



Mit Timeout dem Burnout begegnen

Immer mehr Menschen in Deutschland, geschätzte neun Millionen, leiden unter körperlichen und psychischen Erschöpfungszuständen. Dabei auftretende Ängste und Sorgen verschlechtern wiederum weiter das Befinden der Betroffenen. Über diesen Teufelskreis und Wege, ihn verlassen zu können, gibt der Burnout-Experte Dr. med. Thorsten Muthorst Auskunft.

Ist „Ausgebrannt sein“ (Burnout) eine Begleiterscheinung der modernen Industriegesellschaft oder litten auch schon unsere Großeltern darunter?

Die Problematik des Burnout gab es selbstverständlich auch schon in früheren Generationen – damals wurde es jedoch „Erschöpfungsdepression“ genannt. Allerdings haben sich im Laufe der Zeit die Ursachen etwas verändert: Die früheren Generationen führten mehr körperliche als geistige Arbeit aus und litten stärker unter körperlicher Erschöpfung – zum Beispiel durch die Landwirtschaft. Heute tritt die psychische Stressbelastung in den Fokus – insbesondere durch hohen Leistungsdruck in unserer Gesellschaft.

Das Erschöpfungssyndrom stößt oft auf Unverständnis. Man möchte es selbst kaum wahrhaben und die Mitmenschen verdrängen es häufig ebenso. Entsteht auf diese Weise der gefährliche Teufelskreis?

Ja, genau das ist das Problem: Das Verdrängen von Symptomen kann den Burnout noch zusätzlich begünstigen. Wer durch den heutigen gesellschaftlichen Druck immer weiter

Dr. med. Thorsten Muthorst, Arzt für Naturheilverfahren und Rehabilitationswesen



Höchstleistungen bringen will oder muss, eigene Bedürfnisse hinten anstellt und erste Anzeichen des Burnout übergeht, gerät schnell in eine gefährliche Abwärtsspirale. Kommen noch Unverständnis oder Abgrenzung durch Mitmenschen hinzu, verschlechtert sich der psychische Zustand der Betroffenen weiter. Es ist schwer, diesen Kreis alleine zu durchbrechen.

Wie beginnt ein Burnout, gibt es über psychische Probleme hinaus auch andere deutliche Alarmsignale?

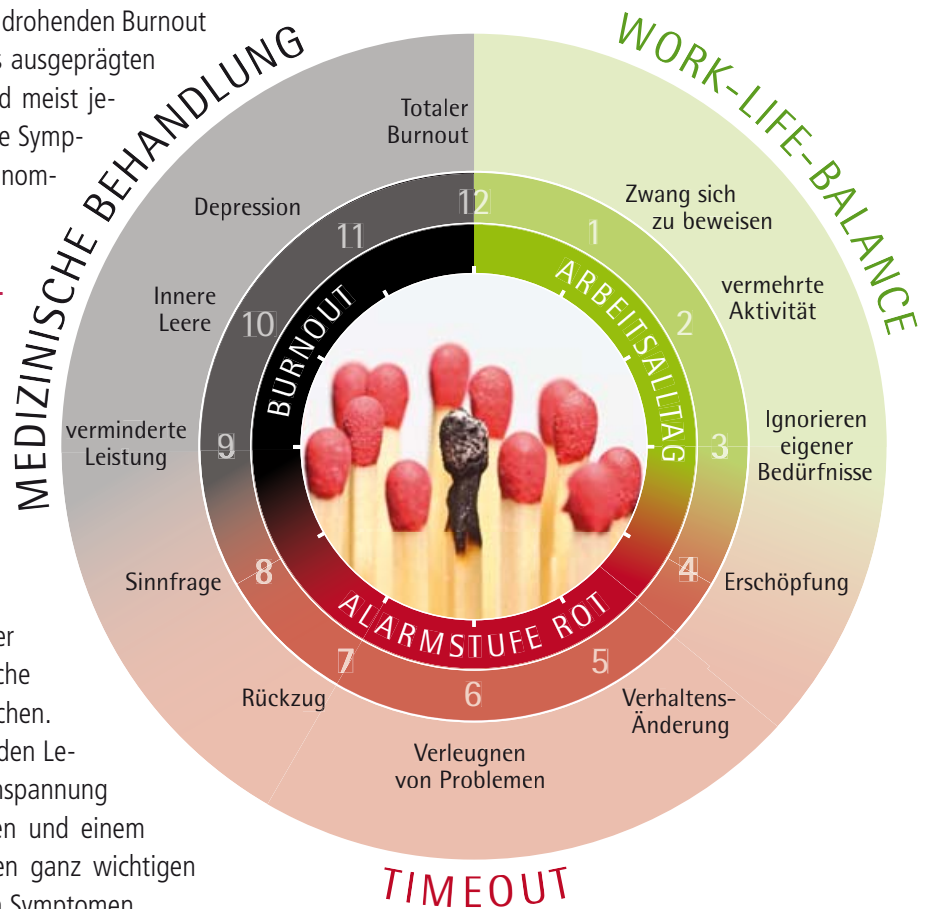
Es gibt eine ganze Reihe von typischen Anzeichen. Neben den psychischen Symptomen wie Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit, ineffizientem Arbeiten mit einer hohen Fehlerquote, Konzentrationsproblemen oder sozialem Rückzug sind körperliche Anzeichen nicht zu unterschätzen. Hierzu zählen Beschwerden wie Schlafstörungen, Herzstolpern, Bluthochdruck und Schwindelgefühle. Allerdings muss man

zwischen ersten leichten Anzeichen eines drohenden Burnout und schwerwiegenden Symptomen eines ausgeprägten Burnout unterscheiden. Die Grenzen sind meist jedoch fließend. Körperliche und psychische Symptome sollten daher in jedem Fall ernst genommen und frühzeitig behandelt werden.

Wie sieht eine wirksame Prophylaxe aus, damit es gar nicht erst zum Burnout kommt?

Als Arzt für ganzheitliche medizinische Betrachtung pflege ich hier – entgegen der allgemeinen Ansicht – einen neuen Denkansatz: nach meiner Erfahrung ist bei einem Burnout nicht immer nur die Psyche schuld. Oftmals verbergen sich hinter der Erkrankung, die der Großteil der Bevölkerung als seelische und psychische Erkrankung kennt, auch körperliche Ursachen. Neben einem ausgeglichenen und gesunden Lebensstil mit einer guten Mischung aus Anspannung und Entspannung, ausreichenden Pausen und einem intakten sozialen Umfeld, sehe ich einen ganz wichtigen Faktor in der Prävention von körperlichen Symptomen.

Ein solches Burnout-Präventionsprogramm beginnt mit Vitalstoff- und Hormonchecks, denn oftmals sind Defizite im Vitalstoff- oder Hormonhaushalt des Körpers Mit-Auslöser für einen Burnout. Mithilfe dieser Checks und der passenden medizinischen Versorgung kann bereits frühzeitig vorgebeugt und eigenverantwortlich und selbstbestimmt die eigene Gesundheit gefördert werden. Außer einer medizinischen



Betreuung hilft begleitend eine Kombination aus Wellnessanwendungen, Mental-Coaching und passenden Fitnessbestandteilen, die eine ganzheitliche Behandlung ermöglichen.

Weitere Informationen unter:
www.burnouttipps.de, www.regena.de