

Burn-out

Was tun, wenn's „einfach nicht mehr geht“?

Die Zahl der Menschen, die sich in der modernen Arbeitswelt überfordert und „ausgebrannt“ fühlen, wächst stetig. Das Phänomen, für das es keine eindeutige wissenschaftliche Diagnose gibt, breitet sich auch unter Ärzten wie ein Flächenbrand aus.

— Rückblickend weiß der ehemalige Mitarbeiter in Führungsposition heute: „Das Problem ist, es an sich selbst zu erkennen. Man denkt immer: Komm schon, reiß dich zusammen. Aber irgendwann geht es einfach nicht mehr“. Auch die 50-jährige dreifache Mutter ist davor nicht geschützt: Seit ihr Mann pflegebedürftig ist und sie die alleinige Verantwortung für die Familie trägt, werden Kopfschmerzen, Haarausfall und Magen-Darm-Beschwerden immer schlimmer.

Viel geben, wenig bekommen

Das Burn-out-Syndrom ist ein komplexes Erkrankungsbild, das von außen getriggert wird. Die sog. E-R-Imbalance, die Diskrepanz zwischen hohem persönlichen Einsatz (Effort) und dem, was in Form von Anerkennung, Geld oder

Zufriedenheit zurückkommt (Reward), trifft, so der Psychiater und Psychotherapeut Dr. Oliver Seemann, München, immer mehr Menschen. Hinzu kommen andauernder Stress, Leistungsdruck und fehlende Entspannungsphasen.

Interdisziplinärer Ansatz

Für die Diagnostik ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit laut Dr. Thomas M. Platzer, Allgemeinmediziner und Chirurg aus München, das A und O. Hand in Hand arbeiten in der Diagnoseklinik München Neurologen und Psychiater, Internisten, Radiologen sowie Endokrinologen, Molekularbiologen und Arbeitsmediziner zusammen, um den Patienten ganzheitlich auf somatischer, seelischer und sozialer Ebene betrachten zu können, erläuterte Prof. Dr. Wolfgang Auffermann (Radiologe, Neuroradiologe

und Geschäftsführer der Diagnoseklinik München). Psychologen, Ernährungswissenschaftler und Physiologen werden bei Bedarf hinzugezogen.

Ein Burn-out-Syndrom hat körperliche und seelische Komponenten. Körperliche Symptome sind u. a.

- Tinnitus
- Schwindel
- Sehstörungen
- Muskelschmerzen
- Atemprobleme
- Gewichtszunahme
- Magen-Darm-Beschwerden
- Hautprobleme.

Psychische Kennzeichen sind z. B.

- Leistungseinbrüche
- emotionale Erschöpfung
- Depersonalisierung.

Eine sorgfältige Anamnese ist nötig, um zwischen einer körperlichen Erkrankung, die sich auf die Psyche auswirkt, und einer seelischen Erkrankung, die sich körperlich manifestiert hat, unterscheiden zu können.

Therapeutische Angebote

Chronischer Stress ist ein „Nährstoffkiller“. Eine Mangelernährung sei daher bei Burn-out-Patienten typisch, so die Ernährungsberaterin Alina Drozdowska. Sie empfahl eine „Anti-Stress-Ernährung“ mit einem hohen Gehalt von Omega-3-Fettsäuren, einem hohen Anteil tryptophanreicher Lebensmittel und reichlich Vitaminen. Zudem werden Entspannungsübungen sowie Präventions- und Beratungsangebote am Arbeitsplatz propagiert.

Die Therapie sollte aus Psychotherapie, psychosozialer Betreuung und einer u. U. nötigen somatischen Therapie individuell zusammengestellt werden.

ALEXANDRA ULLRICH ■

- Presse-Event zum Thema „Interdisziplinäres Diagnose- und Behandlungskonzept für Burn-out der Diagnoseklinik München“ am 7.12.2011 in München



©stockbyte/thinktank

20–30% der Ärzte sollen von Burn-out bedroht sein oder darunter leiden.

— So gefährdet wie Lehrer

Ärzte als Burn-out-Opfer

Als das Thema Burn-out in deutschen Medien aufkam, schien dies in erster Linie die Lehrer zu betreffen. Immer in der Spitzengruppe mit dabei waren aber auch die Ärzte, so Prof. Dr. Dr. Andreas Hillert, Priem am Chiemsee.

Gründe, sich als Mediziner „ausgebrannt“ zu fühlen, gibt es genug: Ständige Konfrontation mit Krankheit und Leid, Ärztemangel, fast unbegrenzte Arbeitszeit, hoher Zeitdruck, „Dreiminutenmedizin“, Bürokratie, Wirtschaftlichkeitsdiktat, fordernde Patienten, juristische Implikationen, Personalmangel etc.

MB ■