

Burn out & Erschöpfungssyndrom

Was ist ein Burn-out-Syndrom?

„Im Laufe der letzten Jahre wurde der körperlich gebrechliche Arbeiter vom geistig erschöpften Angestellten abgelöst.“
(Autor namentlich nicht bekannt) Burn-out (ausgebrannt sein) beschreibt den Zustand der andauernden psychischen Erschöpfung, meist resultierend aus einer chronischen Stressbelastung und Überforderung. Damit einhergehend treten verschiedene psychische Symptome auf wie Unruhe, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Gereiztheit, verminderte Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, Depressionen und Ängste. Die begleitenden körperlichen Symptome (z. B. Herzklopfen, Brustenge, Verdauungsbeschwerden, Schmerzempfindlichkeit usw.) führen nicht selten zu Fehldiagnosen und Übertherapien. Andererseits ist natürlich aber nicht jedes Erschöpfungssyndrom die Folge einer chronischen Stressbelastung, sondern kann auch als Begleiterscheinung anderer Erkrankungen auftreten (z. B. Borreliose oder Krebs). Eine sorgfältige Differentialdiagnose ist deshalb wichtig.

Wie erfolgen die Diagnose und die Therapie eines Burn-out-Syndroms?

Meist ergeben sich die ersten Hinweise bereits aus der Symptomatik und der Anamnese. Die körperlichen Symptome bedürfen ggf. einer weiteren diagnostischen Abklärung, ebenso das eventuelle Vorliegen einer psychiatrischen Erkrankung (z. B. endogene Depression).

Bisher war es nicht möglich, die vom Patienten subjektiv beschriebenen Symptome durch ein Messverfahren zu objektivieren. Wenn dann auch noch die Diagnostik der körperlichen Symptome ohne krankhaften Befund blieb, wurde der Patient häufig in die „psychische Ecke“ abgeschoben.

Diese diagnostische Lücke können wir mit einer Analyse des vegetativen Nervensystems (VNS-Analyse) schließen. Das vegetative Nervensystem (VNS) steuert sämtliche Körperfunktionen und kann differenziert werden in einen Anteil, der für die Anspannung zuständig ist (Sympathikus) und einen Teil, der für die Entspannung zuständig ist (Parasympathikus). Im Ruhezustand sollte der Parasympathikus stärker aktiviert sein. Dies ist beim Patienten mit Burn-out-Syndrom oft nicht der Fall, vielfach ist hier der Sympathikus auch in Ruhe so übererregt, als wenn sich der Patient in einer permanenten Stresssituation befindet. Diese Übererregung lässt sich durch die VNS-Analyse nachweisen und ist für den Patienten oftmals der erste „Beweis“, dass tatsächlich eine ernst zu nehmende Erkrankung vorliegt. Darüber hinaus kann durch die VNS-Analyse eine erfolgreiche Therapie überprüft werden.

Therapeutisch steht die Verringerung oder Beseitigung der Stressursachen im Vordergrund. Dies erweist sich häufig als schwierig, da berufliche oder familiäre Belastungen kurzfristig meist nicht veränderbar sind. Aus diesem Grund sind neben dem Bemühen um eine Stressreduktion Maßnahmen erforderlich, die es dem Patienten ermöglichen, solche Belastungssituationen besser zu verkraften. Alle im Folgenden aufgeführten therapeutischen Optionen haben das Ziel, die permanente Übererregung des Sympathikus zu reduzieren und den Parasympathikus zu stärken, damit das vegetative Nervensystem wieder in ein Gleichgewicht gelangt. In unserer Praxis werden dazu u. a. folgende Maßnahmen angewandt:

- Phytotherapie (von Baldrian bis Johanniskraut) und Komplexhomöopathie
- Orthomolekulare Therapie (z. B. Kalium-Magnesium-Präparate)
- Atemtherapie (eine bestimmte Atemfrequenz, welche durch die Anwendung eines Atemtaktes erlernt werden kann, führt zu einer deutlichen Beruhigung des VNS)
- Akupunktur (das Erreichen eines Gleichgewichts von Yin und Yang ist seit über 2000 Jahren das therapeutische Prinzip der Akupunktur)
- Bioresonanztherapie (ein Therapieverfahren, welches körpereigene und Substanzinformationen zur Beeinflussung der Selbstregulierungskräfte des Körpers benutzt)
- Eigenblutbehandlung (die älteste bekannte Regulationstherapie kann durch homöopathische oder anthroposophische Mittel in ihrer Wirksamkeit optimiert werden)

- Procain-Basen-Infusion (Procain ist ein sehr gut verträgliches Neuraltherapeutikum mit starker Wirksamkeit auf das VNS.
Da Procain zusätzlich schmerzreduzierend wirkt, wird die Procain-Basen-Infusion vorwiegend bei Patienten mit gestörtem VNS und zusätzlicher Schmerzsymptomatik angewandt.)

Welchen Vorteil bieten eine Diagnostik des vegetativen Nervensystems und eine erweiterte symptomangepasste Therapie?

Für Patienten mit Erschöpfungssyndrom bietet die Analyse des VNS erstmals die Möglichkeit, mit einem objektivierbaren Befund das Ausmaß der vegetativen Überlastung festzustellen und gleichzeitig den Erfolg der therapeutischen Maßnahmen zu überprüfen.

Da sowohl stressreduzierende Maßnahmen als auch eine psychotherapeutische Behandlung kurzfristig oft nur eingeschränkt möglich sind, können die oben aufgeführten symptomangepassten Therapien den Patienten bei der Bewältigung des Krankheitsgeschehens aktiv unterstützen.