



Stress im Job kann die Psyche ausbrennen. So wie dieser Büroangestellte fühlen sich viele Bürger von den Anforderungen regelrecht erschlagen.

Fotos: Söllner (3) Fotolia (2), privat (1)

Vorbeugen mit Autogenem Training

Ein Ansatz für das Verhindern des Burn-out-Syndroms ist das Erlernen von Entspannungstechniken, die zum Beispiel beim Autogenen Training oder der Progressiven Muskelrelaxation vermittelt werden. Beim Autogenen Training handelt es sich um eine Art Meditation. Der Patient konzentriert sich auf eine bestimmte Körperpartie. „Er begibt sich auf eine Traumreise an einen schönen Ort“, erläutert Birger Keuchel, Experte für nachhaltige Bewegungstherapie. Diese Entspannungstechnik hilft Betroffenen, mitten im hektischen Alltag ruhig und konzentriert zu bleiben.

Bei der Progressiven Muskelrelaxation konzentriert sich der Üben- de auf ausgewählte Muskelpartien. „Nachdem etwa die Bauchmuskulatur stark angespannt wurde, folgt dem Anhalten des Atems eine ausgedehnte Entspannungsphase“, verdeutlicht Keuchel.



Autogenes Training: Patienten beggeben sich auf eine Traumreise.

Ausgebrannt durch chronischen Stress

Burn-out und Depressionen drohen zu den häufigsten „Zivilisationserkrankungen“ in Deutschland zu werden. Dr. Philip Michel empfiehlt zur Vorbeugung gesunde Ernährung, viel Bewegung und Entspannungstechniken.

Von Volker Penne

Die Einschränkungen der täglichen Leistungsfähigkeit treten im Alltag zunächst häufig unbemerkt auf. Bestehen diese Störungen allerdings über längere Zeiträume und kommt es zu keiner Regeneration, so kann dies zu schwerwiegenden Erkrankungen führen: Dazu zählt das genannte „Burn-out“. Diese und andere psychische Einschränkungen, zum Beispiel depressive Verstimmungen, gehören mittlerweile zu den häufigsten „Zivilisationserkrankungen“.

Sie bedeuten für die Betroffenen oft einen langen, bis zu Jahre dauernden Leidensweg. „Neben dem persönlichen Schicksal sind hiervon ebenso viele Unternehmen betroffen, die wertvolle Mitarbeiter unter Umständen über längere Zeiträume verlieren“, sagt der Rostocker Mediziner Dr. Philip Michel (43).

Obwohl Erkrankungen wie „Burn-out“ immer häufiger auftreten und mit großem persönlichem Leid und auch wirtschaftlichem Schaden verbunden sind, werden diese kaum thematisiert. „Betroffene benötigen lange, um sich zu ihrer Erkrankung zu äußern und stehen häufig alleine da“, weiß Dr. Michel aus der alltäglichen Praxis.

Dabei ist chronischer Stress oftmals der Auslöser für dieses „Ausgebranntsein“. Der Betroffene fühlt sich zunehmend überfordert.

Ist es zum Burn-out gekommen, so hilft in der Regel nur eine längerfristige psychotherapeutische und psychologische Behandlung in



„Betroffene benötigen lange, um sich zu ihrer Erkrankung zu äußern und stehen häufig alleine da.“

Dr. Philip Michel

einer Kombination aus stationärer und ambulanter Therapie. „Umso wichtiger ist die Vorsorge, um einem Auftreten der Erkrankung entgegenzuwirken“, macht der Arzt deutlich.

Ein entscheidender Aspekt ist, dass der Betroffene sein Körperbewusstsein nicht verliert. Hier spielt es keine Rolle, ob man in den vergangenen Jahren die sportliche Betätigung vernachlässigt hat oder meint, halbwegs fit über die Runden gekommen zu sein.

Der Facharzt für Chirurgie, der sich seit vier Jahren intensiv der Präventiv-Medizin, insbesondere der Stoffwechsel-Therapie, wid-

met, favorisiert bei der Prävention mehrere Ansätze. Sie dienen dazu, die emotionale und körperliche Regeneration zu stärken. Gleichzeitig gilt es, das individuelle Belastungsempfinden zu senken und besser auf die Erfordernisse des Alltags reagieren zu können.

Die richtige Ernährung sowie eine Stabilisierung und Reduktion des Körpergewichtes spielen eine große Rolle. Schließlich gelten die Fettleibigkeit und das Übergewicht als wesentliche Risikofaktoren für Gemütskrankungen.

Genauso wichtig ist die regelmäßige tägliche Bewegung. Im Idealfall sollte man ein ausgeglichenes sportmedizinisches Programm absolvieren. Dr. Michel geht dabei von zwei bis drei Übungseinheiten pro Woche aus. Hierzu zählt neben dem Ausdauersport auch ein dosiertes Krafttraining. Gleichsam ist eine sogenannte stoffwechselfördernde Betätigung wertvoll. Dazu gehören beispielsweise auch die Gymnastik und das sogenannte sensomotorische Training. Darunter verstehen die Fachleute ein Training mit Hilfsmitteln, beispielsweise Bällen. Hier werden insbesondere gleichgewichtsfördernde Schritte erlernt, die den Stoffwechsel trainieren.

Der Effekt ist immer gleich: Durch eine regelmäßige Belastung werden Endorphine – die sogenannten Glückshormone – freigesetzt. Letztere fördern die Regeneration im menschlichen Organismus.

Falls das Burn-out jedoch bereits eingetreten ist, sollte ein Sportpro-

gramm nur vorsichtig und mit fachkundiger Anleitung begonnen werden, um Überlastungen zu vermeiden, wie der Fachmann betont.

Ein weiterer Ansatz ist das Erlernen von Entspannungstechniken. Zu diesen gehören zum Beispiel das Autogene Training oder die sogenannte Progressive Muskelrelaxation. Durch das bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen soll ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden. Die Folge: Muskeltonus, Herz- und Atemfrequenz sowie der Blutdruck werden gesenkt. Andererseits verbessert sich die Durchblutung der Hautgefäße in den Extremitäten.

„Ruhig und konzentriert mit- ten im hektischen Alltag bleiben – das Autogene Training hilft Ihnen dabei“, erläutert der Rostocker Birger Keuchel, Experte für Bewegungs- und Entspannungstherapie.

Eine erfolgreiche Kombination von Bewegung und Entspannung bieten Yoga, Pilates oder auch Qi-Gong. Letztendlich fördern alle Ansätze den körpereigenen Stoffwechsel und im Besonderen den Nerven-Stoffwechsel.

„Jeder Mensch muss vor allem seinen individuellen Weg finden, die eigene Gesundheit und sein Wohlbefinden zu unterstützen. Ein wichtiger Schlüssel hierbei ist es, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen“, unterstreicht Dr. Michel.

Wer ist betroffen?

50 Prozent der Arbeitnehmer können sich mit ihrer beruflichen Tätigkeit nicht identifizieren und sind unzufrieden. Tendenz steigend. Umfragen zeigen, dass mittlerweile jeder vierte Erwachsene erheblichen beruflichen oder privaten Belastungen ausgesetzt ist.

4 Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen Depression, etwa 800 000 Menschen nehmen Medikamente.

Jeder zweite Deutsche, bei dem erstmals eine Depression festgestellt wird, ist unter 32.

In 20 Jahren werden Depressionen und Belastungs-Syndrome die höchste Krankheitslast und die meisten verlorenen Lebensjahre in den Industrienationen verursachen. Das schätzt aktuell bereits die Weltgesundheits-

organisation.

Grundsätzlich kann jeder Mensch an einer Belastungsstörung leiden, in zunehmendem Maße tun dies auch Jugendliche und Kinder.

Prädestiniert sind Menschen in der Lebensmitte, zwischen 35 und 45 Jahren, bei denen verschiedenartige Verantwortlichkeiten und Belastungen beruflicher, persönlicher und familiärer Art zusammenkommen. Ebenso spielen die Persönlichkeitsstruktur und der Charakter eine bedeutsame Rolle.



IN KÜRZE

Krankheitsbild bleibt häufig lange unentdeckt

Auch körperliche Beschwerden sind beim Burn-out-Syndrom keine Seltenheit. Außen kann sich dies etwa in Kopf-, Muskel-, Glieder- und Herzschmerzen, Beklemmungsgefühlen in der Brust sowie Schlaflosigkeit. Auch Durchfall ist ein Zeichen. Daher ist die Erkrankung von behandelnden Medizinern kaum gegen rein körperliche Ursachen abzugrenzen und bleibt oft lange unentdeckt.

Selbsttest kann Gefährdung aufzeigen

Per Test erhält der Interessent einen Anhaltspunkt, ob er Gefahr läuft, am Burn-out-Syndrom zu leiden. Dieser Selbsttest ersetzt aber keine medizinische Diagnose! Sollten Sie bei sich Symptome für eine Burn-out-Erkrankung entdecken, ist unbedingt fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen!

● **Internet:** www.burnout-fachberatung.de/burnout-test.htm

MESSE IN ROSTOCK

Die dritte Rostocker Vorsorgemesse „Burn-out – Was tun?!“ des „Gesundheitsnetzwerkes“ findet am kommenden Sonnabend, den 9. April, in der Zeit von 10.00 bis 15.00 Uhr, statt. In den Räumen des Hafenturms der MedPrevio GmbH, Am Strande 3, werden unter anderem verschiedene Fachvorträge gehalten. Zu den Themen zählen „Burn-out – ein Stoffwechselproblem?!“, „Präventive Bewegung und Entspannungsprogramme“, „Stress und Belastung – wann machen sie mich krank?“

Zudem gibt es zahlreiche Möglichkeiten für Aktivitäten im Rahmen von Workshops. Dazu gehören verschiedene Entspannungs- und Bewegungsarten, wie das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation, aber auch regenerative Atemtechniken im Rahmen von Pilates-Übungen. Ebenso wird eine individuelle Belastungs-Analyse vorgenommen. Stoffwechselfördernde Speisen und Getränke werden ebenso angeboten wie umfangreiche Gesundheitschecks. Die Besucher erhalten einen Überblick der bestehenden Angebote zu Prävention und Behandlung. Der Eintrittspreis beträgt vier Euro.

Hier finden Sie Hilfe

Zahl der Erkrankungen nimmt stetig zu

Burn-out ist der Zustand des körperlichen und emotionalen Ausgebranntseins. Eine Vielzahl von Foren und Übersichten hilft, sich über dieses immer häufiger auftretende Syndrom in der Leistungsgesellschaft zu informieren.

● **Internet:** www.hilfe-bei-burnout.de; www.imedo.de/group/overview/index/183-burnout; www.imedo.de/infocenter/burnout; www.imedo.de/infocenter/burnout/burnout-experten#infocenter; gesundheitsnews.imedo.de/news/1012126-burnout-mit-aminosauern-behandeln; www.imedo.de/practice/conditions/show/92-burnout-syndrom; www.medprevio.de

„Es ist heute ein gewisses Risiko, gut zu sein!“

Fachleute sehen vor allem die Leistungsträger der Gesellschaft als gefährdet an.

Das Burn-out-Syndrom und andere psychische Krankheiten sind laut Dienstleistungsgewerkschaft verdi bei Arbeitnehmern auf dem Vormarsch. „Wir gehen davon aus, dass 20 Prozent aller Beschäftigten betroffen sind. Vor allem die Leistungsträger brechen weg“, sagte kürzlich der verdi-Fachbereichsleiter Banken und Versicherungen, Klaus Grünewald.

Die erhöhten Risiken, denen die Leistungsträger ausgesetzt sind, betonte auch der Mediziner Prof. Wolfgang Senf auf dem kürzlich stattgefundenen Deutschen Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Essen. „Es ist heute ein gewisses Risiko, gut zu sein“, verdeutlichte Kongresspräsident Senf. Menschen, die viele Aufgaben und Verantwort-



Einen sogenannten Stresstest nimmt hier Bewegungs- und Entspannungstherapeut Birger Keuchel vor. Er misst bei Simone Gielow über einen Zeitraum von fünf Minuten die Veränderung der Herzfrequenz.

tung übernehmen, nicht „Nein“ sagen können, sind folglich vermehrt betroffen.

Um ein Burn-out-Syndrom am Arbeitsplatz zu verhindern, sollten selbst leistungsstarke Beschäftigte

die Messlatte nicht immer höher legen. Und der Arbeitgeber dürfe nicht immer mehr verlangen, wenn Aufgaben schnell erledigt würden.

„Psychosomatische Erkrankungen entstehen unter anderem

durch Stress“, sagte der Arzt. Dieses wachsende Problem mindere nicht nur die Lebensqualität der Betroffenen, die häufig kaum schlafen könnten und an sich selbst zweifelten. Es sei auch ein wirtschaftliches: „Wir vergeuden unsere wichtigste Ressource: die Leistungsfähigkeit von Menschen.“

Zu den psychosomatischen Beschwerden ohne körperliche Ursache zählen zum Beispiel Schwindel oder Reizdarm. Einer früheren Untersuchung des Robert-Koch-Instituts zufolge leiden etwa elf Prozent der Erwachsenen an solchen Krankheitsbildern, die immerhin fast ein Drittel aller Hausarztbesuche verursachen. Senf hält in diesen Fällen eine gemeinsame Therapie von Hausarzt und psychosomatischem Facharzt für notwendig.