



## Erschöpft trotz Pause: Kann eine Minute schon helfen?

Der Kaffee ist getrunken, die Nacht war lang genug - und trotzdem fühlt sich der Körper an, als sei der Akku leer. Auch ein freies Wochenende bringt keine richtige Erholung. Vielleicht fällt es schwer, sich zu konzentrieren, man reagiert schnell gereizt.

Erschöpfung kann sich ganz unterschiedlich zeigen - und ist mehr als Müdigkeit. „Der große Unterschied zur Müdigkeit ist, dass man sich bei Erschöpfung nicht mehr so schnell erholen kann“, sagt Julia Wohlfarth, Physiotherapeutin aus München. Sie hat gerade ein Buch zum Thema veröffentlicht („1-Minuten-Strategie Erschöpfung: Soforthilfe bei Überlastung, Unruhe und innerer Anspannung“). Eine Pau-

se, eine Nacht Schlaf oder sogar ein Urlaub reichen dann nicht unbedingt aus, um wieder zu Kräften zu kommen.

Erschöpfung sei aber keine Diagnose, so die Autorin, sondern ein Symptom. Und sie werde von jedem Menschen anders erlebt. Manche fühlen sich innerlich abgeschaltet, kraftlos und leer. Andere sind müde, aber gleichzeitig angespannt und unruhig. „Erschöpfung ist nicht nur körperlich und auch nicht nur psychisch oder emotional zu betrachten“, so Wohlfarth. Sie kann den Alltag stark einschränken: „Erschöpfung hält uns davon ab, etwas für uns zu tun, und kostet wahrscheinlich viel Lebensqualität.“

### ERST HERAUSFINDEN, WAS GERADE FEHLT

Doch was hilft dabei, sich wieder weniger erschöpft zu fühlen und den Alltag wieder mehr zu genießen? Oft greifen Menschen nach dem, was allgemein als wohltuend gilt: schlafen, Sport oder Meditation. Das kann passen. Muss aber nicht.

Julia Wohlfarth rät, zunächst genauer hinzuspüren: Fühlt sich der Körper eher unruhig an oder wie abgeschaltet? Welche Gedanken sind da? Tritt die Erschöpfung morgens auf, abends oder vor allem nach der Arbeit?

„Was tut mir wirklich gut?“ sei eine der schwierigsten Fragen in diesem Zusammenhang. Bei der Beantwortung kann es helfen, die „Energiefresser“ im eigenen Leben ausfindig zu machen, rät Wohlfarth. Dafür analysiert man: Nach welchen Aufgaben, Gewohnheiten oder Treffen hat man besonders wenig Kraft? Lassen sich die Situationen anpassen, sodass sie weniger zehrend sind? Und nach welchen Aktivitäten fühlt man sich hingegen erholt?

### INNERLICH UNRUHIG ODER WIE ABGESCHALTET?

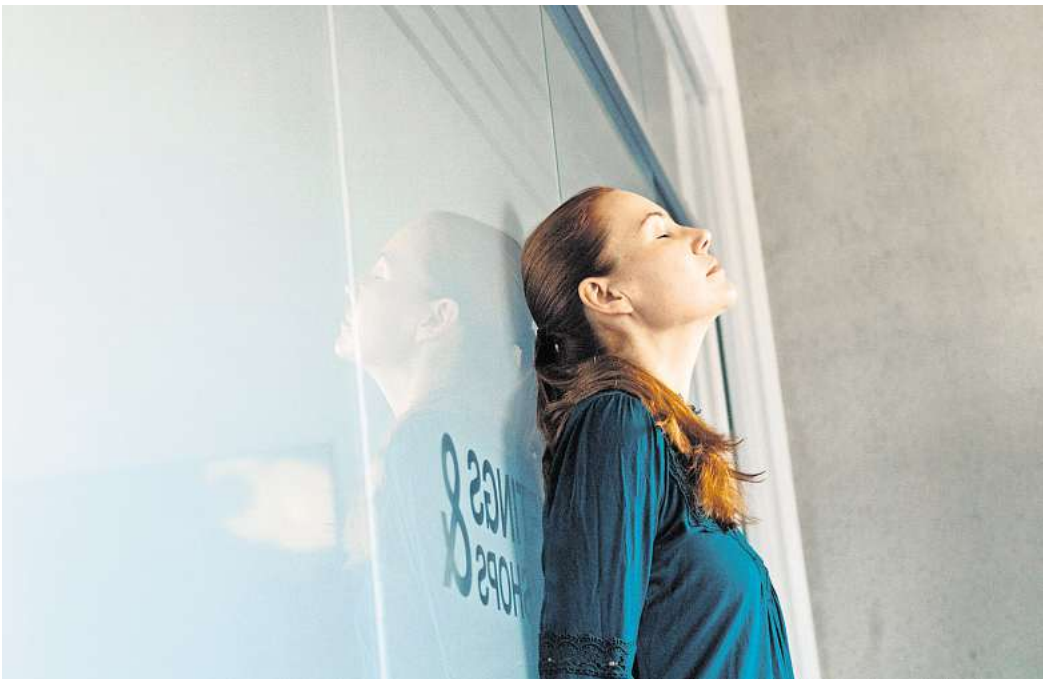
In ihrem Buch empfiehlt die Physiotherapeutin darauf aufbau-

end kurze Strategien, die der Erschöpfung entgegenwirken sollen. Der Reiz dieser „Ein-Minuten-Strategien“ liegt laut Wohlfarth darin, dass die Hürde, sie umzusetzen, besonders niedrig ist. Wer bereits überlastet ist, empfindet tägliche Meditation, ausführliches Schreiben oder eine halbe Stunde Sport womöglich als weitere Aufgabe. „Bei einer Minute sagen die Menschen: „Das schaffe ich.““

Beispiele gefällig? Wer Erschöpfung eher als innere Unruhe empfindet, dem empfiehlt Wohlfarth etwa eine einfache Bewegungsabfolge: aufrecht stehen und die Arme locker ausschwingen lassen, sodass sie den Körper berühren. „Das hilft mir, diese innere Unruhe abzubauen und ein bisschen Energie zu tanken für den Moment.“

Wer sich dagegen bei Erschöpfung eher „wie abgeschaltet“ fühlt, kann Arme, Beine und Gesicht sanft mit den Fingerspitzen abklopfen. Das könne helfen, wieder stärker im Körper und im Augenblick anzukommen und sich vorsichtig zu aktivieren.

„Eine einminütige Übung heilt keine Erschöpfung“, betont Julia Wohlfarth dabei. Sie kann aber einen Moment der Entlastung schaffen - und das Gefühl zurückgeben, selbst et-



«Ich bin ja so erschöpft»: Dieses Gefühl kennen viele. Wer neue Kraft tanken will, sollte zuerst herausfinden, was ihm oder ihr guttut.

Foto: Zacharie Scheurer/dpa-mag

was bewirken zu können. Auf lange Sicht sollen die Strategien dabei helfen, die eigene Erholungsfähigkeit zu stärken. Ziel sollte nicht eine radikale Veränderung sein, sondern kleine Schritte, die sich tatsächlich umsetzen lassen.

Wichtig: Selbsthilfe ersetzt keine medizinische Abklärung. „Grundsätzlich sage ich immer:

Bitte alle Symptome ärztlich abklären lassen“, sagt Wohlfarth. Besonders starke Erschöpfung nach kleinsten Belastungen - etwa schon nach kurzem Gehen - sollte professionell eingeordnet werden. Auch bei extremer innerer Leere, Hoffnungslosigkeit oder Sinnverlust sei Unterstützung wichtig.

Für den Alltag bleibt eine Hal-

tung, die Wohlfarth besonders wichtig ist: „Nicht gegen den Körper zu arbeiten, sondern ihm freundlich zu begegnen.“ Denn oft habe der Körper lange kompensiert, bevor die Erschöpfung spürbar wurde. Wer beobachtet, was Energie raubt und was Energie gibt, kann den eigenen Alltag Schritt für Schritt verändern. (dpa)

### PRAXIS FÜR OSTEOPATHIE

Thorsten Schulz

**Ihre Gesundheit zählt  
Notfalltermine möglich!**

**Osteopathie für Säuglinge, Kinder und Erwachsene**  
**Behandlungskosten von 80 € werden anteilig von den Krankenkassen übernommen!**

**E-Mail: [info@osteopathie-garbsen.de](mailto:info@osteopathie-garbsen.de)**  
**[www.osteopathie-garbsen.de](http://www.osteopathie-garbsen.de)**

**Hegerwisch 5 • 30823 Garbsen • ☎ 05137-81 86 82 6**

Lange-Feld-Str. 47  
30926 Seelze/Lutter

Angebot gültig bis **30.06.2026**  
Professionelle Beratung & individuelle Anpassung

**Komplette Gleitsichtbrille\***  
inkl. großer Sehbereiche,  
dünnere Gläser, entspiegelt  
& versiegelt  
(Variante Best)

**Vorteilspreis**  
**525 €**

Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen!  
\*Inklusive: Fassung (roter Punkt), solange der Vorrat reicht.  
Entspiegelt & gehärtet. Index 1,6 (dünnere Gläser). Inklusive  
Premium-Versiegelung (Blue oder X). Ohne Beschränkung der  
Sehstärke (soweit technisch möglich). Alle Informationen zur  
Identität und Anschrift unseres Unternehmens finden Sie unter  
[www.bestvisionoptic.de](http://www.bestvisionoptic.de)

Öffnungszeiten:  
Mo - Fr: 10:00 - 18:00 Uhr  
Sa: 10:00 - 14:00 Uhr

0511 - 47 37 39 02  
letter@bestvisionoptic.de



### Beckenbodentraining

effektives Training bei

- Inkontinenz
- Rückenschmerzen
- Rückbildung
- 28 Minuten

Schmerzfrei im sitzen, nicht  
invasiv, vollständig bekleidet



### unsere Kurse

Entspannung Muskelaufbau Fitness

- YOGA
- Pilates
- Rückenfit
- Galileo Vibrationstraining



**PhysioWelt Garbsen - Graf-Stauffenberg-Str. 1 - 30823 Garbsen**  
**T: 05131-478666 - Mail: [info@physioweltgarbsen.de](mailto:info@physioweltgarbsen.de)**  
**[www.physioweltgarbsen.de](http://www.physioweltgarbsen.de)**



### Physiotherapie

ganzheitliche Therapie

- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- CMD Kiefergelenk
- Krankengymnastik
- Bobath Therapie
- Medical Flossing
- uvm.

Sorgen und psychische Belastungen, die Muskelspannung und Schmerzempfinden beeinflussen können.

**Energetische Ebene:** mögliche energetische Zusammenhänge und Regulationsprozesse.

**Strukturelle Ebene:** Gewebe, Organe und Narben sowie deren mögliche Wechselwirkungen.

Ein Beispiel aus der Praxis: Eine Patientin litt fünf Jahre lang unter tiefen Schmerzen im Lendenbereich. Nach erfolglosen orthopädischen, physiotherapeutischen und chiropraktischen Behandlungen zeigte die osteopathische Untersuchung einen möglichen Zusammenhang mit einer zehn Jahre alten Kaiserschnittnarbe. Nach gezielter Behandlung verbesserten sich ihre Beschwerden deutlich. Das Beispiel verdeutlicht: Eine

**Emotionale Ebene:** Stress,

ganzheitliche Betrachtung kann helfen, individuelle Zusammenhänge zu erkennen und neue Wege zu mehr Wohlbefinden und Bewegungsfreiheit zu eröffnen.

Die Behandlungskosten von 80 Euro werden anteilig von den Krankenkassen übernommen! In der Praxis für Osteopathie von Thorsten Schulz und Kollegen bekommen Patienten immer ein offenes Ohr, Zeit, Verständnis, medizinischen Sachverstand und gute Hände für ihre Probleme. Nähere Informationen unter Telefon (05137) 8186826 und [www.osteopathie-garbsen.de](http://www.osteopathie-garbsen.de).

**In der Praxis für Osteopathie von Thorsten Schulz (links) und seinem Kollegen Jörg Tittes steht das Wohl der Patienten an erster Stelle.** Foto: privat



## Wo gibt es Hilfe bei Pflegefragen?

Wie genau gehen wir den barrierefreien Badezimmerumbau an? Wie kann die Tochter, die einen Großteil der Pflege stemmt, entlastet werden? Pflegebedürftige und ihre Angehörigen fühlen sich bei Fragen wie diesen manchmal ziemlich überfordert.

Gut, wenn jemand, der sich auskennt, einmal auf die Situation schaut - im Rahmen einer Beratung zur Pflege. Was dabei nicht jeder auf dem Schirm hat: Solche Angebote sind für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen kostenfrei, so das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). Die Pflegekasse übernimmt die Kosten.

Beratung zur Pflege ist regional mitunter ganz unterschiedlich organisiert. Angebote gibt es unter anderem von Pflegekassen, privaten Pflegeversicherungen, Pflegestützpunkten, Wohlfahrtsverbänden und Kommunen, zählt das ZQP auf. Neben allgemeinen Beratungsangeboten gibt es auch solche zu speziellen Themen wie dem Umgang mit Demenz oder zum Wohnen. Suchen kann man danach in einer



**Orientierung im Dschungel der Pflegeleistungen: Nach einer Beratung haben Pflegebedürftige und ihre Angehörigen mehr Klarheit.**

Foto: Franziska Gabbert/dpa-mag

Datenbank des ZQP.

Ein gutes Beratungsangebot berücksichtigt die individuelle Lebenssituation der pflegebedürftigen Person und ihrer Angehörigen. Bedürfnisse und Wünsche fließen also mit ein. Der Berater oder die Beraterin zeigt Handlungsmöglichkeiten und Angebote auf, für die sich der oder die Pflegebedürftige dann selbstbestimmt entscheiden kann, so das ZQP.

Ein passendes Angebot gefunden? Um das Beste aus dem Termin herauszuholen, ist eine gründliche Vorbereitung wichtig. „Ich würde pflegebedürftigen Menschen und ihren Angehörigen empfehlen, sich vor einer Beratung Notizen zu wichtigen Themen und Fragen zu machen“, rät Daniela Sulmann, ZQP-Pflegeexpertin. Fragen, an denen man sich orientieren kann, sind:

► Wie ist die Pflege derzeit orga-

nisiert?  
► Was gelingt dabei gut?  
► Was ist schwierig oder belastet?  
► Wobei wird Unterstützung benötigt?  
► Was soll sich künftig ändern?

Übrigens: In einem Fall sind regelmäßige Beratungstermine Pflicht. Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2, die zu Hause leben und ausschließlich Pflegegeld empfangen, also keinen ambulanten Pflegedienst nutzen, müssen sich regelmäßig beraten lassen. Ziel ist, die Qualität der häuslichen Versorgung sicherzustellen, heißt es vom Pflegewegweiser NRW.

Die Beratung soll einmal im Halbjahr geschehen. In der Regel kommt ein ambulanter Pflegedienst vorbei, um die Beratung durchzuführen. Wer die Termine nicht wahrnimmt, muss damit rechnen, dass das Pflegegeld gekürzt wird.

Pflegebedürftige mit den Pflegegraden 4 und 5, die zu Hause leben, können zudem freiwillig vierteljährlich eine weitere Beratung in Anspruch nehmen. (dpa)