

Liebe Patienten,

Sie wissen: Gesundheitsvorsorge wird immer notwendiger. Denn nicht nur die Rentenkassen werden stärker beansprucht, sondern auch bei den Krankenkassen unterliegen die zur Verfügung stehenden Mittel einer großen Schwankungsbreite.

Wie gut, dass Sie durch bewusstes Denken und Handeln etwas über den Tellerrand hinaus schauen, indem Sie sich um Alternativen kümmern und Ihre Gesundheitsvorsorge selbst in die Hand nehmen. Um Ihnen dabei zu helfen, informieren wir Sie mit unserem aktuellen Gesundheitsbrief.

Scheuen Sie sich nicht, uns bei auftauchenden Fragen anzusprechen. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Gesunde und herzliche Grüße

Ihr Praxisteam

Praxisstempel

Generation „Ausgebrannt“?

Damit aus Stress kein Burnout wird

Die heutige Arbeitswelt ist durch Schnelllebigkeit, hohen Druck und ständigen Wandel geprägt. Anpassung an neue Anforderungen und Flexibilität sind unerlässlich. Immer mehr Menschen sind dadurch einem hohen Druck ausgesetzt und strengen sich unter Stressbedingungen noch mehr an, um ihre Aufgaben zu lösen. Doch diesem Druck können viele nicht auf Dauer Stand halten und kommen irgendwann an den Punkt, an dem sie körperlich und seelisch zusammenbrechen. Durch ständigen Stress ausgelöste Erkrankungen gehören heute zu den weltweit schwerwiegendsten und bedeutendsten Krankheitsbildern. So kann zu viel negativer Stress zum Burnout-Syndrom führen. Burnout – das „Ausgebranntsein“ oder „Erschöpftsein“ – betrifft in seinen unterschiedlichen Erscheinungsformen und Schweregraden bis zu 20 Prozent der Bevölkerung. Angesichts der steigenden Zahl dieser und anderer psychischer Erkrankungen gibt es dringend Handlungsbedarf. Burnout ist eine totale Erschöpfung und ist auf keinen Fall nur durch „Pausen“ regenerierbar. Um für eine nachhaltige Genesung zu sorgen, ist eine engmaschige Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Schulmedizin und Naturheilkunde sinnvoll, denn gerade auch naturheilkundliche Verfahren erweisen sich als erfolgreich. Sie stellen eine wirksame und gut verträgliche Therapie bei Unruhezuständen, Schlafstörungen und anderen Belastungsreaktionen dar, die vielfach mit Stresssituationen und Burnout einhergehen.



In den frühen 70-er Jahren wurde das Burnout-Syndrom erstmals festgestellt. Der deutsch-amerikanische Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger führte den Begriff 1974 ein und beschrieb ihn als Erscheinung des vollständigen Motivationsverlustes vor allem bei helfenden Sozialberufen.

Burnout-Symptome treten aber mittlerweile bei allen Berufsgruppen auf und darüberhinaus auch ohne Verbindung mit Erwerbstätigkeit. Burnout kann ebenso durch Belastungen im privaten und familiären Bereich entstehen, z.B. bei Hausfrauen, Schülern, Studenten, Arbeitslosen und Pensionisten sowie durch die Pflege von Angehörigen.

Im Zusammenhang mit Burnout taucht unweigerlich ein zweiter Begriff auf: Stress

Diese beiden Begriffe sind fast immer miteinander verknüpft. Stress und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz können in allen Berufsfeldern vorkommen, alleine führen sie jedoch nicht in jedem Fall zu Burnout. Sie stehen aber in enger Verbindung dazu und liefern einige Erklärungsansätze, die berücksichtigt werden müssen. Zwar wird Burnout durch zu viel negativen Stress ausgelöst, der nicht mehr selber abgebaut werden kann, und kann zudem als eine spezifische Stressreaktion verstanden werden, wird jedoch nicht als Synonym für Stress benutzt, denn nicht jeder, der unter Stress leidet, „brennt aus“.

Während Stress also keinesfalls zwingend zu einem Burnout führen muss, basiert das Burnout nahezu immer auf Stress.

Nicht jeder Stress macht krank

Stress ist an und für sich eine reflexartige Lebenserhaltungsreaktion mit schneller Bereitstellung von viel Energie und ist somit ein natürlicher Verteidigungsmechanismus.

Wir brauchen positiven Stress. Ohne ein gewisses Maß an Stress sind wir kaum leistungsfähig. Allerdings sollte sich der Stress in Grenzen halten, und diese Grenzen sind bei jedem Menschen verschieden.

Adrenalin ja – Dauerstress nein

Der Körper reagiert auf gewisse Reize im Körper. Diese können positiv (Eustress) oder negativ (Distress) sein. Ausgelöst wird Stress unter anderem durch Überlastung, innere Unruhe, Über- und Unterforderung. Doch jeder Mensch reagiert individuell auf diese Reize, weshalb Stress von jedem anders interpretiert wird. Die einen brauchen einen gewissen Stress als Motivation, um besser arbeiten zu können, andere wiederum arbeiten effizienter und effektiver ohne Druck. Allerdings ist grundsätzlich schon ein gewisser Adrenalinstoß erforderlich, um überhaupt aufzustehen.

Stress ist individuell

Nicht jeder Mensch geht mit externen Stressfaktoren (wie z.B. Zeitdruck, Aufgabenvielfalt oder Konflikte im sozialen Umfeld) auf die gleiche Weise um. Einige Menschen werden durch ein und denselben externen Stressor stärker gestresst und psychisch beansprucht als andere.

In der heutigen Zeit sind die meisten Menschen laufend verschiedenen Überforderungen, beruflich wie privat, ausgesetzt. Die mobilisierte Energie kann nicht durch eine aktive Handlung abgebaut werden. Die Erholungsphasen werden immer kürzer, und Selbstregulation von Stress und Entspannung entfällt. Durch diesen Dauerstress können Symptome wie Kopfschmerzen, Migräne, Bauchschmerzen, nervöse Zuckungen, Rückenschmerzen, Blähungen, Allergien, Schwindelgefühle, Depressionen usw. hervorgerufen werden.

Es ist daher wichtig, rechtzeitig gegenzusteuern und das Hamsterrad zu verlassen. Geschieht das nicht, ist das nächste Stadium möglicherweise Burnout.

Anzeichen eines Burnouts

Erste Anzeichen eines Burnouts machen sich auf der Gefühlsebene bemerkbar. Die Motivation lässt nach, die betroffene Person verbreitet schlechte Laune, ist depressiv und frustriert, leicht reizbar, ermüdet schnell, vergisst wichtige Termine und Gegenstände und zieht sich von allem zurück. Der Rückzug findet aber nicht nur am Arbeitsplatz statt, sondern betrifft insbesondere auch Familie und Freunde. Daneben leidet auch die körperliche Verfassung.

Ursachen von Burnout

Die Diagnose lautet Burnout, wenn für den Stressgeplagten kein Stressabbau möglich ist und folgende Faktoren Psyche und Körper beeinflussen:

- langanhaltender Stress
- Mangel an Kontrolle
- permanente Arbeitsüberlastung
- unzureichende Entschädigung
- keine Wertschätzung
- Ungerechtigkeit/fehlende Fairness
- Mobbing
- Angst, die Stelle zu verlieren/Arbeitslosigkeit
- Unzufriedenheit
- keine Weiterentwicklungsmöglichkeiten/Unterforderung
- Wertekonflikt (Mitarbeitende können nicht hinter der Unternehmensphilosophie stehen)

Besonders gefährdet sind Personen aus Berufen des sozialen Bereichs wie Ärzte, Krankenschwestern/-pfleger, LehrerInnen und SozialarbeiterInnen. Bis die permanente Überforderung von Körper, Geist und Seele zur völligen Erschöpfung führt, dauert es oft Jahre.



Burnout als Sonderform oder Vorstufe der Stressdepression

Der ursprüngliche Begriff beschreibt eine Erschöpfungsdepression, die aus beruflicher Dauerbelastung entsteht.

Frauen sind häufig zusätzlich den Belastungen aus Haushalt und Familie ausgesetzt, wobei auch die alleinige Haushaltsführung einer beruflichen Belastung entspricht. Das Burnout ist gekennzeichnet durch Energieverlust, reduzierte Leistungsfähigkeit, Gleichgültigkeit, Zynismus und Unlust bei oft langjährigem, sehr hohem Engagement und überdurchschnittlichen Leistungen. Häufig genügt bei der langjährigen Anhäufung von Stress ein nur noch relativ geringer Auslöser, um die Erkrankung zum Ausbruch zu bringen.

Oft sind unklare körperliche Beschwerden wie verstärktes Schwitzen, Schwindel, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme und Muskelschmerzen vorhanden. Sehr häufig sind Schlafprobleme. Ein schweres Burnout-Syndrom kann sich auch zu einer ausgeprägten depressiven Störung entwickeln.

Burnout und Schlaf

Schlafstörungen kommen, im Zusammenhang mit Burnout, im doppelten Sinne eine große Bedeutung zu, denn der Schlaf als wichtigste Quelle der Erholung wird durch die Anspannung schon sehr früh gestört. Auch nicht erkannte Schlafstörungen, wie Schlafapnoesyndrom oder Restless Legs, verhindern einen erholsamen Schlaf, stören die Energie-Leistungsbilanz zusätzlich oder können sogar zur Ursache eines Burnouts werden.

Der gesamte Körper ist betroffen

In den vergangenen Jahren ist dank intensiver Fortschritte in der Wissenschaft klar geworden, dass das Endstadium des Burnouts, die Stressdepression, ein Risikofaktor für die Entstehung von Gefäßerkrankungen wie zum Beispiel Herzerkrankungen oder Schlaganfall ist. Somit kommt dem Burnout vermutlich dieselbe Bedeutung zu wie den klassischen Risikofaktoren Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel, denen aktuell sowohl im öffentlichen Bewusstsein als auch im Rahmen von gesundheitspolitischen Vorbeugungsstrategien weit mehr Aufmerksamkeit beigemessen wird. Gleichzeitig begünstigt eine depressive Erkrankung das

Die drei Kernaspekte eines Burnout:

1. Emotionale Erschöpfung

Der erste Kernaspekt meint eine körperliche und emotionale Erschöpfung und Entkräftung. Man fühlt sich ausgelaugt.

2. Depersonalisierung

Der Begriff Depersonalisierung meint in diesem Zusammenhang vor allem die negative Wahrnehmung und negative Gefühle gegenüber anvertrauten Menschen, z. B. im Arbeitskontext oder in der Familie. Man distanziert sich und entwickelt eine gleichgültige Einstellung gegenüber der Arbeit oder dem Umfeld. Sehr typisch für diesen Aspekt des Burnouts ist auch ein ausgeprägter Zynismus.

3. Reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit

Das dritte Kernelement ist die Ineffektivität der betroffenen Personen. Die Betroffenen verlieren das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und haben das Gefühl, die an sie gestellten Erwartungen nicht mehr zu erfüllen. Dies hat oftmals eine Einschränkung des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls zur Folge.



Auftreten von Osteoporose und Diabetes mellitus Typ II. Die Depression wird heute daher als „systemische“ Erkrankung betrachtet, da sie neben dem Gehirn viele andere Organsysteme in Mitleidenschaft ziehen kann. All dies unterstreicht die große Bedeutung einer frühzeitigen, sorgfältigen und nachhaltigen Therapie.

Konsequenzen auch für die Familie

Ein Burnout wirkt sich immer negativ auf die Gesundheit der Betroffenen aus, sei dies durch körperliche oder psychosomatische Beschwerden, die oft auch von depressiven Symptomen begleitet werden. Aber nicht nur die Betroffenen selbst leiden darunter, auch das nahe Umfeld ist oftmals betroffen und leidet mit. Familiäre Beziehungen oder soziale Kontakte werden ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen. Durch ein Burnout wird das Leben der Betroffenen und Angehörigen tiefgreifend verändert. Die Konsequenzen sind vielfältig und oft

auch schwer abschätzbar. Häufig geht ein Burnout mit einer totalen Lebensveränderung einher. Es braucht oftmals lange Zeit, bis man sich ein Burnout eingesteht und akzeptieren kann. Doch genau diese Akzeptanz des Burnouts kann erst zu einer Besserung führen.

Man muss sich viel Zeit geben, denn eine Heilung geht langsam voran. Ebenfalls wichtig sind das Verständnis und das Vertrauen des Umfeldes sowie eine geeignete Fachperson, die mit Rat zur Seite steht.

Weitragende Folgen für den Einzelnen

- Körperliche oder psychosomatische Beschwerden aller Art
- Verlust von Selbstvertrauen und Selbstwert
- Leistungsverlust durch psychische Fehlleistungen
- Ggf. Abrutschen in eine Abhängigkeit (Drogen, Alkohol, Arzneimittel)
- Soziale Folgen wie Rückzug, Aggression, familiäre Spannungen
- Lohneinbußen bis hin zum finanziellen Ruin
- Verlust des Sozialstatus
- Isolationsgefahr

Die psychische Abwärts-spirale rechtzeitig stoppen

Burnout ist somit eine schwerwiegende Erkrankung, die möglichst schnell behandelt werden sollte.

Die Therapiemethoden und Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig und umfassen Beratung, Entspannungstechniken, verschiedene Formen von Psychotherapien, Arzneimitteltherapie, Coaching und stationäre Behandlung.

In erster Linie geht es um eine Stabilisierung des Patienten, damit die psychische Abwärtsspirale gestoppt wird. Es kommt vor allem darauf an, dass der Patient die eigenen Grenzen und Bedürfnisse erkennt und vertritt und für Ausgleich und Erholung sorgt. Die Prävention des Burnout-Syndroms zielt im weitesten Sinne auf die Verminderung von Stress für den Betroffenen ab. Gelingt dies nicht und kommt es zu Erschöpfungszuständen oder anderen nervösen Störungen, die über mehrere Wochen anhalten, sollte eine Behandlung in Anspruch genommen werden. Professionelle Hilfe ist insbesondere dann angezeigt, wenn sich der Betroffene nicht mehr erholen kann.



Grundsätzlich muss eine bestehende Depression vorrangig behandelt werden. Hier helfen je nach Schwere des Einzelfalls Therapiegespräche, Entspannungstechniken wie autogenes Training und gegebenenfalls auch Arzneimittel.

Ziele der Burnout-Therapie

1. Ursachen und Symptome von Burnout erkennen
2. Persönliche Belastungssituationen und Ressourcen einschätzen
3. Konkrete Maßnahmen und Umsetzungsschritte einleiten

(Ganzheitliche) Wege aus dem Burnout

Unterstützend, besonders in Zeiten erhöhter Belastungen, wirkt Calmvalera

Hevert durch die ausgewogene Kombination geeigneter aufeinander abgestimmter Bestandteile.

Dieses Komplex-Homöopathikum erzeugt Ausgeglichenheit, ermöglicht einen erholsamen Schlaf und damit eine bessere Regenerationsfähigkeit, ohne die Aufmerksamkeit am Tag zu beeinträchtigen.

Voraussetzung für eine nachhaltig erfolgreiche Behandlung ist die regelmäßige Einnahme über mindestens vier Wochen. Das Produkt wirkt besonders schnell, wenn man die Tabletten im Mund zergehen lässt bzw. die Tropfen 30 bis 60 Sekunden im Mund belassen werden, hierdurch wird eine optimale Aufnahme der Inhaltsstoffe durch die Mundschleimhaut gewährleistet.

Auch die Kombination pflanzlicher Extrakte mit Passionsblume, Melisse und Baldrian (z.B. Valeriana Hevert Beruhigungsdragees) eignet sich besonders zur Behandlung nervös bedingter Unruhe am Tage und abendlicher Einschlafstörungen. Sie gleichen überschießende Reaktionen des Nervensystems aus, ohne Gewöhnungs- oder Abhängigkeitsgefahr.

Wichtig ist eine Verbesserung der sogenannten Work-Life-Balance

Langfristig ist sicherlich eine Änderung der Lebensumstände und des persönlichen Umgangs mit Stresssituationen anzustreben. Die beste Burnout-Prophylaxe ist die Schaffung der so genannten „Work-Life-Balance“. Jeder sollte dafür Sorge tragen, Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Die in Arbeit und Leistung investierte Zeit sollte zugunsten von Beziehungen und Freizeit reduziert werden. Es müssen neue Erholungsräume eingeplant werden. Diese können mit Sport, Wandern in der Natur, Hobbys, sozialen Kontakten und anderem gefüllt werden. Fragen Sie bei der Beratung auch nach praktischen Empfehlungen zu Schlafritualen, Ernährung und zum Stressmanagement.

Tipps: Stressabbau und -prophylaxe

Um Stress abzubauen, gibt es diverse Möglichkeiten. Jeder muss jedoch für sich herausfinden, was für ihn am bes-

ten ist. Die nachstehende Auflistung enthält eine Auswahl der möglichen Optionen:

- Massage
- Sport (Ausdauer-, aber kein Leistungssport)
- Entspannungsübungen
- Schlafpausen
- Meditation, Autogenes Training, Yoga
- Mentaltraining
- Musik
- Atemübungen
- entspannendes Hobby betreiben
- friedliches Umfeld (Familie, Partnerschaft, Freunde)
- genügend Schlaf, gesunde Ernährung, genügend Wasser trinken
- positive Gespräche führen, Arbeit delegieren
- täglich etwas Erfreuliches tun, das nichts mit der Arbeit zu tun hat

Slow down: Abschalten und Loslassen

In jedem Fall ist es beim Burnout ein absolutes Muss, sich zu schonen und von Pflichten zu entlasten. Da Körper, Geist und Seele beim Burnout aus der Balance geraten, ist es dringend nötig, den Rhythmus zu verlangsamen, das heißt innezuhalten. Je mehr Zeit sich der Burnout-Patient zugesteht, desto schneller verläuft der Heilungsprozess.

Dazu gehört es auch zu lernen, einmal „Stopp“ und „Nein“ zu sagen; nur so können die wichtigen Auszeiten wieder in den Tages- und Wochenablauf integriert und einem Burnout langfristig vorgebeugt werden.

Wichtig: Erfolg bringt nur eine dauerhafte Veränderung des persönlichen Verhaltens, um wieder „Feuer und Flamme“ statt ausgebrannt zu sein.

Impressum

Der „Gesundheitsbrief“ erscheint in regelmäßigen Abständen und liegt in Ihrer Praxis aus. Interessierte Praxen wenden sich bitte an:

PACs Verlag GmbH

Gewerbestraße 9 • D-79219 Staufen
Tel. 0 76 33/9 33 20-0 • Fax 9 33 20-20
pacs@pacs-online.com • www.pacs-online.com
Verantwortlich für den Inhalt: Dr. Astrid Heini
Fotos ©: Fuse (2) – thinkstock / Wavebreak Media – thinkstock / AlexValent – Fotolia

Klimaneutral gedruckt auf 100% Recyclingpapier (EU-Ecolabel/FSC®)

