

Uschi Eichinger · Kyra Kauffmann

# DER BURNOUT IRRRTUM

Aktualisierte Neuauflage



Ausgebrannt durch Vitalstoffmangel -  
Burnout fängt in der Körperzelle an

Das Präventionsprogramm mit  
Praxistipps und Fallbeispielen

Jetzt mit aktualisiertem Wissen zum Thema Jod

**systemed**

# Inhalt

<b>Noch ein Buch zu Burnout? Warum dieses Buch dringend notwendig ist!</b>	<b>5</b>
<b>Holt den Burnout aus der Psycho-Ecke!</b>	<b>8</b>
Z73.0 (Burnout-Syndrom) – Modediagnose oder Volkskrankheit?	10
<b>Stress essen Körper auf</b>	<b>14</b>
Gute Laune, die man essen kann	19
<b>Tatort Zelle – wo Burnout stattfindet</b>	<b>22</b>
<b>GAU im Zellkraftwerk – wenn die Energiebildung zusammenbricht</b>	<b>28</b>
Wissenswertes: Glutathion	29
Nitrosativer Stress – der Super-GAU im Zellkraftwerk	32
Nebennierendysfunktion als Folge von nitrosativem Stress	34
Im Fokus: Chronische Entzündungen – Schwelbrand im Körper	35
<b>Mikronährstoffmängel – wenn Powerstoffe fehlen</b>	<b>37</b>
Wissenswertes: Sekundäre Pflanzenstoffe	37
Steckbrief Jod	50
Im Fokus: Kryptopyrrolurie – eine wichtige Stress-Körper-Verbindung	54
Wissenswertes: Blutuntersuchungen	54
Interview: Dr. Hans-Ulrich Hill	58
<b>Tabu: Junge Mütter im Burnout</b>	<b>59</b>
<b>Störfaktor Fehlernährung</b>	<b>62</b>
Was ist eigentlich gesunde Ernährung?	62
Wissenswertes: Fettkonsum und Hirnentwicklung	65
Freispruch: Fett ist gesund!	66
Im Fokus: Ölwechsel gegen Burnout	71
Wissenswertes: Frau Dr. Dr. Johanna Budwig	72
Interview: Dr. Armin Grunewald	73
Proteine – Bausteine des Lebens	78
Wissenswertes: Milch mal ganz anders: Stutenmilch	79
Kohlenhydrate – Brennstoffe oder Dickmacher?	79
Wider die Kekse in der Dienstbesprechung!	80
Doch grau ist alle Theorie ....	81
Interview: Prof. Dr. Nicolai Worm	81
Gesunde Ernährung für Ihre Zellen? LOGIsch!	83
<b>Ein weiterer Verdächtiger: Mittäter Darm</b>	<b>84</b>
Schmauen Sie schon oder kauen Sie noch?	87
Im Fokus: Säure-Basen-Gleichgewicht im Verdauungsapparat	88
Stichwort: Darmflora	89
Wissenswertes: Histamin	91

Wissenswertes: Darmnervensystem	93
Stichwort: Probiotika	94
Stichwort: Ballaststoffe	94
<b>Wie mit Blei beschwert ... wenn Alltagsgifte die Energie rauben</b>	<b>96</b>
... und Grenzwerte?	97
Wissenswertes: Zahntoxine und Kieferstörfelder	101
Interview: Dr. Michael Nold	102
Interview: Dr. Joachim Mutter	105
Im Fokus: Arzneimittel und Energiestoffwechsel	108
Interview: Uwe Gröber	108
<b>Licht ist Leben – Lichtstress fördert Burnout</b>	<b>111</b>
Stichwort: Energiesparlampen	113
Interview: Alexander Wunsch	114
Im Fokus: Vitamin D – das Sonnenhormon, nicht nur für gute Nerven und gute Laune	118
Wissenswertes: Wie viel Sonne ist gesund?	120
Die unterschiedlichen Hauttypen	120
Vitamin-D-Mangel kann tödlich sein	121
Interview: Prof. Dr. Nicolai Worm	122
<b>Dauerbelastung Elektromog – die unterschätzte Gefahr</b>	<b>124</b>
Wissenswertes: Frequenzen	125
Stichwort: Das biologische Fenster	126
Wissenswertes: Magnetfeld der Erde	126
Interview: Dr. Joachim Mutter	129
Im Fokus: Magnetresonanzstimulation	131
Interview: Dr. Joel Carmichael	131
<b>Knick im Genick – die instabile Halswirbelsäule</b>	<b>133</b>
Wissenswertes: Vegetatives Nervensystem	134
Interview: Dr. Bodo Kuklinski	136
<b>Störfaktor Bewegungsmangel – die sitzende Gesellschaft</b>	<b>142</b>
Mit Tango gegen Burnout	143
Hallo, aufwachen!	145
Interview: Dr. Ulrich Strunz	147
<b>Störfaktor Schlafmangel – »Schlaflos in Deutschland«</b>	<b>149</b>
Wissenswertes: Melatonin – mehr als nur Schlafhormon	150
Interview: Alexander Wunsch	151
<b>Resümee und Ausblick</b>	<b>153</b>
Danksagung	155
Quellen und Literaturempfehlungen	156

## Vorwort

Als ich die Anfrage bekam, für dieses Buch ein Vorwort zu schreiben, habe ich spontan zugesagt – obwohl ich den Inhalt noch gar nicht gelesen hatte. Allein der Titel reichte mir schon aus, um das Buch freudig zu begrüßen. Denn in der Tat wird das immer weiter um sich greifende Burnout-Syndrom bislang nahezu ausschließlich als Folge einer übermäßigen psychischen Belastung angesehen und behandelt.

Dabei deutet die Übersetzung des englischen Begriffs bereits eindeutig auch auf eine andere Ursache hin: burn out heißt ausgebrannt und bedeutet zum Beispiel bei einer Öllampe, dass sie wegen Ölmangels nicht mehr brennt, und nicht etwa, weil sie zu heiß gebrannt hat. Füllt man den Ölvorrat wieder auf, kann man die Lampe wieder anzünden und nutzen wie zuvor.

Ein ähnlicher Vorgang, wie wir ihn heute mit dem Burnout-Syndrom wahrnehmen, geschah in den 1960er-Jahren. Seinerzeit kam es zu einem vermehrten Auftreten von Herzinfarkten, die bis dato eine Rarität waren. Auch hier war die »öffentliche Meinung« schnell mit der Diagnose bei der Hand: Das ist die »Managerkrankheit, weil die so viel Stress haben«.

Inzwischen sterben etwa zwei Drittel der Bevölkerung an und mit dieser »Managerkrankheit«, die in Wirklichkeit eine generalisierte Erkrankung des Herz-Kreislauf-Systems als Folge unseres falschen Lebensstils darstellt. Es ist nur zu verständlich, dass eine solche generalisierte Funktionsstörung des Körpers auch vor dem Gehirn nicht Halt macht! Sicherlich ist das Gehirn ein besonderes Organ und von daher wohl auch besser geschützt als andere Organe. Aber letztendlich haben seine Zellen vergleichbare Stoffwechselbedürfnisse wie die restlichen Zellen im Körper. Hinzu kommt, dass das Gehirn andere Aufgaben als die übrigen Organe hat. Daher sind die Symptome einer Funktionsstörung natürlich auch andere als bei Problemen des Herzens oder der Wirbelsäule: von den Gehirnzellen nicht mehr ausreichend gebildete Botenstoffe führen zu Lustlosigkeit, Antriebsarmut und Depression, untergegangene Gehirnzellen je nach Lokalisation zu Demenz und Morbus Parkinson. Die Perspektiven, die sich aus diesen Zusammenhängen ergeben, sind eindeutig und alles andere als rosig!

Umso wichtiger ist daher dieses Buch, nach dessen Lektüre ich den beiden Autorinnen zu ihrem Werk gratulieren möchte. Es ist außerordentlich verdienstvoll, neben die psychologischen Bemühungen beim Burnout-Syndrom zusätzlich ein verbessertes Ressourcenmanagement für den gesamten menschlichen Körper zu stellen. Handelt es sich dabei doch um ein hocheffektives Werkzeug zur Verhinderung und Behandlung chronischer Krankheiten, das nun ein weiteres Einsatzgebiet erhält: Burnout ist vermeidbar und behandelbar!

Prof. Dr. Jörg Spitz

# Noch ein Buch zu Burnout? Warum dieses Buch dringend notwendig ist!

Ende Dezember 2011 gab die Gesellschaft für deutsche Sprache wie jedes Jahr das Wort des Jahres bekannt. »Burnout« schaffte es knapp hinter »Fukushima« und vor »gutenbergen« auf Platz 6. Das Burnout-Syndrom hat im Jahr 2011 die öffentliche Diskussion nachhaltig bestimmt. Es gab kaum eine Talkshow, die das Thema nicht aufgegriffen hätte, kaum eine Zeitschrift, die nicht »Burnout« als Aufmacher hatte. Das Magazin »Der Spiegel« widmete dem Thema sogar zwei Titelseiten.

Auch im Jahr 2012 reißt die Diskussion nicht ab: Bundesarbeitsministerin Ursula von der Leyen plant beispielsweise eine breit angelegte Kampagne gegen psychische Überlastung in der Arbeitswelt. »Wir wollen uns im nächsten Jahr mit den Tarifpartnern, Sozialversicherungsträgern sowie Länderexperten zusammensetzen, um wirksame Maßnahmen gegen psychische Überlastungen im Beruf zu entwickeln«, sagte von der Leyen im November 2011 der Saarbrücker Zeitung.

Das Burnout-Syndrom steht also weiterhin im Brennpunkt. Viele Experten aus Medizin, Psychologie, Politik und Wirtschaft diskutieren Ursachen, Folgen und vor allem Präventions- und Therapiestrategien.

Aus unserer Sicht kommt bei all diesen Diskussionen und Erläuterungen bislang jedoch ein ganz wichtiger Aspekt deutlich zu kurz: die körperlichen Ursachen und Auswirkungen des »Ausgebranntseins«. Wir möchten mit diesem Buch diese Lücke schließen und Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, diesen Aspekt in kompakter und leicht verständlicher Weise nahebringen.

## »Ich fühle mich so ausgepowert und erschöpft, habe ich auch schon Burnout?

Soll ich zum Arzt, Psychologen oder doch lieber zum Schamanen? Oder bestelle ich meine Gesundheit am besten einfach beim Universum?« Immer mehr Menschen suchen für ihre gesundheitlichen Probleme Antworten jenseits der klassischen Pfade. Wir leben in einer Zeit, in der Informationen und Wissen in einer Vielfalt zur Verfügung stehen wie niemals zuvor. Aber zur Verfügung stehendes Wissen allein macht niemanden schlau – das Wissen muss auch abgerufen werden. Im Dschungel dieses Wissens müssen wir uns irgendwie zurechtfinden – und das ohne Navigationssystem. Mit anderen Worten: Eine Unmenge

verfügbares Wissen zu haben, bedeutet nicht automatisch, dass wir dadurch klüger werden. Oft werden wir zuerst einmal verwirrt. Viele Informationen widersprechen sich, manche sind sogar regelrecht falsch oder auch gefährlich. Orientierung ist nicht immer einfach, und kritisches Hinterfragen ist angesagt. Dabei setzt kritisches Hinterfragen aktuelles Wissen über Zusammenhänge voraus. In kaum einem wissenschaftlichen Bereich haben wir in den letzten Jahren so weitreichende bahnbrechende Erkenntnisse miterleben dürfen wie in der Medizin. Das Verständnis über die Funktionen menschlicher Körperzellen hat sich aufgrund der neuesten Forschungsergebnisse aus Evolutionsbiologie, Biochemie und Biophysik in den letzten Jahren enorm verändert. Gesundheit und Krankheit müssen aufgrund dessen in einem komplett neuen Licht betrachtet und verstanden werden.

Gesundheit fängt in der Zelle an. Dieser simple Satz hat weitreichende Konsequenzen für die Behandlung aller chronischen Erkrankungen, auch für das Burnout-Syndrom. Wir möchten mit Ihnen brandaktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse teilen, sie quasi aus den Elfenbeintürmen holen. Daher haben wir das neue Wissen über die Zelle verständlich aufbereitet und viele Experten zum Thema Zellstoffwechsel zu Wort kommen lassen. Wir wünschen uns, dass dieses neue Wissen einer breiten Öffentlichkeit zuteil wird, damit Gesundheit für viele wieder eine Selbstverständlichkeit sein kann.

Ist Gesundheit heute eigentlich noch eine Selbstverständlichkeit? Wir meinen: Ja – solange wir tatsächlich mit unserer Lebensweise den Bedürfnissen unseres Organismus gerecht werden. Nur, in dem Moment, wo wir uns meilenweit von »artgerechter« Lebensweise entfernen, ist es blauäugig zu erwarten, dass dann unser »Vehikel Körper«, in dem wir unterwegs sind, einfach so »aus dem Nichts heraus« weiter optimal funktioniert – insbesondere in einem beruflichen Umfeld, das ständig höchste Anforderungen an unsere Leistungsfähigkeit stellt. Wenn uns die Gesundheit verlässt, dann ist die Überraschung oft groß. Schnell wird jemand gesucht, der das, was nicht mehr »funktioniert«, »reparieren« soll, und das möglichst über Nacht und ohne dass wir selbst etwas dafür tun müssen.

»Sagt uns nicht der gesunde Menschenverstand, was gesunde Lebensweise ist?«, werden Sie jetzt vielleicht denken. Schließlich sind die Medien voll von Ratgebern für ein besseres und vor allem gesünderes Leben. »Der gesunde Menschenverstand ist eine Ansammlung von Vorurteilen, welche man sich bis zum 18. Lebensjahr angeeignet hat«, soll Albert Einstein einmal gesagt haben. Allerdings: Der Wissensstand ändert sich ständig, was gestern noch als richtig galt, muss teilweise heute wieder in Zweifel gezogen werden. Und: Hört nicht der gesunde Menschenverstand oft da auf, wo die eigene Bequemlichkeit beginnt? Nehmen wir mal als kleines Beispiel das Thema Bewegung. Sport soll ja ach so gesund sein, das weiß ja jedes Kind. Aber: Waaas? Iiiiiich soll mich bewegen????? Wann denn, wie denn, wo denn????? Keine Zeit, keine Gelegen-

heit, keine Lust!!!!!! Kommt Ihnen das vielleicht bekannt vor? Und falls SIE jetzt speziell ein Mensch sind, der sich regelmäßig bewegt – wo ist IHR persönliches »Bequemlichkeitsthema«?

Natürlich möchten wir alle Bequemlichkeit – gerade, wenn die Energiereserven erschöpft sind. Aber dieses Buch ist unbequem, denn es wird Sie durch seine Inhalte zum Umdenken und Aktivwerden auffordern. Da es mit seiner Themenvielfalt mehr in die Breite als in die Tiefe geht, ergibt sich für die einzelnen Aspekte dabei eine eher komprimierte Darstellung. Das geht logischerweise zulasten der Detailliertheit. Wir haben uns auf die Schwerpunkte beschränkt, die sich in unserer täglichen Praxis als die wichtigsten herauskristallisiert haben. Somit erhebt das Buch keinen Anspruch auf Vollständigkeit der Faktoren.

Noch ein Hinweis: Ein Buch kann verständlicherweise in keinem Fall den Besuch bei einem erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker ersetzen.

Wir möchten Sie, liebe Leserin und lieber Leser, motivieren, mit Freude bewusster mehr für die Pflege Ihres »Supervehikels« Körper und seine Gesundheit zu tun. Damit auch für Sie gilt:

Burnout ist vermeidbar und behandelbar!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gute Erkenntnisse beim Lesen!

Uschi Eichinger

Kyra Kauffmann

Für Kontakt und zusätzliche Informationen besuchen Sie uns auch auf unserer Webseite [www.derburnoutirrtum.de](http://www.derburnoutirrtum.de).

# Holt den Burnout aus der Psycho-Ecke!

*»Ich fühle mich so energielos, so schlapp. Ich bin immer müde, sogar nach einem ausgedehnten Urlaub.«*

*aus Patientenberichten*

Geht es Ihnen auch so? Dann geht es Ihnen wie vielen Menschen in diesem Land. Und es werden immer mehr, deren Kraft nicht mehr so richtig zum Leben reicht und die dadurch eine starke Einschränkung ihrer Lebensqualität erfahren – Menschen aus allen Lebens- und Berufsbereichen. Viele unserer Patienten sind beruflich noch nicht einmal überdurchschnittlich belastet. Sie entsprechen also nicht dem »typischen« Burnout-Patienten, der mit einer 80-Stunden-Woche, permanenter Überforderung oder im Schichtdienst eines helfenden Berufes sein Brot verdient. Burnout ist zu einer Art neuen Volkskrankheit geworden.

Dabei basieren die Darstellungen in den Medien und die zum Thema verfügbare Literatur heute immer noch weitgehend auf dem gleichen herrschenden Paradigma, das seit 1975 seine Gültigkeit hat: Burnout entsteht durch emotionale Ursachen wie Stress, Überforderung am Arbeitsplatz, fehlende Work-Life-Balance, Mobbing und ähnliches.

»Muss bald ganz Deutschland auf die Couch?« fragte Maybrit Illner im Herbst 2011 ihre illustre Talkrunde.



Durch Gespräche mit unseren Patienten und mit Kollegen ist uns aufgefallen, dass die herkömmliche Therapie des Burnout-Syndroms in den meisten Fällen schwerpunktmäßig psychosoziale Aspekte berücksichtigt. D. h., gemeinsam mit dem Patienten werden – im Rahmen einer beruflichen Auszeit – Strategien zur Wiederherstellung der sogenannten Work-Life-Balance erarbeitet und Entspannungsmethoden erlernt. Reicht dies nicht aus, wird in psychosomatischen Kliniken weiter behandelt – oft unter Zuhilfenahme von Psychopharmaka.

## ...also doch: ganz Deutschland bald auf der Couch?

Nun, schauen wir uns das doch einmal genauer an: Tatsache ist, unsere Arbeitswelt hat sich in den letzten 10 bis 20 Jahren deutlich verändert. Extreme Beschleunigung in jeder Hinsicht, mehr Druck, und auch beruflich wie privat ein verändertes soziales Miteinander. Das Klima ist rauer geworden. Parallel



dazu hat sich aber noch ein ganz anderer Faktor unbemerkt, aber nachhaltig verändert, nämlich die Art, wie wir leben und mit unserem Körper umgehen. Unsere in zunehmendem Maße nicht »artgerechte« Lebensweise bewirkt, dass zu emotionalen Ursachen schleichend und oft über lange Zeit unbemerkt körperliche Defizite hinzukommen. Dieses Zusammentreffen der beiden Aspekte – steigende Anforderungen an die persönliche Leistungsfähigkeit bei schleichender Verschlechterung des Zellstoffwechsels durch verschiedene Faktoren des Lebensstils – halten wir für die wesentliche Ursache des exponentiellen Anstiegs des Phänomens Burnout. Jetzt ausschließlich auf psychosozialer Ebene nach den Ursachen zu suchen, wird dieser Komplexität nicht gerecht und gleicht ein wenig dem Mann, der unter dem Lichtkegel einer Straßenlaterne sein Portemonnaie sucht, das er allerdings im Wald verloren hat. Etwas flapsig gesagt, steckt das Burnout nach unserer Ansicht in der Psycho-Ecke (fest) und unser Anliegen ist es, es da herauszuholen.

Dabei stellen wir die Wirksamkeit psychotherapeutischer Verfahren keineswegs in Frage – es gibt genügend Belege dafür, dass durch eine erfolgreiche Therapie in diesem Bereich durchaus im Stoffwechsel positive Veränderungen hervorgerufen werden können. Allerdings ist das unter Umständen ein langwieriger Prozess, der die Geduld der Betroffenen oft auf eine harte Probe stellt. Und wenn die Ursache der Erkrankung tatsächlich vorrangig im Fehlen bestimmter Substanzen liegt, die der Organismus benötigt, um zum Beispiel die »Hardware« unserer Emotionen – etwa die Glückshormone – zusammenzubauen, wird die beste Verhaltenstherapie nicht in der Lage sein, dem Körper diese notwendigen Stoffe zuzuführen. Eine kluge Kombination der diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen berücksichtigt beide Ebenen, und durch die entstehenden Synergien lässt sich die Behandlung von Burnout deutlich optimieren und verkürzen. Es geht uns also nicht um »Entweder – Oder«. Es geht uns um das »Sowohl – Als auch«!

Darüber hinaus halten wir noch einen weiteren (psychologischen!) Aspekt für höchst bedeutsam: die nach wie vor vorhandene Tabuisierung psychischer Erkrankungen. Auch wenn sich in der jüngeren Vergangenheit immer wieder Prominente – insbesondere in Sportler- und Künstlerkreisen – zu Burnout oder auch Depressionen bekennen und Selbstmorde bekannter Persönlichkeiten schockieren und Aufmerksamkeit auf die gesamte Thematik »Überforderung« mit ihren negativen Auswirkungen lenken, gilt es gerade und vorrangig in besonders Burnout gefährdeten beruflichen Umfeldern wie im Topmanagement immer noch häufig als »No-Go«, ein »psychisches« Problem zu haben. Lieber beißt Man(n) die Zähne zusammen, macht weiter wie bisher, notwendige Diagnostik und präventive Therapie unterbleiben und am Ende steht dann der Infarkt oder der Schlaganfall. Tragisch, ja, aber zumindest eine »respektable« Krankheitsursache. Bekannte oder Verwandte sagen dann ganz oft: »Das habe ich ja kommen sehen ...« Wenn wir Burnout als systemische Erkrankung

betrachten, auf die wir in vielfältiger Weise über eine adäquate »Wartung und Pflege« unseres Organismus Einfluss nehmen können, fällt das Stigma »Psycho« weg und so manche schwere und schwerste Folgeerkrankung kann durch präventive Diagnostik im Sinne einer umfassenden »Inspektion« und durch die erforderlichen Korrekturen vermieden werden.

### Burnout – also (nur) eine Frage der Psyche? Irrtum!

Wir möchten Sie daher zu einem Paradigmenwechsel einladen: Burnout ist kein ausschließliches Problem der Psyche – Burnout findet immer auch stofflich statt. Nämlich dann, wenn in Ihrem Körper, in jeder einzelnen Zelle die Energieproduktion immer mehr abnimmt.

Wir sehen die körperlichen Therapien als zwingend notwendige Ergänzung zu sicherlich sinnvollen Maßnahmen auf der psychischen oder auch organisatorischen Ebene. Da es sich bei einem Burnout meistens um einen ganzen Komplex beteiligter Ursachen handelt, die sich oft noch gegenseitig verstärken, muss auch auf mehreren Ebenen angesetzt werden, um den gordischen Knoten zu lösen. Dabei hilft die Frage, was Henne und was Ei ist, am Ende nicht weiter – entscheidend ist, wie einem Betroffenen am besten geholfen werden kann.

Wo liegen jetzt die Ursachen dafür, dass Burnout bisher überwiegend als psychische Erkrankung betrachtet wird? Dies wollen wir uns im Folgenden näher ansehen:

### Z73.0 (Burnout-Syndrom) – Modediagnose oder Volkskrankheit?

»Die Ärztezeitung« berichtete in ihrer Ausgabe vom 02.06.2011, dass 30 Prozent der arbeitenden Menschen chronisch erschöpft seien. Auch viele Umfragen unter Beschäftigten zeigen, dass Burnout eine ernst zu nehmende Erkrankung unserer Zeit ist. Immer mehr Menschen fühlen sich müde und erschöpft. Gewerkschaften und Arbeitgebervereinigungen zeigen sich – wenn sie in die Zukunft blicken – nicht zu unrecht besorgt. Haben wir eine neue Volkskrankheit, die ähnlich einer Virusgrippe – nur viel schleichender – in unseren Unternehmen grassiert?

### Ist Burnout eine Volkskrankheit?

Wir meinen: Ja! Denn immer mehr Menschen aus allen Berufssparten zeigen die typischen Symptome. »Allein mit der Diagnose Burnout waren 2010 hochgerechnet auf alle gesetzlich versicherten Beschäftigten knapp 100.000 Menschen mit 1,8 Millionen Fehltagen krankgeschrieben«, so die Ärztezeitung am 19.04.2011. Burnout ist ein soziokulturelles, berufsspartenübergreifendes Phänomen geworden, das sowohl die Hausfrau, die Bibliothekarin als auch den Piloten oder den Top-Manager treffen kann.

Die Symptome beim Burnout-Syndrom sind sehr vielfältig. (Ein Syndrom bezeichnet das Vorliegen mehrerer Symptome). Fast alle Betroffenen berichten über ein Gefühl der Überforderung, über emotionale Erschöpfung, ein »Ich-kann-nicht-mehr« mit Leistungsabnahme und gesellschaftlichem Rückzug – in aller Regel einhergehend mit einer chronischen Müdigkeit und Erschöpfung, die sich auch durch Erholungsphasen wie Wochenende und Urlaub nicht nachhaltig bessert. Häufig berichten Betroffene auch über Beschwerden in verschiedenen Organsystemen, sodass Patienten in der Regel bis zur endgültigen Diagnose eine (Tor)tour durch verschiedene Facharztpraxen hinter sich haben.

### **Die häufigsten Symptome sind:**

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Konzentrationsstörungen, Gedankenkreisen
- Gereiztheit, Aggression
- Lustlosigkeit
- depressive Verstimmungen
- funktionelle Herzbeschwerden, z.B. Herzstolpern und Herzrasen
- Schweißausbrüche
- Muskelverspannungen
- chronische Schmerzen im ganzen Körper
- Kopfschmerzen
- innere Distanz zur Tätigkeit
- funktionelle Magen-Darm-Beschwerden
- Unruhe
- Antriebslosigkeit
- Panikattacken
- Immunschwäche/chronische Infektanfälligkeit.

### **Kein Zweifel: Burnout bedroht die Lebensqualität vieler Menschen!**

Wie kam es jetzt aber dazu, dass das Thema Burnout einen so extremen psychosozialen Schwerpunkt bekommen hat? Diese Frage lohnt einer näheren Betrachtung, die wir mit einem kleinen Ausflug in die Geschichte beginnen möchten: Der Begriff »Burnout-Syndrom« wurde von dem amerikanischen Psychologen Herbert J. Freudenberger geprägt, der 1975 den ersten wissenschaftlichen Artikel zu diesem Thema im Zusammenhang mit Erschöpfung in Pflegeberufen verfasste. Im Jahr 1981 entwickelten die Psychologinnen Christina Maslach und Susan E. Jackson das »Maslach Burnout Inventory (MBI)«. Es ist ein bis heute gültiger Diagnosekatalog zur Erfassung des Burnout-Syndroms. Das MBI umfasst 22–25 Fragen in den Kategorien »emotionale Erschöpfung«, »Depersonalisation« und »reduzierte persönliche Leistungsfähigkeit«. Anhand dieser Fragen wird ermittelt, wie häufig sich ein Patient von seiner Tätigkeit gestresst bzw. überfordert fühlt. Dieser Fragebogen und auch die klassische Burnout-Definition nach Herbert J. Freudenberger bezogen sich seinerzeit in erster Linie auf

die sogenannten »Helfenden Berufe«, d. h. vor allem Pflegepersonal und Ärzte. Auch die neueren Fragebögen, wie z. B. das »Copenhagen Burnout Inventory (CBI)« zielen auf die Erfassung von beruflichen Belastungen in sozialen Berufen ab. Burnout ist aber längst nicht mehr auf eine Berufsgruppe beschränkt – noch nicht einmal mehr auf die Berufstätigkeit an sich.

---

Nach dem Internationalen Katalog für Erkrankungen (ICD-10) wird dem »Burnout-Syndrom« die Ziffer Z73.0 – »Ausgebrannt sein/Schwierigkeiten mit der Lebensbewältigung« zugewiesen, eine eigenständige Ziffer existiert nicht. Dabei ist die Abgrenzung zu verwandten Diagnosen wie »Depression« oder »Chronisches Müdigkeitssyndrom« (Chronic Fatigue Syndrome CFS) oftmals schwierig.

---

In den 1970er-Jahren steckte die Zellstoffwechsel-Forschung jedoch noch in den Kinderschuhen, die Neurobiologie war gerade erst dabei, die weitreichenden Wirkungen der ersten in den Fünfzigerjahren entdeckten Neurotransmitter zu erforschen. Das Thema der Psychosomatik hat zwar schon seit ca. 200 Jahren Eingang in die Medizin gefunden – dass es Auswirkungen von Emotionen auf den Körper gibt, stellt heute niemand mehr in Frage. Dass es aber ebenso nachhaltige Ursache-Wirkungs-Beziehungen in die umgekehrte Richtung gibt, dass sich also körperliche Prozesse und Störungen gravierend auf unsere Emotionen und Befindlichkeiten auswirken können, ist als gesichertes Wissen in dieser Komplexität erst wenige Jahre verfügbar.

Somit liegt die Ursache für die stetige Zunahme von Burnout-Erkrankungen unserer Meinung nach in einer wachsenden Anzahl von vielfältigen chronischen Stressfaktoren aus beiden Bereichen – Psyche und Körper. Stress beschränkt sich ja nicht auf das, was wir im umgangssprachlichen Sinn unter Stress verstehen. Wenn wir sagen »Hatte ich heute wieder einen stressigen Tag...«, dann beschreibt das vorrangig ein subjektiv gefühltes Missverhältnis zwischen den Anforderungen und den individuellen Möglichkeiten, diesen Anforderungen gerecht zu werden, beschränkt sich also auf den emotionalen Anteil. Stress ist jedoch mehr als das – Stress wird letztendlich auf der Ebene Ihrer Körperzellen ausgetragen. Die Zellbiologie spricht heute auch von »Zellstress«. Ständige Müdigkeit und Erschöpfung sind dabei Warnsignale Ihres Organismus: Wie ein Warnlämpchen, das uns zum Beispiel im Auto anzeigt, dass der Ölstand niedrig ist, zeigt uns die Energielosigkeit: die Akkus sind leer. Dann sind wir aufgefordert, dahin zu schauen, wo unsere Energie produziert wird – in die ca. 70 Billionen menschlichen Körperzellen. Die Energie, die Sie morgens beschwingt aufstehen lässt, wird in jeder Ihrer Körperzellen rund um die Uhr hergestellt. Burnout heißt

ganz klar Energiemangel! Hier wird aufgrund von unterschiedlichen Stressfaktoren die Energieproduktion zum Erliegen gebracht.

### Burnout ist messbar geworden!

In der Regel sind trotz der vielfältigen Symptome beim Burnout sämtliche klassischen Blutparameter unauffällig. Der Patient ist vermeintlich »gesund« und bekommt oft genug das Gefühl vermittelt, er bilde sich seine Beschwerden nur ein. Auch das hat seinen Teil zu dieser Entwicklung beigetragen. Aber: Dass wir etwas (noch) nicht messen können, heißt ja nicht, dass es nicht vorhanden ist. Dank neuer labordiagnostischer Methoden sind die körperlichen Aspekte von Burnout jedoch messbar und damit quantifizierbar geworden. Mithilfe moderner Labordiagnostik ist es heute möglich, das Ausmaß der individuellen Stressbelastung auf die Zellen und die Fähigkeit der Zellen, Energie zu produzieren, zu ermitteln. Laboruntersuchungen sind unverzichtbar, wenn es darum geht, möglichst schnell Hinweise auf die individuellen Ursachen eines Burnout-Syndroms zu erhalten. Sie helfen uns, ein individuelles und effizientes Therapiekonzept zu erstellen.

Hinweis: Diese Laboruntersuchungen sind bislang noch kein Bestandteil der Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungen – Eigenmotivation und -initiative sind hier besonders gefragt.

# Stress essen Körper auf

Vielleicht erinnert sich der eine oder andere von Ihnen noch an einen Film von Rainer Werner Fassbinder mit einem ähnlichen Titel: »Angst essen Seele auf«. Ein eindrucksvolles Bild, dessen Bezug zur Wirklichkeit sicher von niemandem bezweifelt wird. Dass aber auch der Körper in ganz erheblichem Maß von Stress in Mitleidenschaft gezogen wird (Angst ist übrigens ein extremer emotionaler Stressauslöser) ist uns oft nur vage bewusst. In unserer Kultur herrscht zu diesem Thema gedanklich in vielen Köpfen eine strikte Trennung: der Körper auf der einen Seite und die Gefühle auf der anderen. Wie viele Wechselbeziehungen zwischen beiden – und zwar in beide Richtungen – bestehen, ist den wenigsten Menschen wirklich klar. Deshalb soll das folgende Kapitel eine kleine Beschreibung dessen liefern, was sich bei Stress in Ihrem Körper abspielt.

Stellen Sie sich vor, Sie sind ganz entspannt im Zoo unterwegs, Sie haben frei, vielleicht ist es ein Ausflug mit Ihrer Familie. Sie stehen gemeinsam vor dem Löwengehege. Einer der Löwen macht einen etwas ungehaltenen Eindruck und läuft brüllend hin und her. Möglicherweise ist er ja hungrig und da draußen stehen Sie – eine potenzielle Delikatesse. Beunruhigt Sie das? Wahrscheinlich nicht – das Gehege ist ja ausreichend gesichert. Und jetzt stellen Sie sich bitte die gleiche Situation vor: ohne Zaun, Gehege oder schützende Glasscheiben. Bleiben Sie dann einfach ruhig stehen und beobachten entspannt, was passiert? Ganz bestimmt nicht – wahrscheinlicher ist, dass Sie sich so schnell wie möglich in Sicherheit bringen. Der »Kampf-oder-Flucht-Mechanismus« tritt in Kraft. Im Falle eines Löwen als Gegenüber werden Sie sich vermutlich für Flucht entscheiden! Dabei denken Sie auch nicht allzu viel nach, das würde ja wertvolle Zeit kosten.

Bei einer solchen Überlebensbedrohung schaltet unser Organismus automatisch um und fährt, ähnlich wie ein Computer, ein spezielles Programm hoch, das die Körperfunktionen dieser extremen Situation anpasst.

Das, was vom Auge wahrgenommen wird, wird im Gehirn überprüft, eine Bewertung erfolgt, ob es sich tatsächlich um eine Bedrohung handelt. Wenn ja, schaltet unser Körper blitzartig in den Überlebensmodus. Verschiedene Prozesse laufen hier gleichzeitig ab. Ein Signal geht vom Hirn, genauer gesagt, vom Hypothalamus über die Hypophyse an die Nebennieren, die sofort Cortisol an die Blutbahn abgeben. Ein bisschen können Sie sich das so vorstellen, wie bei dem alten Sketch von Otto, den sicher noch viele kennen: Otto in der Kneipe. »Ohr an Großhirn: Da hat einer Saukopf gesagt!!!!« »Großhirn an alle: Fertigmachen zum ärgern!« Falls Sie den Sketch noch nicht kennen, geben Sie

bei Youtube mal »Otto« und »ärgern« ein, das Anschauen wirkt garantiert Stress abbauend!

Cortisol löst jetzt im Zusammenspiel mit verschiedenen anderen »Mitspielern« (wir werden sie Ihnen später noch genauer vorstellen) verschiedene Effekte im Körper aus. Ziel ist, Ihren Körper so zu aktivieren, dass Sie mit dieser lebensbedrohlichen Situation umgehen können, indem Sie zum Beispiel die Flucht ergreifen: Die Atmung geht schneller, der Mund wird trocken, der Herzschlag beschleunigt sich, der Blutdruck steigt. Das Blut wird aus den inneren Organen in die Muskeln gepumpt, nach dem Motto »für die Verdauung des Frühstücks ist später wieder Zeit«. Die Pupillen weiten sich, damit wir erkennen können, aus welcher Richtung die Gefahr auf uns zukommt, fokussiertes Sehen ist in diesem Moment nicht primär von Nutzen. Die Muskulatur spannt sich an, Sie müssen schnell laufen, und möglicherweise möchten Sie den nächsten Baum erklimmen. Ein Teil Ihres Immunsystems ist jetzt hochaktiv für den Fall, dass Sie sich verletzen. Diese Aktivität geht zulasten eines anderen Teils des Immunsystems, der sich mit Eindringlingen in Ihrem Körper auseinandersetzt – keine gute Zeit für Erkältungen. Die Blutgerinnung wird gefördert, falls das nette Tier Sie doch erwischen sollte. Auch die Bildung von Glukose aus Eiweiß wird gefördert. Damit Sie in einer solchen extremen Situation ausreichend Energie zur Verfügung haben, ist der Organismus kurzfristig sogar in der Lage, durch Umwandlung von Muskelmasse Glukose zur Verfügung zu stellen. Sind alle diese Umschaltungen vollzogen, hemmt das Cortisol selbst den weiteren Ablauf dieses Mechanismus.

So. Sie haben den Baum erklommen, der Löwe wurde wieder eingefangen und Sie können sich von der Anstrengung jetzt erholen. Alle Körperfunktionen normalisieren sich wieder. Jetzt fragen Sie sich vielleicht, was denn dieses alberne Beispiel mit dem Löwen hier zu suchen hat. Für Besuche im Zoo haben Sie schon lange keine Zeit mehr. Außerdem sind frei herumlaufende Löwen hier bei uns in Mitteleuropa eine absolute Seltenheit, somit hat dieses Beispiel mit Ihnen wahrscheinlich überhaupt nichts zu tun. Oder vielleicht doch? Sehr wahrscheinlich ist, dass Sie die oben beschriebene Reaktion Ihres Körpers sehr wohl in Ihrem Alltag erleben, ziemlich regelmäßig sogar. Immer dann nämlich, wenn Ihr Gehirn eine Situation in Ihrem Alltag als mögliche Bedrohung einstuft, läuft der oben beschriebene Mechanismus genau so ab. Ihr »Biocomputer« unterscheidet dann nicht mehr zwischen einem echten Löwen und einer relativ harmlosen Situation im Arbeitsalltag. Plötzlich wird aus der Kollegin oder dem Chef ein lebensbedrohendes Untier und die »Kampf/Flucht«-Automatik läuft in vollem Umfang ab. Nein, stopp. Natürlich nicht in vollem Umfang. Sie greifen nämlich nicht zur Keule, um die Kollegin zu erschlagen, und Sie laufen in solch einer Situation auch nicht im Laufschrift davon (obwohl manch einer sicher das Bedürfnis gut kennt, jetzt genau das zu tun ...). Dafür haben wir ja eine einigermaßen zivilisierte Sozialisation hinter uns.

Wie kommt Ihr Gehirn eigentlich auf die Idee, einen in Wirklichkeit oft recht harmlosen Auslöser wie das Telefon oder einen Kollegen für eine echte Bedrohung, also quasi für einen Löwen zu halten? Das hängt damit zusammen, welche Bewertung das Gehirn zu dem jeweiligen Auslöser gespeichert hat. Diesen Mechanismus im Detail zu beschreiben, würde den Rahmen des Buches an dieser Stelle sprengen. Umfassende Forschungen in der Neurobiologie belegen allerdings eindrucksvoll, dass die Bewertung eines Auslösers maßgeblich von der Vorerfahrung abhängt, die wir mit diesem Auslöser verbinden – und das unabhängig davon, ob wir uns an diese Vorerfahrung bewusst erinnern oder nicht.

Ist Ihr (Arbeits-)Alltag jetzt relativ stressfrei, werden Sie selten mit Situationen konfrontiert, die diesen Mechanismus in Gang setzen. Wenn das also zum Beispiel nur einmal in der Woche für zehn Minuten der Fall ist, kann unser Organismus damit auch recht problemlos umgehen. Auf Anspannung folgt Entspannung, bei Bedarf auch eine entsprechende Regeneration. Wenn es allerdings in Ihrem Alltag von kleinen oder großen oft »hausgemachten« Löwen nur so wimmelt, dann werden negative körperliche Wirkungen nicht lange auf sich warten lassen. Deshalb ist es in jedem Falle lohnend, bei als bedrohlich bewerteten emotionalen Auslösern zu hinterfragen, ob die wahrgenommenen »Löwen« denn eine tatsächliche Bedrohung darstellen. Da unsere Bewertungen in aller Regel auf gemachten Erfahrungen beruhen, wir sie also »gelernt« haben, können wir sie möglicherweise auch wieder »verlernen«. In vielen Fällen schaffen wir das allerdings nicht allein, sondern brauchen dazu die Hilfe von Spezialisten. Hier ist im Wesentlichen der Bereich der psychischen Behandlungsmethoden angesiedelt.

Was sich auf der körperlichen Ebene abspielt, während wir uns mit echten oder fiktiven Löwen herumschlagen, lohnt sich jedoch ebenfalls genauer anzuschauen, denn oft sind uns die Zusammenhänge zwischen emotionalen Auslösern und körperlichen Symptomen nicht wirklich bewusst. Greifen wir nur mal einige heraus: Herzfrequenz und Blutdruck steigen. Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems sind nach wie vor die häufigste Todesursache in Mitteleuropa. Dabei ist Bluthochdruck oft ein sehr frühes »Alarmlämpchen« dafür, dass mehr als nur der Blutdruck nicht in Ordnung ist. Der Verdauungstrakt ist nicht optimal durchblutet, somit für optimales Arbeiten auch nicht gerüstet – die Folgen sind unterschiedlichste Beschwerden in diesem Bereich. Wie oft haben Sie schon gehört oder vielleicht selbst gesagt: »Das schlägt mir auf den Magen« oder »Dem ist wohl eine Laus über die Leber gelaufen«? Problematisch wird das besonders dann, wenn wir in diesen nicht optimal arbeitenden Verdauungstrakt unsere Nahrung (unter Zeitdruck, versteht sich) hineinschlingen. Und die nun dauerhaft herabgesetzte Immunabwehr begünstigt eine erhöhte Infektneigung. Jeder Erreger, der vorbeischaudert, kann es sich jetzt bei Ihnen gemütlich machen, wichtige Abteilungen Ihres Immunsystems sind gerade völlig unterbesetzt. Das geht sogar bis hin zur Verminderung der frühen Abwehr von Krebszellen.