

Behandlungskosten:

**Private Krankenkassen:**

Die Abrechnung der ärztlichen Leistungen in unserem Zentrum erfolgt nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ). Die Kosten einer naturheilkundlichen Burnout-Therapie werden von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.

**Selbstzahler:**

- Erstgespräch: ca. 20 €
- Naturheilkundliche Anamnese und Befunderhebung (ca. 60 Min.): 100 €
- Akupunkturbehandlung (evtl. mit chinesischer Arzneirezeptur, Moxa): ca. 45 € pro Sitzung.
- Applied Kinesiology: Austestung und Therapie (jew. 50 Min.): ca. 80 €.
- Moderne Mayr-Medizin, 6-wöchige Therapieeinheit: ca. 510,- € (plus Medikamente).

**Terminvereinbarung:**

**Montag - Freitag**  
09.00 bis 12.00 Uhr  
**Montag - Mittwoch**  
15.30 bis 18.00 Uhr  
**Freitag**  
14.00 bis 16.00 Uhr

**Haben Sie weitere Fragen?  
- sprechen Sie uns an!**



**Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin  
und Naturheilverfahren Sigmaringen**

In den Burgwiesen 3  
72488 Sigmaringen  
Tel: 07571 / 1660 Fax: 1661  
[www.tcm-sigmaringen.de](http://www.tcm-sigmaringen.de)

**Dr. med. Michael Rupprecht**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren / Akupunktur  
Lehrbeauftragter für Naturheilkunde  
der Universität Freiburg  
*Traditionelle Chinesische Medizin*

**Dr. med. Karin Rupprecht**

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie  
und Psychotherapie  
Rehabilitationswesen / Naturheilverfahren  
*Moderne Mayr-Medizin  
Applied Kinesiology*

**Lehrtätigkeiten:**

-Studenten- u. Ärzteausbildung Akupunktur und TCM  
in Kooperation mit dem Uni-Zentrum Naturheilkunde  
des Universitätsklinikums Freiburg  
- Dozententätigkeit an der  
Fachhochschule Albstadt-Sigmaringen

**Internationale Kooperationen:**

regelmäßiger Austausch mit Kliniken  
in der Volksrepublik China

© 2014



**Burnout  
-Syndrom  
Prävention  
und  
Therapie**



**Zentrum für Traditionelle Chinesische  
Medizin und Naturheilverfahren  
Sigmaringen**

### Burnout - was ist das?

Der Begriff Burnout taucht derzeit in vielen Medien auf - was steckt dahinter? Der Begriff Burn-out bedeutet Ausgebranntsein. Es handelt sich dabei nicht um einen wissenschaftlich klar definierten Begriff. Gemeint ist ein Zustand emotionaler Erschöpfung mit dem Gefühl der Überforderung, einer reduzierten Leistungszufriedenheit infolge einer starken Diskrepanz zwischen den eigenen Erwartungen und der Realität. Das Burnout-Syndrom gilt als Endzustand eines Prozesses von anfangs idealistischer Begeisterung über Desillusionierung, Frustration und schließlich Apathie.

Davon unterschieden wird das Boreout-Syndrom (engl. bore: langweilen), das einen Zustand beruflicher Unterforderung und Unzufriedenheit bezeichnet, der sich in ähnlichen Symptomen wie das Burnout-Syndrom äußern kann.

### Burn-out - wer ist betroffen?

Man schätzt, dass ca. 10% der Arbeitnehmer, v.a. mit psychisch belastenden Berufen wie Lehrer, Pflegekräfte und Ärzte von dieser Störung betroffen sind. 20-30% der Arbeitnehmer gelten als gefährdet. Die Symptome können sich in psychosomatischen Störungen wie z.B. funktionellen Organbeschwerden oder in psychischen Problemen wie Depressionen, Aggressivität oder auch erhöhter Suchtgefahr äußern. Die Abgrenzung gegenüber anderen psychosomatischen und psychischen Störungen wie Depressionen, Angststörungen, Suchtkrankheiten oder dem chronischen Müdigkeitssyndrom ist unscharf.

### Schulmedizinische und naturheilkundliche Abklärung

Am Anfang der Burnout-Therapie steht die differenzierte schulmedizinische Abklärung, um organische Ursachen der Erschöpfung und des Verstimmungszustandes auszuschließen. Zudem sollten therapiebedürftige psychiatrische Störungen ausgeschlossen werden. Diese Abklärung kann an unserem Zentrum erfolgen.

### Naturheilkundliche Therapieansätze

Der naturheilkundliche Ansatz betrachtet den Menschen als Ganzes im Kontext seiner privaten und beruflichen Situation. Wichtig für den Betroffenen ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und Erwartungen - manchmal ist auch eine berufliche Neuorientierung erforderlich. Der Lebensstil und der Umgang mit den eigenen Ressourcen spielt hierbei eine entscheidende Rolle.

Therapeutisch besonders bewährt hat sich die Kombination von TCM und chinesischer Kräutertherapie mit Verfahren der Applied Kinesiology.

### Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Das seit über 2000 Jahren bewährte ganzheitliche Medizinsystem der TCM basiert auf einem eigenständigen Verständnis von Gesundheit, Vitalität und Krankheit, das sich von westlich-schulmedizinischen Vorstellungen in wesentlichen Punkten unterscheidet.

Am Beginn einer Behandlung mit TCM steht die Erstellung einer chinesischen Syndromdiagnose, die den Gesundheitszustand und das individuelle Gesundheitsproblem ganzheitlich erfasst. Aus dieser ergibt der auf den einzelnen Menschen abgestimmte Therapieplan.

Neben der Akupunktur werden auch die Moxibustion sowie die hoch differenzierte Chinesische Kräuterheilkunde eingesetzt, um Energieungleichgewichte auszubalancieren. Häufig ist eine Änderung der Ernährungsgewohnheiten erforderlich, die über eine Ernährungsberatung nach den Prinzipien der TCM - Chinesische Diätetik - erfolgen kann.

### Applied Kinesiology (AK)

Die in den USA entwickelte AK arbeitet mit dem manuellen Muskeltest im Sinne eines ganzheitlichen bioenergetischen Testverfahrens.

Bei Burnout und Erschöpfungszuständen spielen oft vielfältige Faktoren eine wichtige Rolle: psychische Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz, in der Familie

oder Herkunftsfamilie, ein ungesunder Lebensstil mit Überforderung der eigenen Ressourcen. Aber auch individuelle Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder die Belastung des Organismus mit Umweltgiften wie z.B. Amalgam kann eine entscheidende Rolle spielen. Häufig ist der individuelle Bedarf an Vitaminen, Mineralien oder Spurenelementen nicht ausgewogen und muß behandelt werden.

### Moderne Mayr-Medizin

Erschöpfungszustände hängen oft mit einer Überlastung der körpereigenen Regulationsmechanismen und Überladung von Bindegewebs speichern durch ungesunde Ernährungsgewohnheiten zusammen.

Moderne Mayr-Medizin führt zu einer Vitalisierung und Regenerierung des ganzen Organismus durch Darmsanierung und Entlastung der Bindegewebspeicher. Die Behandlung basiert auf den vier Heilungsprinzipien der Säuberung, Schonung, Schulung und Substitution.

Eine sanfte Schonkost wird dem Gesundheitszustand des Patienten angepasst und erfolgt unter Berücksichtigung individueller Nahrungsmittelunverträglichkeiten - ohne zu hungern!

Eine Mayr-Therapie kann ambulant von Berufstätigen durchgeführt werden.

Die Entsäuerung des Körpers und Substitution fehlender Vitalstoffe runden das Behandlungskonzept Moderner Mayr-Therapie ab.

### Lebensstil und Mitarbeit des Patienten:

Eine naturheilkundliche Burnout-Therapie setzt eine aktive Mitarbeit des Betroffenen voraus.

In der Regel sind neben den beschriebenen möglichen Therapieverfahren Veränderungen im individuellen Lebensstil erforderlich. Hierzu zählen die aktive Auseinandersetzung mit der persönlichen Lebenssituation oder mit emotionalen Traumata, eine Umstellung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten und vor allem ein gesunder Umgang mit dem eigenen Kräftehaushalt!