzentrieren, in der letzten Zeit unterlaufen mir oft Fehler.
- ▶ Ich fühle mich fremdbestimmt und gehetzt wie ein Hamster im Rad.

Haben Sie sich wiedererkannt? Einen vollständigen und fein abgestuften Fragebogen erhalten Sie am Empfang. Bitte füllen Sie ihn aus und besprechen Sie das Ergebnis mit Ihrem Arzt.

Stufendiagnostik

Wie gehen wir vor? Zunächst erfolgt ein gründlicher **Basischeck** mit Laboruntersuchungen, Organultraschall, Herz-/Kreislauf- und Lungencheck. Lässt sich die Ursache damit nicht finden, oder wurde „alles schon untersucht“, führen wir eine **Stufendiagnostik** durch, die **individuell** auf Sie abgestimmt ist.

Stufe I

- ▶ ausführliches Labor mit Werten für Entzündung, Schilddrüse, Leber, Niere, Blutzucker, Elektrolyte, Blutbild, etc.
- ▶ EKG, Belastungs-EKG, Langzeit-EKG und -Blutdruck
- ▶ Ultraschall (Schilddrüse, Halschlagadern, Herz, Bauchorgane, große Gefäße)
- ▶ Lungenfunktionsprüfung (Bodyplethysmographie)

Stufe II

- ▶ Nitrostreß und mitochondriale Funktionsstörungen
- ▶ Freie Radikale und Säure-Basen-Status
- ▶ Leaky-Gut-Syndrom und Histaminintoleranz
- ▶ Screening auf Lebensmittelunverträglichkeiten

Stufe III

- ▶ Neurostressprofil und Nebennieren-Funktion
- ▶ Immunstatus (zellulär und humoral, TH1/TH2)
- ▶ Hormonstatus, Fettsäureprofil, Vitalstoffprofil

Erweiterte Diagnostik

Haar-, Urin- und Stuhlanalyse, Zahnstatus, Giftstoff- und Schwermetallbelastung, Entgiftungsstörungen, Malabsorption, Dysbiose, Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Aminosäuren, Wirbelsäulenanalyse

Therapievorschlag

Auf Grundlage der durchgeführten Diagnostik erstellen wir einen **individuell auf Sie abgestimmten Therapievorschlag**, mit dessen Hilfe Sie Ihre **Beschwerden hinter sich lassen** und **wieder zu Ihrer alten Form zurückfinden** werden.

Wir machen Burn-out messbar!