

# Burnout

## Mehr als leere Batterien

Nicht nur Spitzensportler und Top-Manager sind in Gefahr, sich „ausgebrannt“ zu fühlen. Das „Burnout Syndrom“ ist in vielen Berufsgruppen anzutreffen. Psychologisch und medizinisch gesehen, weisen zahlreiche, mögliche Symptome auf Burnout hin. Lang andauernder und übermäßiger Stress kann zu dieser tiefgreifenden Störung führen, die sich insbesondere auch im Hormonhaushalt nachweisen lässt.

## Folgen einer Dauerbelastung

Immer wieder berichten die Medien von bekannten Sportlern, Trainern oder Führungskräften in der Wirtschaft, die ihre erfolgreiche oder zumindest hoffnungsvolle Karriere frühzeitig beenden müssen. Die Leistungen waren überdurchschnittlich, der Einsatz kannte keine Pausen. Dann kam ein rapider Leistungsabfall. Das ursprünglich sehr hohe Engagement ging stark zurück.

Aber auch Menschen, die weniger in der Öffentlichkeit stehen, leiden unter andauernden und übermäßigen Belastungen. So sehen sich zum Beispiel Lehrer, Erzieher, Pfleger und Ärzte enormen Anforderungen gegenüber, die immer stärker an den „Energiereserven“ zehren. Psychologen gehen davon aus, dass die Gefahr eines Burn-Outs besonders hoch ist, wenn man die eigenen Ziele viel zu hoch steckt. Erreicht man sein Vorhaben nicht, so führt dies zu negativen Stress-Reaktionen, die wiederum die zur Verfügung

stehende Kraft schmälern. Als Resultat ist der Betroffene noch weniger in der Lage, die eigenen Erwartungen zu erfüllen. Eine Art Teufelskreislauf beginnt, der zum Zusammenbruch führen kann.

Doch auch die Erwartungen der „Außenwelt“, also zum Beispiel Leistungsdruck am Arbeitsplatz, können eine langfristige Überforderung darstellen. Gerade Personen mit Doppelbelastung wie Haushalt und Beruf sind typische Kandidaten für einen Burn-Out. Ebenso zeigen sich Berufsgruppen mit helfenden, sozialen Aufgaben als besonders anfällig. Die Folgen der Dauerbelastungen sind körperlicher, seelischer und geistiger Natur.

## Anzeichen eines Burnouts

Die ersten Zeichen für ein Burnout sind sehr vielfältig und individuell. Das macht eine Diagnose in vielen Fällen auch schwierig. Man vermutet, dass das eigene Umgehen mit Stress, eine genetische Veranlagung und der Konsum von Genussmitteln eine Rolle für den Zeitpunkt des Eintretens eines Burn-Outs haben können. In vielen Fällen lässt die Konzentration des Betroffenen nach, die Nervosität steigt, ein Gefühl der Hilflosigkeit kann sich ausbreiten. Bei manchen Burnout-Patienten steigt auch die Neigung zur Aggressivität. Der Körper ist angeschlagen, starke Müdigkeit, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme, Verdauungsbeschwerden, Erkältungen und Kopfschmerzen treten vermehrt auf. Der Appetit und die Libido sinken deutlich ab. Betroffene reagieren oft auch mit einem Rückzug aus ihrem sozialen Umfeld. Häufig ist auch eine depressive Stimmungslage zu beobachten.

## Hormonelle Störungen und Ursachen

Die Ursachen für das Burnout-Syndrom sind nach dem Stand der aktuellen Forschung ebenso vielfältig wie die Symptome. Neben den Stressbelastungen werden Störungen im Immunsystem, Umweltgifte sowie chronische Infektionen vermutet. Sehr deutlich lässt sich das Burnout-Syndrom an einem gestörten Hormonsystem erkennen.

Betrachtet man die am häufigsten diskutierte Ursache, die übermäßige Stressbelastung, liegt es nahe, dass bei Burnout die Produktion der sogenannten Stresshormone, insbesondere von Cortisol und Adrenalin, aber auch von verschiedenen neuronalen Botenstoffen (Neurotransmitter) gestört sein könnte. Tatsächlich kann man bei Burn-Out einen Zusammenbruch der an sich fein abgestimmten Regulation des Hormonhaushaltes

beobachten. Zusätzlich ist ein andauernder Entzündungszustand im Körper festzustellen.

Besonders auffällig ist der Wegfall des Tagesrhythmus der Hormonproduktion. Eine nächtliche Bildung von Cortisol findet meist nicht mehr statt. Damit steht zu wenig Cortisol für die Tagesaktivitäten zur Verfügung. Auch die Bildung von Melatonin ist gestört, mit entsprechenden Folgen für die Schlafregulation. Die gestörte Melatonin-Produktion wird insbesondere durch einen Mangel an Serotonin verursacht. Dieser Mangel wiederum hat seine Ursache im oxidativen Stress und den Entzündungsreaktionen im Körper.

Die Reaktionskette lässt sich weiter verfolgen und führt zu einem erhöhten Noradrenalin-Wert. Das Noradrenalin wird als Folge der hohen, lang anhaltenden Stressbelastungen verstärkt ausgeschüttet und stimuliert Entzündungsreaktionen. Begünstigt werden die Entzündungszustände durch den Cortisolmangel, da Cortisol sich nicht mehr wie im Normalzustand entzündungshemmend auswirken kann.

Bedenkt man die Wirkungen der genannten Neurohormone und Neurotransmitter, so kann man die Mattigkeit, die Antriebsschwäche und die anderen Symptome bei Burnout auf hormoneller Ebene nachvollziehen. Doch nicht bei jedem Menschen führen hohe und lang anhaltende Stressbelastungen zu Burnout. Vielmehr scheinen genetische Faktoren eine Rolle zu spielen, die dafür sorgen, dass bestimmte Hormone und Neurotransmitter nicht mehr ausreichend gebildet werden können.

## Diagnose von Burnout und Therapieansätze

Die Diagnose von Burnout ist wegen der Vielzahl an Symptomen und sich ähnlich äußernden Gesundheitsstörungen schwierig. Als aufschlussreich erweisen sich Labormessungen der hormonellen und immunologischen Veränderungen. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Messung des Morgenwertes und des Tagesverlaufs von Cortisol mit Hilfe des Speicheltests. Dabei lässt sich das Burnout Syndrom auch von einer Depression abgrenzen. Die individuellen Werte der Neurotransmitter können anhand von Urinproben bestimmt werden. Neurolab empfiehlt zur Diagnose von Burnout ein spezielles Testprofil an, das neben dem Cortisoltagesprofil auch DHEAS, Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin, GABA und Melatonin berücksichtigt.