

Burn-Out-Syndrom – eine unterschätzte Volkskrankheit

Burn-out, ein englischer Begriff, bedeutet „ausgebrannt sein“. Er beschreibt einen Zustand hochgradiger körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung in Verbindung mit einer eingeschränkten Leistungsfähigkeit. Jeder Mensch kann davon betroffen sein.

Wer ausgebrannt ist, muss vorher „gebrannt“ haben. So beschreibt dieser Begriff eine Entwicklung mit verschiedenen Phasen. Es beginnt mit hohen Idealen, hoher Motivation und einem extremen Arbeitseinsatz und endet mit Desillusionierung, Apathie, sogenannten psychosomatischen Erkrankungen und Depression. Auch Aggression gegenüber der Umgebung und eine erhöhte Suchtgefährdung sind oft zu beobachten. Immer ist der ganze Körper betroffen. Immer ist auch die Umwelt – Partner–Familie–Arbeitskollegen – beteiligt. Nach Ablauf dieser Kaskade sind langandauernde Arbeitsunfähigkeit, stationäre Behandlung und Therapien mit Psychopharmaka nicht selten.

Allgemein anerkannt ist, dass Stress auf allen Ebenen dieses Syndrom auslöst. Weniger bekannt ist, wie der Körper mit diesem Stress im Gehirn und in allen anderen Körperzellen und Organen zurechtkommt.

Die Evolution hat uns Menschen zwar auf Bewältigung eines kurzzeitigen Stresses vorbereitet, aber nicht auf Stress als Dauerbelastung. Für die Stressverarbeitung benötigen wir spezielle Botenstoffe, sogenannte Neurotransmitter wie Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol, Serotonin, Dopamin und andere. Diese Botenstoffe kann der Körper nur mit Hilfe von Mikronährstoffen bilden. Die chronische Aktivierung der Stresshormone führt zu einem Mangel an Mikronährstoffen, einem vermehrten Abbau von Eiweiß und zur Mobilisierung von Zucker und Fettsäuren. Dieser Prozess führt zu einer erhöhten Freisetzung von Insulin. Diese wiederum führt zur Übersäuerung, aus der eine Immunschwäche entstehen kann.

Burn-Out ist in der Frühphase keine Erkrankung der Psyche. Statt den Körper in dieser Phase zu unterstützen, zum Beispiel durch Gabe der fehlenden Mikronährstoffe, kommt es zu der fatalen Einstufung „psychisch krank“ und damit oft zur Einnahme von Psychopharmaka, die jedoch das Problem nicht lösen, sondern nur kaschieren. In jeder Phase der Erkrankung ist jedoch Coaching oder begleitende Psychotherapie als Hilfe bei der Neuorientierung im Alltag sinnvoll.

Wichtig ist also die Früherkennung des Burn-Out-Syndroms. Die Betroffenen selbst sind in dieser Phase in einem „Schaffensrausch“ und fühlen sich dabei „unzerstörbar“ und „unverwundbar“. Tipps wie ´weniger Stress´, ´weniger arbeiten´ oder ´mehr Sport´ erreichen den Betroffenen nicht, sondern werden von ihm auf später verschoben. Psychologische Tests werden meist ignoriert. Freunde und Familie haben hier nur einen geringen Einfluss. Ein Labortest jedoch, der körperliche Veränderung und gesundheitliche Gefährdung aufzeigt, kann zur Einsicht führen und ein Umdenken beim Betroffenen bewirken.

Ein Mangel an Mikronährstoffen in den Körperzellen ist durch spezielle Labormethoden messbar. Nach einem solchen Test können die fehlenden Nährstoffe gezielt in Form von bestimmten Nahrungsmitteln und gegebenenfalls speziellen Mikronährstoffpräparaten eingenommen werden. Freiverkäufliche und in der Werbung angepriesene Präparate, die nicht auf Ihre individuelle Stoffwechselsituation abgestimmt sind, können Ihnen vielleicht sogar schaden. Lassen Sie sich von Ihrem Ernährungs- oder Orthomolekularmediziner beraten.

Der Mensch erkrankt nicht, weil dem Körper Medikamente fehlen, sondern weil biochemische Störungen im Körper ablaufen, die nicht erkannt und nicht korrigiert werden.

Nach Dr.med. B. Kuklinski

Kasten 1

Ernährung bei Dauerstress

1. Zeit für das Essen nehmen. Langsam essen, gut kauen. Vor allem das Essen wieder schmecken und genießen.
2. Vitalstoffreiche Nahrungsmittel essen, die schonend zubereitet worden sind.
3. Als Kohlenhydratlieferanten vor allem Gemüse essen. Hoch verarbeitetes Getreide wie Brot und Nudeln, aber auch Kartoffeln möglichst meiden.
4. Gutes Eiweiß ist extrem wichtig. Ideal sind mageres Fleisch, Geflügel oder Fisch in bester Qualität! Vegetarier und Veganer müssen andere Eiweißquellen wählen.
5. Der Eiweißbaustein Tryptophan ist ein „Baustoff für gute Laune“ und wird für die Bildung des Glückshormons Serotonin und für das Schlafhormon Melatonin benötigt. Sie finden ihn in Fleisch, Milch, Käse, Eiern, Hafer, Nüssen und Soja.
6. Vitamin B6 ist schlechthin das Nervenvitamin. Ein Mangel ist z.B. an Reizbarkeit, Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen zu erkennen. Sie bekommen es über Hülsenfrüchte und Gemüse, Fische wie Lachs, Forelle, Makrelen und Sardinen, aber auch über Milchprodukte.
7. Vitamin E schützt die Zellen vor Verschleiß und Alterung. Es steckt z.B. in Olivenöl, Spargel und Bohnen.
8. Haben Sie keine Angst vor hochwertigen Ölen und Fetten. Sie sind für Ihren Körper sehr wichtig. Reich an Omega-3-Fettsäuren sind Leinöl und Rapsöl.
9. „Fünf am Tag“: Mindestens 3, besser 5 Portionen Obst, Gemüse und Nüsse.
10. Trinken Sie viel, aber vor allem Wasser und ungesüßte Tees. Meiden Sie Kaffee und Espresso, Schwarztee, Soft- und Energiedrinks, weil diese Ihren Stoffwechsel ungünstig ankurbeln.
11. Essen Sie bevorzugt Nahrungsmittel aus Ihrer Region im Umkreis von 50 Kilometern. Diese müssen weniger transportiert und gelagert werden. Sie sind somit reicher an den Vitalstoffen, die Gehirn und Darm unterstützen.
12. Meiden Sie Fremdstoffe. Antibiotika, nur wenn es unbedingt nötig ist. Essen Sie keine Nahrungsmittel, auf deren Packung mehr als 3 zusätzliche Stoffe angegeben wurden. Achten Sie auf Umweltgifte.

Kasten 2

Zu den emotionalen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:

- geringe emotionale Belastbarkeit
- mechanisches „Funktionieren“
- reduziertes oder fehlendes Einfühlungsvermögen
- Hang zur Nörgelei, Ungeduld, Intoleranz, Sarkasmus und Zynismus
- Dünnhäutigkeit, leichte Reizbarkeit
- starker Widerwille, täglich zur Arbeit zu gehen
- Grundgefühl der Niedergeschlagenheit und Entmutigung
- Desillusion, Frustration
- vermehrt depressive Reaktionen und Rückzug
- Gefühl der Hilflosigkeit, Ohnmacht
- Stimmungsschwankungen
- Gefühl der inneren Leere
- Misstrauen und paranoide Vorstellungen
- Flucht- und Suizidgedanken etc.

Kasten 3

Zu den sozialen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:

- Überdruß, Unlust, Menschen zu begegnen
- Unfähigkeit sich auf Mitarbeiter, Kunden, Klienten Schüler, Patienten einzulassen oder ihnen zuzuhören
- soziale Kontakte werden als Belastung empfunden
- Verschieben von Kunden- oder Klientenkontakten
- häufigere Fehlzeiten am Arbeitsplatz (z. B. Krankschreibungen)
- verringerte Konfliktfähigkeit, übersteigerte Reaktionen
- Rückzug (z. B. Flucht in Computerspiele, Versumpfen vor dem Fernsehgerät usw.)
- Ehe- und Familienprobleme

Kasten 4

Zu den intellektuellen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:

- Konzentrationsstörungen, Neigung zu Tagträumen, Unproduktivität
- Gedächtnisschwäche
- Gefühl der Überforderung
- mangelnde Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen
- Rigidität im Denken und Widerstand gegen Veränderungen
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen und durchzusetzen
- Einbuße an Phantasie und Flexibilität
- Initiativlosigkeit, Minimalismus, Dienst nach Vorschrift

Kasten 5

Zu den körperlichen Symptomen des Burnout Syndroms gehören:

- chronische Müdigkeit, aber gleichzeitig Schlafstörungen und Alpträume
- Häufig Kopf- und/oder Rückenschmerzen
- Müdigkeit, Erschöpfung, Energiemangel, wenig Ausdauer
- vermehrter Griff zu Aufputzmitteln, Hilfs- oder Verdrängungsmitteln (z. B. erhöhter oder gar exzessiver Konsum von Koffein, Nikotin, Alkohol oder anderer stimulierender Drogen; erhöhte Einnahme von Medikamenten)
- Verspannungen, v. a. Hals- und Schultermuskulatur, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen
- Tinnitus / Hörsturz
- Immunschwäche, häufige Erkältungen
- Magen-Darm-Beschwerden
- erhöhte Pulsfrequenz, erhöhter Blutdruck
- Nervenreizung, nervöse Ticks
- sexuelle Probleme, mangelnde Lust
- chemisches Hypersensitivitätssyndrom (MCS)
- Nachlassen der Sehkraft
- Heißhungerattacken
- Vorzeitige Hautalterung

Kasten 6

Burn-Out bei Kindern**Individuelle Verhaltensweisen**

- oftmals Lustlosigkeit
- erhöhte Aggressivität
- ständige Müdigkeit
- Leistungsverweigerung

Verhaltensweisen im Alltag

- Schule schwänzen
- ausgeprägtes Einzelgänger-Verhalten
- Freizeit hauptsächlich am PC

Physische Anzeichen

- Formen von Selbstzerstörung
- Magersucht

Dr. med. Ulrich Kraft

www.ulrich-kraft.de