



**Burnout ist keine Modeerscheinung, sondern eine ernsthafte Erkrankung.**



Dr. med. Thorsten Muthorst ist seit Mai 2012 medizinischer Leiter des Regena Gesundheitszentrums Westliche Medizin.

# Volkskrankheit Burnout?

**Nationalspieler werfen sich vor den Zug, Musiker fühlen sich ausgebrannt und Starköchen ist plötzlich alles zu viel. Burnout – auf dem Weg zur Volkskrankheit?**

VON MATHIAS BURKHARDT

**D**ie Zahlen lassen aufhorchen. Seit 2004 haben sich Krankenschreibungen aufgrund des Erschöpfungssyndroms vervielfacht, wie eine Erhebung

des Wissenschaftlichen Instituts der AOK besagt. Doch wann sind Erschöpfungssymptome wirklich ernst zu nehmen? w.news sprach mit Dr. med. Thorsten Muthorst, „Burnout-Experte“

vom Regena Gesundheits-Resort & Spa im bayerischen Kurort Bad Brückenau.

**w.news: Herr Dr. Muthorst, wird Burnout jetzt zur „Mode-Erscheinung“ – vielleicht auch als Zeichen für hohe Leistung und Ehrgeiz, worauf man stolz sein könnte?**

Dr. med. Muthorst: Tatsächlich ist Burnout heute ein wichtiges Thema und viele Therapeuten und Ärzte sind dafür sensibilisiert. Als Mode-Erscheinung würde ich es jedoch nicht bezeichnen. Bei Burnout handelt es sich um eine ernsthafte Erkrankung, die zeigt, dass der Körper völlig überlastet ist und dringend eine Auszeit braucht. Dem Betroffenen fehlt ein Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung. Auf einen Burnout kann man also sicherlich nicht stolz sein, die typischen Symptome sollten vielmehr als ernst zu nehmendes Warnsignal betrachtet werden, das man vor allem nicht „herunterspielen“ sollte. Doch entgegen der weit verbreiteten Meinung sind es nicht immer nur die psychischen Belastungen und Stress, der Menschen in den Burnout treibt. Burnout hat oftmals auch körperliche Ursachen: Wenn dem

Körper bestimmte Vitalstoffe fehlen, können körpereigene Funktionen gestört werden, was zu Erschöpfung und Burnout führen kann.

**„Burnout gleich Schwäche“ – wie schätzen Sie die Gefahr ein, danach als unbelastbar und labil eingestuft zu werden – mit möglichen Folgen für den Beruf?**

Das ist in der Tat eine Gefahr. Mal überspitzt gefragt: Wenn schon Versicherungsgesellschaften die Patienten nicht in ihre Berufsunfähigkeits-, Krankentagegeld- und privaten Krankenversicherungen aufnehmen, warum sollte dann ein Arbeitgeber diese „Risikopatienten“ einstellen oder weiterbeschäftigen wollen? Die betroffenen Arbeitnehmer gelten als geringer belastbar, was schlicht unwirtschaftlich ist.

Das ist oft auch der Grund, weshalb Betroffene das Thema meist nicht offen ansprechen und sich nicht „outen“ möchten. So versuchen viele, ihre Fassade so lange aufrecht zu erhalten, bis dann eben nichts mehr geht. Wir empfehlen daher, möglichst frühzeitig aktiv zu werden und so dem Burnout vorzubeugen. Das Regena bietet hierfür ein spezielles Burnout-Präventionsprogramm für Manager und Führungskräfte.

**Da es keine klare Diagnose beziehungsweise feste Definition gibt: Besteht die Gefahr, dass jedes Ziepen, jede Beschwerde mit Burnout abgetan wird? Wie kann ich unterscheiden, ob jemand wirklich betroffen ist oder nur „jammert“?**

Hier müssen wir zunächst 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. Auffällig ist vor allem, dass der „klassische Burnout-Patient“ oft nicht jammert, sondern sich meistens in sich zurückzieht und weniger durch Gejammer als vielmehr durch Verschlossenheit auffällt.

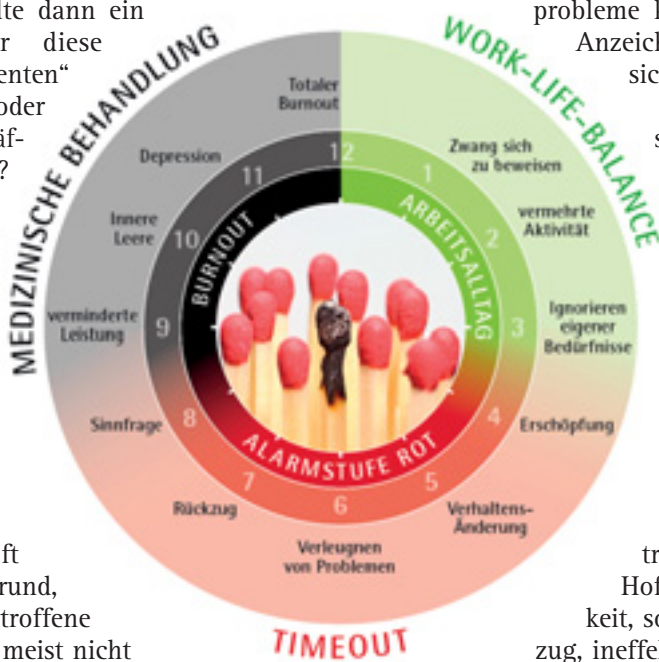
**Woran erkenne ich, ob ich nur gefährdet oder bereits „ernsthaft erkrankt“ bin?**

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 beziehungsweise eine hohe Fehlerquote, körperliche Beschwerden wie Herzerasen, Schwindel oder Bluthochdruck – all das sind typische Symptome für einen Burnout.

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

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 aufrecht zu erhalten, 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.



*professionell ...*

*... vom Profi für Büro- u. Industriebau*

# BITB

**Brettacher Industriebau GmbH**  
 Ilgenstraße 14 - 74243 Langenbrettach  
 Fon: 07139/9304-0 - Fax: 07139/930420  
 www.brettacher-industriebau.de  
 Mail: info@brettacher-industriebau.de

# HALLEN

**Industrie- und Gewerbehallen**

*... von der Planung bis zur schlüsselfertigen Halle*

**WolfSystem GmbH**  
 94486 Osterhofen,  
 Tel. 09932/37-0  
 mail@wolfsystem.de  
 www.wolfsystem.de