

Dr. med. Volker Schmiedel



BURNOUT

Wenn Arbeit, Alltag &
Familie erschöpfen

- Welche körperlichen Untersuchungen Ihnen jetzt weiterhelfen
- Welche Laborwerte wirklich wichtig sind



TRIAS

7 **Liebe Leserin, lieber Leser,**

11 **Basiswissen**

12 **Was ist Burnout?**

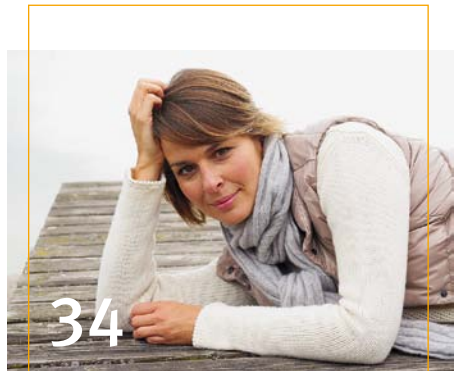
- 12 Unterschiedliche Definitionen
- 14 Burnout als Protest gegen ein Ungleichgewicht
- 20 Wie verläuft Burnout?
- 20 Burnoutstufe 1 – Aktivierungsphase
- 24 Burnoutstufe 2 – Widerstandsphase
- 26 Burnoutstufe 3 – Erschöpfungsphase

34 **Wie Burnout entsteht – körperliche Ursachen**

- 34 Anämie – Blutarmut erschöpft
- 38 Eisenmangel beheben
- 38 Die Schilddrüse – die Zündkerze unseres Stoffwechsels
- 39 Chronische Entzündungen – Energieräuber par excellence
- 41 Was haben Blähungen und Durchfall mit Burnout zu tun?
- 42 Jede Infektion erschöpft
- 42 Chronisches Müdigkeitssyndrom

SPECIAL

- 29 Fragebogen-Test – Habe ich Burnout?
- 51 Wichtige Laboruntersuchungen bei Burnout
- 57 Mit Ritalin, Speed & Co. ins Burnout
- 86 Naturheilkundliche Hilfen bei Burnout
- 136 Die wichtigsten Tipps im Schnelldurchlauf



Mit Burnout wird man schnell auf eine »Psycho-Schiene« geschoben. Doch häufig gibt es auch handfeste, körperliche Ursachen. Welche Erkrankungen, Mangelzustände, Genussmittel (Kaffee!) und Medikamente das sein können, erfahren Sie im ersten Buchteil.

- 43 Krebs – Erkrankung und Therapie kosten Energie
- 44 Gestörter Schlaf = wenig Energie
- 46 Nährstoffmangel kann Burnout-symptome verursachen
- 47 Magnesium – das Anti-Stress-Mineral
- 47 Fehlt Kalium, kann das zu Muskelschwäche und Antriebsarmut führen
- 48 Zink und Vitamin B₆ – wichtig für die Psyche und den Schlaf
- 49 Q10 – Wundervitamin oder Abzockernährstoff?
- 52 **Was Sie über Genussmittel und Medikamente wissen sollten**
- 52 Kaffee – ein Teilchen im Burnoutpuzzle
- 54 Bei Burnout(-gefahr): Vorsicht mit Alkohol!

78

Raus aus der Erschöpfungsspirale

Wie es weitergeht, wenn nichts mehr geht? Es gibt viele wirkungsvolle Maßnahmen, um die psychischen und körperlichen Energiereserven wieder aufzufüllen. Lesen Sie, welcher Weg Sie aus Ihrem individuellen Burnout herausführt.

- 55 Rauchen – Raubbau am eigenen Körper
- 56 Medikamente können Erschöpfung verursachen
- 60 **Wie Burnout entsteht – seelische Ursachen**
- 62 Äußere Faktoren, die ein Burnout begünstigen
- 63 Persönlichkeitsmerkmale, die für Burnout prädestinieren
- 64 Burnout tritt nicht nur in »Helferberufen« auf
- 67 Im Fokus: Frauen und Burnout
- 69 Burnout bei Lehrern
- 70 Enttäuschung = Burnout?
- 71 Perfektionismus – ein sicherer Weg ins Burnout
- 72 Aggression – verschwendete Energie
- 75 Resignation – Wer von vornherein aufgibt, hat schon verloren
- 77 Burnout hat meist viele Gründe
- 79 **Raus aus der Erschöpfungsspirale**
- 80 **So finden Sie Ihren Ausweg**
- 80 Was tun in Burnoutphase 2?
- 80 Was tun in Burnoutphase 3?
- 82 Was tun in Burnoutphase 3?
- 83 Mögliche Erkrankungen erkennen und therapieren
- 85 Den Erfolg kontrollieren
- 90 **Ernährung und Genussmittel**
- 90 Der Schokokick hält nicht lange vor
- 91 Essen Sie vollwertig
- 92 Machen Sie einen Kaffeinentzug!
- 95 Alkohol sollten Sie nur selten genießen
- 96 Rauchen – nein danke!
- 99 **Bewegen, entspannen und regenerieren**
- 99 Betreiben Sie regelmäßig Ausdauersport
- 101 Pausen machen
- 102 Freizeit und Urlaub zur Regeneration nutzen
- 105 Warum Schlapplachen bei Burnout hilft
- 106 Entspannungsverfahren – weit mehr als bloßes Nichtstun
- 110 **Psychoziale Faktoren: Was hilft gegen Burnout?**
- 110 Beziehungslust statt Beziehungsfrust
- 112 Mit familiären Konflikten und Belastungen umgehen
- 115 Psychotherapie
- 117 Lohnt sich die Mühe? Der Ertrag muss stimmen!

119	Aufstieg um jeden Preis?	133	Entrümpeln entlastet
121	Wie schütze ich mich bei der Arbeit vor Burnout?	135	Outing – ein Schritt auf dem Weg zur Besserung
127	Die Zeit richtig einteilen	139	Service
129	Fragen, die Sie weiterführen	140	Sachverzeichnis
129	Ziele setzen und erreichen		



Basiswissen

Was ist eigentlich Burnout und wie verläuft es? Welche Erkrankungen oder Mangelzustände können ein Erschöpfungssyndrom verursachen oder verstärken? Und wie findet man heraus, was die individuellen Ursachen bei einem selbst sind? – In diesem ersten Buchteil lernen Sie alle Puzzleteile kennen, die Sie zum Erkennen und Verstehen Ihres Erschöpfungssyndroms brauchen.

Was ist Burnout?

- »Arbeiten, die ich früher mit links erledigt habe, schaffe ich nun nicht mehr.«
- »Nach jeder Beschäftigung – auch nach eigentlich leichten körperlichen Belastungen – fühle ich mich wie ausgelaugt.«
- »Ich habe überhaupt keine Energie mehr – es ist mir einfach alles zu viel.«

Dies sind exemplarische Aussagen, wie sie oft von Betroffenen zu hören sind und die bereits einige Aspekte des Burnouts treffend beschreiben. Leider gibt es keine einheitliche und allgemein anerkannte Definition des Burnouts. Trotz der Symp-

tombeschreibungen des Burnoutsyndroms fällt es nicht immer leicht zu entscheiden, ob bei einem Menschen eine »normale«, adäquate Erschöpfung, ein »echtes« Burnoutsyndrom oder gar eine ganz andere Krankheit vorliegt.

Unterschiedliche Definitionen

Schauen wir uns doch einmal einige Definitionen namhafter Burnoutforscher an.

Burnout ist ...

- ... »ein Syndrom emotionaler Erschöpfung, Depersonalisation und persönli-

cher Leistungseinbußen, das bei Individuen auftreten kann, die in irgendeiner Art mit Menschen arbeiten. Es ist eine Reaktion auf die chronische emotionale Belastung, sich andauernd mit Menschen zu beschäftigen, besonders, wenn

INFO

»burn out« bedeutet »ausbrennen«

Der Begriff Burnout stammt aus dem Englischen (to burn out = ausbrennen) und kennzeichnet einen Zustand deutlicher physischer, psychischer und/oder emotionaler Erschöpfung, der nicht nur vorübergehend nach einer entsprechen-

den Belastung auftritt. Da es sich um ein Syndrom handelt, liegen meist mehrere verschiedene Symptome vor, die sehr vom betroffenen Individuum, dem Stadium und dem Ausmaß der Erkrankung abhängen können.

diese in Not sind oder Probleme haben.«
(Christina Maslach)

- ... »ein Zustand physischer, emotionaler und mentaler Erschöpfung aufgrund langanhaltender Einbindung in emotional belastende Situationen.« (Pines & Aronson)
- ... »ein Zustand der Ermüdung oder Frustration, herbeigeführt durch eine Suche, einen Lebensstil oder eine Beziehung, die nicht die erwartete Belohnung mit sich brachte.« (Freudenberger & Richelson)
- ... »eine Erosion der Werte, der Würde, des Geistes und des Willens – eine Erosion der menschlichen Seele. Es ist ein Leiden, das sich schrittweise und ständig ausbreitet und Menschen in eine Abwärtsspirale zieht, aus der das Entkommen schwer ist.« (Maslach & Leiter)

All diese Definitionen spiegeln einige Aspekte des Burnouts sehr treffend wider. Keine beschreibt aber für sich allein Burnout eindeutig und umfassend. Das Problem beim Burnout: Es ist nicht objektiv messbar; es gibt keinen eindeutigen Marker im Blut, der bei jedem Burnoutpatienten erhöht wäre. Wie wir später sehen werden, gibt es sehr viele teils auch messbare Faktoren, die beim Burnout verändert sein können, aber nicht müssen. Das Erkennen eines Burnoutsyndroms ist in erster Linie auf die subjektive Beschreibung des Betroffenen und auf die ebenfalls subjektiven Beobachtungen des Therapeuten an-

gewiesen. Damit sind auch Fehldiagnosen möglich.

Fragebögen

Am »objektivsten« sind noch Fragebögen, von denen der Bekannteste der MBI (Maslach Burnout Inventory) ist, der sich im Praxisalltag allerdings nicht durchgesetzt hat, aber bei den meisten wissenschaftlichen Studien zum Burnout eingesetzt wird.

Um als Betroffener selbst abschätzen zu können, ob eine Burnoutgefahr besteht oder man möglicherweise schon mittendrin steckt, ist es wichtig, dass der entsprechende Test viele mögliche Burnout-symptome abfragt, denn ein Burnout kann sich auf verschiedene Arten zeigen. Auf S. 29 finden Sie dazu einen von mir entwickelten Fragebogen, den ich auch bei meinen Patienten einsetze. Es ist kein offizieller, validierter Fragebogen, aber ein Instrument, das sich in meinem Praxisalltag sehr bewährt hat, weil es übersichtlich ist und die Patienten gut damit zurechtkommen. Anhand dieses Fragebogens können Sie selbst beurteilen, ob ein Burnout bei Ihnen vorliegt und wie ausgeprägt dieses ist. Sie können diesen Fragebogen auch zur Verlaufskontrolle einsetzen, um zu überprüfen, ob die ergriffenen Gegenmaßnahmen anschlagen, was zum Beispiel nach einem halben Jahr sinnvoll ist.

Burnout als Protest gegen ein Ungleichgewicht

An dieser Stelle möchte ich es wagen, Ihnen meine eigene Definition von Burnout vorzustellen und zu erläutern.

Burnout ist eine Form des Protests gegen ein Ungleichgewicht in Ihrem Organismus.

Lassen Sie uns diese Definition doch einmal aufdröseln. Lesen Sie bitte den Satz noch einmal, aber betonen Sie dabei das Wort »eine«. Dann merken wir, dass es möglicherweise mehrere, unterschiedliche Formen des Protestes gibt. Eine andere Möglichkeit wäre etwa die Entwicklung eines Magengeschwürs, einer rheumatischen Erkrankung oder eines Herzinfarkts. Wenn Sie wählen dürften, auf welche Art und Weise Ihr Organismus Ihnen sagen will, dass etwas nicht stimmt, für welche Krankheit würden Sie sich entscheiden?

Ich möchte Burnout jetzt keineswegs verharmlosen. Es handelt sich um eine bedeutsame und in seiner schweren Ausprägung sogar um eine schlimme Krankheit, die den Einzelnen in die totale Verzweiflung treiben kann. Aber sie hat gegenüber anderen schweren, chronischen Krankheiten doch einige Vorteile. Sie verläuft in der Regel schleichend (das ist nicht nur ein Vorteil, da der Betroffene sie dadurch lange Zeit verkennt), was aber die Chance bietet, sie rechtzeitig erkennen und behandeln zu können, bevor sie ein wirklich bedrohliches Stadium erreicht hat. Sie ist auch nicht lebensbedrohlich (wenn Sie

nicht zu einer so starken Depression führt, dass der Betroffene einen Suizid erwägt).

Ein hilfreiches Warnsignal

Es mag jetzt vielleicht etwas befremdlich klingen, aber sollten wir dem, sollten wir unserem Burnout nicht sogar etwas dankbar sein, dass es uns mit seinen lästigen, unangenehmen, aber noch nicht gefährlichen Symptomen darauf hinweist, dass etwas in unserem Leben nicht stimmt? Der Patient, der durch Stress und zu viel Arbeit einen Bluthochdruck entwickelt hat (der leider nicht weh tut und darum keinen Leidensdruck verursacht), in der Folge ohne Vorwarnung einen Schlaganfall erlitten hat und nun sein Leben im Rollstuhl fristet, wäre froh, »nur« ein Burnout gehabt zu haben, gegen das er etwas hätte tun können. Seien Sie Ihrem Organismus also dankbar, dass er gerade diese Form des Protestes gewählt hat – es hätte auch noch schlimmer kommen können!

- Burnout verläuft schleichend – wir können es rechtzeitig erkennen und gegensteuern.
- Burnout ist äußerst unangenehm – jedoch nicht lebensbedrohlich.
- Burnout verursacht viele Symptome – aber alle sind vollständig reversibel.

Betrachten wir uns den »Protest«. Ein Protest ist immer ein Aufbegehren, ein Wehren gegen ein als ungerecht empfundenen Vorgehen. Haben Sie sich schon einmal über-

Sachverzeichnis

- A**cidum phosphoricum 86
 Adrenalin 20
 Aggression 72, 73
 – Umgang 74
 Aggressivität, erhöhte 24
 Aktivierungsphase 20, 24, 80
 – Begleitreaktionen 22, 23
 Alkohol 54, 95
 – Abhängigkeit 95
 Anämie 34
 Anerkennung, fehlende 62
 Angehöriger
 – demenzkranker 67
 – Pflegefall 113
 Anspannung 101
 – dauerhafte 22
 Antidepressiva 48, 58
 Arbeit 121
 – Burnoutschutzmaßnahmen 122
 – delegieren 124
 Arbeiten, selbstbestimmt 124
 Arbeitsbelastung 62
 Arbeitsloser 65
 Ärger 22
 Aromatherapie 88
 Aromaöl, Wirkungen 88
 Arsenicum album 86
 Asthma 39
 Atemübung 107
 Ausdauersport 100
- B**eeinträchtigung
 – körperliche 32
 – psychische 32
 Beförderung 120
 Behandlung, stationäre 82
 Berufsbeispiele 64
 Beziehungen 110
 – berufliche 114
 Beziehungsabbruch 113
 Bier 95
 Blähungen 24
 Blutarmut 34, 35, 37, 41
 Blutbildung 35
 Blutdruck, erhöhter 25
 Blutdruckerhöhung 24
 Blutfarbstoff 34
 Blutkörperchen, rote 34
 Blutmangel 35
 Blutverlust 35
 Blutzuckeranstieg 90
 Blutzuckererhöhung 24
 Burnout
 – als Protest 14
 – Ausmaß 33
 – Definition 12, 14
 – Depression 19
 – Fragebogen 13
 – Frauen 67
 – Laboruntersuchungen 51
 – Lehrer 69
 – Outing 133
 – Persönlichkeitsaspekte 129
 – Persönlichkeitsmerkmale 63
 – Selbsttest 29
 – Sucht 58
 – Symptome 16
 – Ungleichgewicht 15
 – Verlauf 20
 – vorbeugen 82
 Burnoutberater 82
 Burnoutfaktoren 32, 130
 Burnoutphase 1 20, 80
 Burnoutphase 2 24, 81
 Burnoutphase 3 26, 82
 Burnoutphasen 20
 Burnoutschutz 130
 Burnoutschutzmaßnahmen 122
 Burnoutsymptome 29
 Burnoutvertrag 133
- C**allcenter 65
 Chemotherapie 43
 China 87
 Cholesterinsenker 49
 Cholesterinspiegel, erhöhter 25
 Chronic fatigue syndrom 42
 Coenzym Q10 49
 Cola 52
 Colitis ulcerosa 40
- D**armbeschwerden 26
 Darmentzündung 39
 Demenzkranker, Pflege 68
- Depersonalisation 122
 Depression 19, 26, 32, 48, 56, 71
 Distanzierung 122
 Drei-Phasen-Modell 20
 Drogen 57
 Durchfall 24
- E**cstasy 57
 Ehepartner, Konflikt 112
 Eisenmangel 35, 38, 40
 Eisenpräparat 36
 Eisenspeicher 35
 Eisentropfen 38
 Eleutherokokkus 87
 Energieeinsparpotenzial 81
 Energiereserve 52
 Entlohnung 117
 Entspannung 101
 Entspannungsverfahren 106, 107
 Enttäuschung 70
 Entzündung, chronische 39
 Entzündungsanämie 40
 Erektionsstörung 25
 Erfolgskontrolle 33, 85
 Erschöpfung 19, 25, 26, 38, 53, 75
 Erschöpfungsphase 26, 28, 82
 Erythrozyten 34, 35
- F**aktoren, psychosoziale 62
 Ferritin 36
 Ferritinwert 38
 Fettstoffwechselstörung 49
 Fluglotse 65
 Folsäuremangel 36
 Fragebogen, Selbsttest 29
 Fragen, hilfreiche 128
 Frauen 67
 Freizeit 103
 Freizeitgestaltung 102
 Führungsaufgabe 121
- G**edankenkreisen 134
 Gedankenstopp 134
 Gehalt 118
 Geldsorgen 115
 Genussmittel 92, 95
 Geschwätzigkeit 23

- Getränk, koffeinhaltiges 52, 53, 92
Gewohnheiten überprüfen 132
Ginseng 88
Gleichgewicht
– gestörtes 15
– gesundes 15
Grübeln beenden 134
Grüntee 52
- Hämoglobin** 34
Hämoglobinwert 35, 37
Hamdrang 23
Haushalt, Arbeitsteilung 125
Haustier 104
Heilpflanzen 87
Heißhunger 91
Helferberufe 64
Herzbeschwerden 26
Herzklopfen 23
Herzrasen 22
Herzrhythmusstörungen 18
Hilfe annehmen 126
Hippelikeit 22, 23
Holotranscobalamin 37
Homöopathie 86
Humor 105
Hund 104
Hyperthyreose 39
Hypothyreose 39
- Immunsystem** 40, 42
Impotenz 24
Infektion 42
Inkompetenz 119
Insulinanstieg 90
- Jodmangel** 39
- Kaffee** 52, 53, 92
– Kopfschmerzen 92
Kaliummangel 47
Kalium phosphoricum 87
Karriereleiter 119
Katze 104
Koffein 52, 53, 92
– Entzugssymptome 53
– Gewöhnung 53
Koffeinentzug 93
Koffeinentzugsversuch 92
- Kohlenmonoxid 55
Kokain 57
Kollegen, Konkurrenzverhalten 114
Konflikt, familiärer 112
Kontrollzwang 124
Konzentrationsstörung 53
Kooperation 126
Kopfschmerzen 53, 92
Kortisol 20
Kosten-Nutzen-Rechnung 117
Krebs 43
- Laborparameter, Normbereiche** 105
Lachen 105
Laktoseintoleranz 41
Lehrer 69
Lehrertyp 70
- Machtkampf** 73
Magnesiummangel 47
MCV 35
Mediator 113
Medikamente, Nebenwirkung
Müdigkeit 56
Melatoninmangel 46
Menstruationsblutung 35, 37
Migräne 75
Mineralstoffmangel 48
Mittagspause 101
Mobbing 63
Morbus Crohn 40
Müdigkeit 53, 56, 58
Müdigkeitssyndrom, chronisches 42
Muskelkrampf 46
Mutlosigkeit 75
- Nadi Sodhana** 107
Nägelkauen 23
Nährstoffmangel 46
Nervensystem, vegetatives 22
Nervosität 23
Nikotin 55
Noradrenalin 20
- Orgasmusfähigkeit, schwindende** 24
Outing 133
- Paartherapeut** 113
Partner, verständnisvoller 111
Perfektionismus 71, 126
Persönlichkeitsaspekte 129
Persönlichkeitsmerkmale 63
Peter-Prinzip 119
Pflege 67
Pflegearbeit 114
Phosphorus 87
Pranayama 107
Progressive Muskelrelaxation 108
Psychologe 82
Psychopharmaka 57
Psychostimulanzien 57
Psychotherapie 115
- Q10-Mangel** 50
- Rauchen**
– Aufhören 97
– Dysfunktion, erektile 96
– Hautalterung, vorzeitige 96
Raucher 55, 96
Regeneration 22, 23, 102
Reizdarmsyndrom 41
Resignation 19, 26, 75, 76
– überwinden 77
Rheuma 39
Ritalin 57
Rituale überprüfen 133
Rotwein 95
Ruhephase 24
- Sauerstoff** 34
Scheidung 113
Schilddrüse 38
Schilddrüsensteuerhormon 40
Schilddrüsenüberfunktion 45
– Symptome 39
Schilddrüsenunterfunktion 83
– Symptome 39
Schlafapnoesyndrom 45
Schlafhormon 46
Schlafstörung 24, 44, 46, 48
Schokolade 90
Schulden 115
Schutzwall, persönlicher 122
Schwarztee 52, 92
Schweißausbruch 48

- Schwindel 24
- Schwitzen 23
- Selbstzweifel 32
- Serotonin 48
- Serumferritin 36
- Sexualfunktion, gestörte 24
- Speed 57
- Statin 49
- Stewardess 64
- Stress 19, 22
- Stresshormon 20, 22, 24, 26
- Stresspegel herunterfahren 106
- Stundenreduzierung 102
- Sucht 58
- Suchtmittel 95
- Suizidalität 26
- Süßigkeit 90
- Symptome 16
- T**aigawurzel, sibirische 87
- Test 29
- Thea 87
- Therapieabbruch 116
- Thyreotropin 40
- Thyroxin 40, 83
- Tipps zum Reiten toter Pferde 123
- Transfettsäure 90
- Triptan 93
- TSH-Wert 40, 83
- Ü**berforderung, chronische 82
- Überstunden 101
- Ubichinon Q10 49
- Umschuldungsstrategie 115
- Ungleichgewicht 14, 15
- Unruhe, körperliche 23
- Unterzuckerung 91
- Urlaub 102
- Urmensch 22
- V**erdauungsstörung 41
- Verstopfung 24, 46
- Vertrauen, mangelndes 124
- Verzweigung 14, 19, 26
- Vitamin-B₆-Mangel 48
- Vitamin B₁₂ 35
- Vitamin-B₁₂-Mangel 36
- Vollblutanalyse 48
- Vollwertkost 91
- W**arnsignal 14
- Warnzeichen 25, 82
- Wechselatmung 107
- Widerstandsphase 24, 25, 26, 80
- Wochenende 102
- Y**oga 107
- Z**ähneknirschen 23
- Zeitmanagement 127
- Ziele formulieren 129
- Zigarettenrauch 55, 56
- Zinkmangel 48
- Zittern 22, 23
- Zusammenbruch 28