

Timeout statt Burnout

Interview mit Dr. med. Thorsten Muthorst, Burnout-Experte im Regena Gesundheits-Resort & Spa



Fotos: © Regena

Typische Warnsignale für einen Burnout sind innere Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit oder sozialer Rückzug. Wer diese Symptome erkennt und ernst nimmt, kann in vielen Fällen einem Totalausfall selbst entgegenwirken. Speziell für die Zielgruppe der Unternehmer, Manager und Führungskräfte, die unter ständigem Stress und Leistungsdruck stehen, hat das Regena Gesundheits-Resort & Spa in Bad Brückenau das Programm „Timeout“ statt „Burnout“ entwickelt. Wir sprachen darüber mit dem neuen medizinischen Leiter Dr. med. Thorsten Muthorst.

INDUSTRIEBEDARF: Herr Dr. Muthorst, wo sehen Sie die häufigsten Ursachen für die „Volkskrankheit Burnout“?

Dr. Thorsten Muthorst: Hier spielen aus meiner Sicht zwei Faktoren eine wesentliche Rolle: Zum einen die fortschreitende Rationalisierung in der Arbeitswelt, die zu einer zunehmenden Arbeitsbelastung des Einzelnen führt. Zum anderen haben die neuen Kommunikationsmedien die Informationsflut inflationär gesteigert, so dass wir permanent gezwungen sind, Informationen zu selektieren und zwischen wichtig und unwichtig zu unterscheiden. Das führt irgendwann zum „Overload“. Hinzu kommt, dass von vielen Menschen erwartet wird, dass sie durch Smartphone & Co. ständig erreichbar sind, so dass an Ruhe und Abschalten – im wahren Sinne des Wortes – kaum zu denken ist.

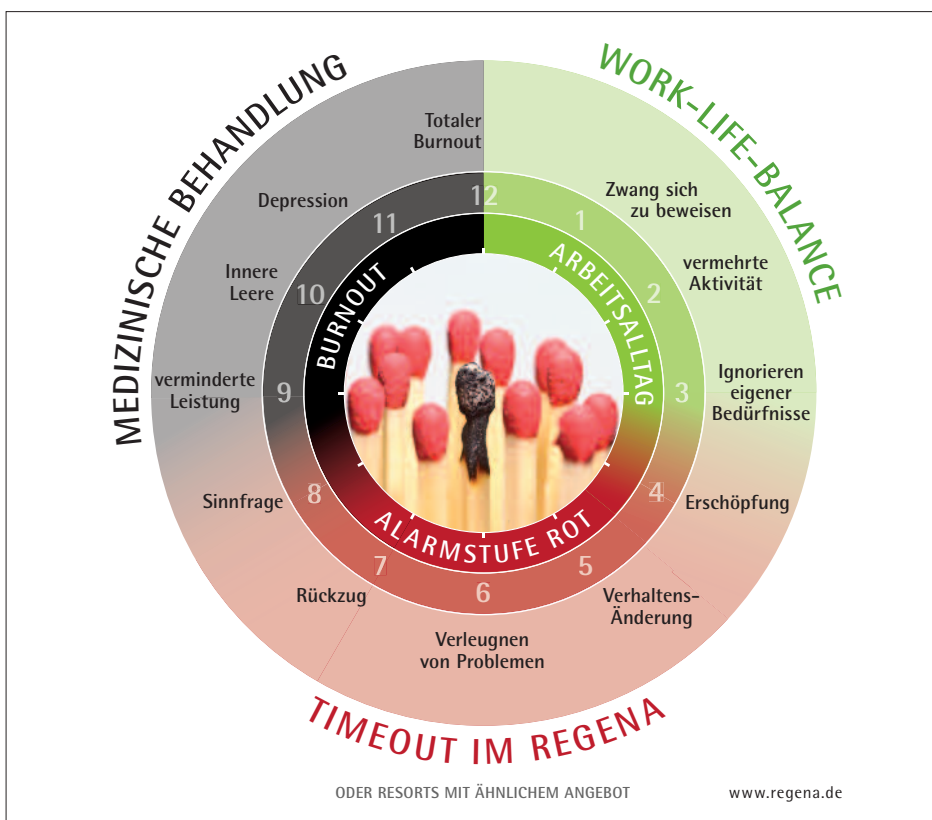
IB: Wer ist denn am häufigsten von Burnout betroffen?

Dr. Muthorst: Am stärksten betroffen sind die Altersgruppen von 30 bis 59 Jahren – insbesondere aber zwischen 40 und 49 Jahren. Dabei trifft es Männer und Frauen in gleichem Maße. Verheiratete sind zudem stärker betroffen als Ledige oder getrennt Lebende, was vermutlich mit der Doppelbelastung Beruf und Familie zusammenhängt.

IB: Gibt es „typische“ Berufsgruppen, die betroffen sind?

Dr. Muthorst: Laut Statistik trifft es am häufigsten Menschen aus kaufmännischen Berufen, gefolgt von technischen Berufen. An dritter Stelle stehen die medizinischen und Pflegeberufe.

Allerdings birgt eine solche Statistik auch immer gewisse Fehler. So kann sich ein Angestellter im öffentlichen Dienst eher



eine Krankschreibung leisten als eine selbstständige Pflegekraft. Gerade die Selbstständigen neigen dazu, bis zum bitteren Ende durchzuhalten, da hier ein Arbeitsausfall häufig existenzgefährdend ist.

IB: *Woran erkenne ich, ob ich nur gefährdet oder bereits „ernsthaft erkrankt“ bin?*

Dr. Muthorst: Die Grenzen sind meist fließend. Symptome wie Schlafstörungen, Herzstolpern oder Konzentrationsprobleme können erste Anzeichen für einen sich anbahnenden Burnout sein. Bei einer ernsthaften Erkrankung dagegen sind die Beschwerden ausgeprägter und schwerwiegender. Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, sozialer Rückzug, ineffektives Arbeiten bzw. eine hohe Fehlerquote, körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Schwindel oder Bluthochdruck – all das sind typische Symptome für einen Burnout.

IB: *Da es keine feste Definition gibt: Besteht die Gefahr, dass jedes Ziepen mit Burnout abgetan wird? Wie erkenne ich, ob jemand wirklich betroffen ist oder nur „jammert“?*

Dr. Muthorst: Wir müssen unterscheiden, ob jemand jammert, weil er durch chronische Überlastung in den Burnout driftet oder ob er gelernt hat zu jammern, um so dem Burnout vorzubeugen – quasi indem er kundtut, dass er der Belastung nicht gewachsen ist.

Erschreckend ist eher, dass der klassische Burnout-Patient oft nicht jammert, sondern sich meistens in sich zurückzieht und weniger durch Gejammer als vielmehr durch Verschlossenheit auffällt.

IB: *Kann man den Weg aus dem Burnout auch alleine schaffen?*

Dr. Muthorst: Wer typische Burnout-Symptome rechtzeitig erkennt, kann durch geeignete Gegenmaßnahmen dem Totalausfall vorbeugen. Das ist aber wohl eher selten der Fall.

In der Regel versuchen die Betroffenen die Leistung irgendwie aufrechtzuerhalten, ganz nach dem Motto „Augen zu und durch!“ – bis gar nichts mehr geht. Und aus einem fortgeschrittenen Burnout hat dann fast keiner eine Chance, ohne fremde Hilfe wieder herauszukommen.

IB: *Das Regena bietet ein spezielles Burnout-Präventionsprogramm – „Timeout statt Burnout“. Was beinhaltet dieses Programm?*

Dr. Muthorst: Das Programm beginnt mit einer ärztlichen Aufnahmeuntersuchung und der Erhebung der Krankengeschichte. Angepasst an den individuellen Bedarf umfasst das Programm diverse Maßnahmen wie pulskontrolliertes Cardio-Training, Akupunktur, autogenes Training, Farblichtbehandlung, Entspannung in der Therme usw.

Zusätzlich sinnvoll ist bei fortgeschrittenen Fällen die Erweiterung der diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen. So kann die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen analysiert werden, um mögliche Defizite zu erkennen. Mit einer individuell abgestimmten Vitalstofftherapie bringen wir unsere Gäste dann wieder auf Kurs.

Auf Wunsch bieten wir auch ein spezielles Coaching zum Thema Work-Life-Balance, Burnout-Prophylaxe, Naturheilverfahren und traditionelle Chinesische Medizin. Am Ende erfolgt eine ärztliche Abschlussuntersuchung mit Besprechung der individuellen Anti-Stress-Planung.

IB: *Mal „Butter bei die Fische“ – Was genau ist diese „Vitalstofftherapie“?*

Dr. Muthorst: Hierbei bestimmen wir die wichtigsten Spurenelemente und Vitamine, die für die Zellfunktion des Patienten wichtig sind. Parallel dazu bieten wir zur „Soforthilfe“ eine Vitalstoffinfusion. Sobald die Laborergebnisse vorliegen, werden diese besprochen, und dem Patienten kann eine Empfehlung gegeben werden, welche Vitamine in Zukunft besonders berücksichtigt werden müssen. Zudem erhält der Patient eine maßgeschneiderte Vitalstoffverordnung.

Die Nahrung allein reicht in der heutigen Zeit der industriellen Landwirtschaft oft nicht aus, um ausreichende Spiegel von Vitaminen und Spurenelementen zu erreichen. Außerdem müssen wir in der orthomolekularen Medizin häufig Konzentrationen erreichen, die mindestens an der oberen Normgrenze liegen, um gute Erfolge zu erzielen. Das ist mit Nahrungsmitteln allein nicht möglich.

IB: Werden im Rahmen der Vitalstofftherapie auch Medikamente eingesetzt?

Dr. Muthorst: Nach Möglichkeit verzichten wir auf den Einsatz von klassischen Medikamenten. Bisher war es auch nicht notwendig, Antidepressiva zu verordnen. Im Gegenteil, sie konnten im Regena oft abgesetzt oder reduziert werden.

IB: Wie lange dauert das Programm?

Dr. Muthorst: Das Basispaket umfasst acht Tage und sieben Übernachtungen – eine Verlängerungswoche ist aber möglich.

IB: Hilft das Programm dann nicht nur kurzfristig – in kürzester Zeit steigt doch der Stresspegel wieder?

Dr. Muthorst: Wenn die Maßnahmen eingehalten werden, die für die Zeit nach dem Regena-Aufenthalt geplant sind, ist der Patient für die bevorstehende Mission gut gewappnet. Der Rückfall in alte Verhaltensmuster erhöht das Risiko eines erneuten Burnout. Deshalb sollte der Patient an sich arbeiten – eventuell mit Unterstützung durch unser Tele-Coaching, eine telefonische psychologische Nachbetreuung.

IB: Und was ist jetzt das Besondere an dem Programm?

Dr. Muthorst: „Timeout statt Burnout“ bietet die Möglichkeit, bereits frühzeitig dem Burnout vorzubeugen und eigenverantwortlich und selbstbestimmt die

eigene Gesundheit zu fördern. Insbesondere das Angebot des Mentaltrainings und das Coaching zur Work-Life-Balance und Burnout-Prophylaxe werden sehr gerne in Anspruch genommen.

Was uns aber letztendlich von anderen Programmen und Angeboten unterscheidet, ist die Kombination aus medizinischer Kompetenz und Urlaubs-Wohlfühlatmosphäre.

IB: Medizin und Urlaub – schließt sich das nicht gegenseitig aus?

Dr. Muthorst: Ganz im Gegenteil! Im Regena in Bad Brückenau entspannen Sie, erholen sich vom Alltag. Gleichzeitig haben Sie die Gelegenheit, sich diskret „durchchecken“ zu lassen und ärztlich

Quick-Check: Wie hoch ist Ihr Burnout-Risiko?

Testen Sie jetzt, wie hoch Ihr persönliches Burnout-Risiko ist.

Je mehr der folgenden Aussagen auf Sie zutreffen und je häufiger Sie diese Symptome verspüren, desto höher ist Ihr Burnout-Risiko.

	häufig	selten	nie
1. Nach der Arbeit abzuschalten und an etwas anderes zu denken, fällt mir sehr schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. In der letzten Zeit habe ich das Gefühl, dass mir alles über den Kopf wächst und ich mich überfordert fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe keine Zeit und keine Lust mehr auf meine Hobbys und Freizeitaktivitäten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ich treffe mich immer seltener mit Freunden und Bekannten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich bin merklich empfindlicher und reizbarer als früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich leide an Schlafstörungen wie schlechtes Einschlafen, häufiges Aufwachen, seltenes Durchschlafen, zu frühes Aufwachen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ich habe oft das Gefühl, müde und antriebslos zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Bereits nach dem Aufstehen fühle ich mich wie erschlagen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ich habe immer wieder körperliche Beschwerden wie Herzrasen, Herzstolpern, lauter Pulsschlag, leichter Schwindel, Sehstörungen, Bluthochdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ich bin innerlich unruhig und nervös und kann mich nur schwer konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Zählen Sie nun zusammen, wie viele der Punkte „häufig“ auf Sie zutreffen.

Die Auswertung:

1 bis 3 Punkte

Sie haben erste leichte Anzeichen einer Überlastung. Achten Sie darauf, dass Sie regelmäßige Auszeiten und Pausen in Ihren Tagesablauf einplanen. Ein gesunder Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung sowie ausreichend Schlaf wirkt sich zudem positiv auf Ihr Wohlbefinden aus.

4 bis 7 Punkte

Sie zeigen klare Anzeichen für eine Überlastung und mögliche Burnout-Entwicklung. Ziehen Sie die Notbremse! Prüfen Sie, welche Ursachen für Ihre Beschwerden verantwortlich sind und suchen Sie nach Lösungswegen, z. B.

indem Sie Aufgaben delegieren oder ganz einfach häufiger Nein sagen. Und auch für Sie gilt: Regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung, viel Schlaf und Entspannungsübungen werden Ihr Wohlbefinden steigern.

8 bis 10 Punkte

Wenn Sie mehr als acht Aussagen mit „häufig“ beantwortet haben, sollten Sie aktiv werden und ärztlichen Rat bzw. Hilfe von außen aufsuchen. Sonst laufen Sie ernsthaft Gefahr, „total auszubrennen“. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder einem Therapeuten, welche Maßnahmen am sinnvollsten sind und welche Schritte nun zu gehen sind.

Quelle: www.regena.de

betreut zu werden. Dies ist gerade für Manager in mittleren und gehobenen Stellungen interessant, die sich lange Auszeiten oft nicht leisten können. Gerade Kunden, die starken beruflichen Stresssituationen ausgesetzt sind, sich beim Chef aber nicht „outen“ können, nutzen diese Form gerne.

Die gehobene Auszeit heißt: Gesundheitskompetenz in Urlaubsatmosphäre. Das Programm wird übrigens mit bis zu 500 Euro pro Jahr staatlich gefördert und kann durch finanzielle Zuschüsse von Krankenkassen unterstützt werden.

IB: *Aber reicht dann nicht auch ein erholsamer Urlaub?*

Dr. Muthorst: Ein Urlaub ist natürlich hilfreich und gut und für manchen sogar ausreichend. Aber ein Urlaub kann immer nur die Symptome abschwächen, wenn überhaupt. Im Regena gehen wir – wenn gewünscht – den Ursachen auf den Grund und analysieren und behandeln handfeste strukturelle Defizite in einer medizinischen Rund-um-Betreuung.

IB: *Für wen eignet sich das Programm nicht?*

Dr. Muthorst: Das Programm ist ein Präventiv- und Behandlungsprogramm. Bei echten psychiatrischen Krankheitsbildern stoßen wir an unsere Grenzen, da hier eine psychiatrische Behandlung notwendig ist. Deshalb haben Patienten oder Angehörige, die im Zweifel sind, ob ein Regena-Aufenthalt Erfolg versprechend ist, die Möglichkeit, dies telefonisch vorab mit dem Chefarzt abzuklären.

Das Programm zielt in erster Linie darauf ab, einem Totalausfall proaktiv und eigenverantwortlich vorzubeugen. Im Ernstfall

sollte – z. B. vor einer Behandlung in einer klassischen Burnout-Klinik – die vornehmlich einen psychischen Denkansatz pflegt, zuerst ein Check von Vitalstoffen und Hormonen vorgenommen werden. Nur so können die Vitalstoffdefizite und hormonelle „Fehlstellungen“ als Mitursache ausgeschlossen oder erkannt werden.

IB: *Wie kurzfristig kann man buchen?*

Dr. Muthorst: Relativ kurzfristig. Vorteil bei unserem Programm „Timeout statt Burnout“ ist, dass Sie keine Wartezeiten berücksichtigen müssen, wie es in Burnout-Kliniken der Fall ist.

IB: *Herr Dr. Muthorst, vielen Dank für das Gespräch.*

*Das Interview führte für
INDUSTRIEBEDARF Stefanie Schreiner.*

Dr. med. Thorsten Muthorst

Dr. med. Thorsten Muthorst ist Arzt für Naturheilverfahren und Rehabilitationswesen und seit Mai 2012 medizinischer Leiter des Regena Gesundheitszentrums Westliche Medizin in Bad Brückenau. Zuvor führte er 14 Jahre lang eine Privatpraxis für ganzheitliche Medizin. Seine Tätigkeitsschwerpunkte liegen im Bereich der Vitalstofftherapie und Burnout-Behandlung.

Schwerpunkte der praktischen Tätigkeit:

- Prävention und Behandlung chronischer Erkrankungen
- Vitalstoffmedizin
- Behandlung von Burnout und Depression
- Zelltherapie
- Hormonersatztherapie



Qualifikationen:

- Akupunktur (DÄGfA)
- Klassische Homöopathie (GVS)
- Insulinpotenzierte Therapie IPT e. V., Diplom
- Zelltherapeut
- Sachkunde Laser in der Medizin
- Darmgesundheit
- Entgiftung und mitochondriale Medizin
- Nahrungsmittel-unverträglichkeiten
- Chronische Übersäuerung
- Biologische Krebsmedizin
- u.v.m.