

Ist Burnout wirklich (nur) ein eine Frage der Psyche?

DER BURNOUT IRRTUM

Neuerscheinung Januar 2016

Burnout fängt in der Zelle an und nicht im Kopf!

Modediagnose Burnout? Selbst Nichtberufstätige sind heute mittlerweile betroffen. Behandelt wird in der Regel nach psychotherapeutischen Methoden. Aber: Liegen die Ursachen für das Burnout-Syndrom tatsächlich im Bereich der Psyche? In 70 Billionen Körperzellen wird ständig Energie produziert. Beim Burnout kommt dieser Prozess ins Stocken, oft bis hin zu einem völligen Zusammenbruch. Mikronährstoffmängel, Halswirbelsäulenprobleme, chronische Infektionen, Nebennierenschwäche und auch Giftbelastungen des Körpers führen langfristig zu einem GAU im Zellkraftwerk. Das lässt sich anhand moderner Laborparameter auch erfassen.

Was aber steckt hinter dieser Zellstoffwechselstörung? Woher kommen die Erschöpfung und der massive Energiemangel? Wie können Betroffene diese Einflussfaktoren in einem besonders stressigen Lebensumfeld selbst auf einfache Weise beeinflussen? Wichtige Fragen, die ich in diesem Praxisratgeber wissenschaftlich fundiert beantworte. Weitere Infos zum Buch finden Sie bei [AMAZON](#)