



Dr. Rainer Wilkening · Fachpsychologe für Psychotherapie FSP
Hertistrasse 5 · 7270 Davos Platz · Tel. 081 420 1988
Mail: kontakt@psychotherapie-davos.ch
Internet: www.psychotherapie-davos.ch

Quelle: Quarks & Co | Burnout – die rätselhafte Krankheit | Sendung vom 21.06.11
<http://www.quarks.de>

Autorin: Kristin Raabe

Die richtige Burnoutdiagnose!

In den letzten Jahren haben Mediziner und Wissenschaftler immer besser verstanden, was Stress im Körper anrichtet. Sie haben Gene entschlüsselt, die einen Menschen empfindlicher gegenüber Stress machen, die beteiligten Hirnzentren und ganze Kaskaden von Hormonen und Botenstoffen identifiziert, die bei Stress die unterschiedlichsten Reaktionen auslösen können. Aber all dieses Wissen nützt den vielen Patienten, die unter Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen leiden, bislang noch nichts. Sie gehen in der Regel als erstes zu ihren Hausärzten und berichten dort über ihre Symptome. Oft ist ihnen selbst gar nicht klar, was mit ihnen los ist und dass Stress der Auslöser für ihre gesundheitlichen Probleme sein könnte. Genauso schwer aber ist es, für den Arzt die Symptome richtig einzuordnen.

„Es gibt Patienten, die reagieren nur körperlich und fühlen sich subjektiv überhaupt nicht gestresst. Obwohl wir sehen, dass die unter Stressbedingungen eine massive körperliche Stressreaktion zeigen. Und es gibt andere, die primär psychisch reagieren aber kaum körperlich“, erläutert der Psychologe Professor Dirk Hellhammer. An der Universität Trier betreut er immer wieder Patienten mit Burnout und anderen stressbedingten Erkrankungen.

Gleichzeitig untersucht er die Auswirkungen von Stress auch im Labor mit den neuesten molekularbiologischen Methoden.

Die drei Stresssysteme

Mit Hilfe der Ergebnisse aus dem Labor kann Dirk Hellhammer erklären, warum Menschen so verschieden auf Stress reagieren. Das hat mit den drei Stresssystemen im menschlichen Körper zu tun. Das *Energieversorgungssystem* ist eins davon. Bei Stress schüttet die Nebenniere das Hormon Cortisol aus. Es wirkt an vielen unterschiedlichen Stellen im Körper – auch im Gehirn. Seine vielleicht wichtigste Funktion ist es, unter Stress die Energieversorgung des Gehirns sicherzustellen.

Das schafft es beispielsweise, indem es Prozesse in Gang setzt, die zur Freisetzung von Glucose führen. Glucose ist für das Gehirn ein wichtiger Treibstoff. Unter Stress kann sich ein Mensch mit einem ausreichenden Vorrat an Glucose besser konzentrieren. Ganz anders wirkt dagegen das *Arbeitssystem*: Die im Gehirn und von der Nebenniere produzierten Botenstoffe Noradrenalin und Adrenalin versetzen einen Menschen regelrecht in einen Alarmzustand. Das Herz schlägt schneller und der Atemrhythmus steigt an. In diesem Zustand kann ein Mensch auch körperliche Belastungssituationen besser bewältigen. Aber wer so unter Strom steht, lässt sich auch nicht ablenken, wenn er einen Berg von Akten abarbeiten muss. Das dritte und letzte Stresssystem ist das *Entspannungssystem*.

Das klingt erst mal so, als hätte es gar nicht direkt mit der Stressbelastung zu tun. Aber genau betrachtet gibt es in jeder dauerhaften Stresssituation auch immer wieder Pausen. Bei der Arbeit zum Beispiel die Mittagspausen, den Feierabend, das Wochenende oder die Urlaubszeit. Damit ein Mensch, den Belastungen in der stressigen Arbeitszeit gewachsen ist, muss er in den Pausen entspannen können und eben wieder „auftanken“.

Dafür sorgt das Entspannungssystem mit dem Botenstoff Serotonin, der in verschiedenen Hirnzentren beispielsweise auch für einen entspannten Schlaf sorgt. Alle drei Stresssysteme sind voneinander abhängig und beeinflussen sich gegenseitig. Nur wenn sie im Gleichgewicht sind, kann ein Mensch

eine Stresssituation bewältigen. Ist eines der Systeme überlastet oder erschöpft sind auch die anderen in Mitleidenschaft gezogen. Dann wird ein Mensch durch Stress krank.

Der Psychologe Professor Dirk Hellhammer untersucht an der Universität Trier die Auswirkungen von Stress auf den Körper und die Psyche Die drei Stresssysteme: Nur wenn Energieversorgungssystem, Arbeitssystem und Entspannungssystem im Gleichgewicht sind, kann ein Mensch eine Stresssituation bewältigen.

Das Neuropattern-Testsystem

Mit seinem Wissen über die drei Stresssysteme hat Dirk Hellhammer ein Testsystem entwickelt, mit dem sich die verschiedensten stressbedingten Erkrankungen nachweisen lassen. Die Anwendung ist so einfach, dass es der Hausarzt seinen Patienten erklären und nach Hause mitgeben kann. Die Auswertung erfolgt dann allerdings im Labor von Dirk Hellhammer.

Das sogenannte „Neuropattern“-Testset enthält eine Reihe von Röhrchen, mit denen die Patienten an verschiedenen Tagen und zu unterschiedlichen Tageszeiten Speichelproben nehmen können. Im Speichel messen Dirk Hellhammers Mitarbeiterinnen die Konzentration des Stresshormons Cortisol. Am Ergebnis lässt sich dann der Zustand des Energieversorgungssystems erkennen. Ein weiterer Bestandteil des Neuropattern-Testsets ist ein EKG-Gerät. Damit misst der Patient während einer Nacht seinen Herzschlag. Auch dies ist ein Indikator für die Stressbelastung einer Person und liefert beispielsweise Informationen über den Zustand des Arbeitssystems. Die vielleicht wichtigste Informationsquelle sind aber die Fragebögen. Einen Fragebogen muss der Hausarzt ausfüllen. Drei weitere Fragebögen sind für den Patienten. Dabei werden eine Vielzahl von Symptomen abgefragt, beispielsweise, was das Schlafverhalten angeht.

Ein Fragebogen befasst sich allein mit dem Schwangerschaftsverlauf der Mutter. War sie in dieser Zeit einer extremen Stressbelastung ausgesetzt, macht das auch ihr Kind empfindlicher gegenüber Stress. Das gilt beispielsweise für viele Kriegskinder. Wenn Dirk Hellhammer und seine Mitarbeiter alle Informationen ausgewertet haben, ergeben sich Muster, die den Experten sagen, welches Stresssystem und damit auch welches Hirngebiet für die Symptome des Patienten verantwortlich ist.

Sechs verschiedene Formen von Burnout

Mittlerweile ist das Neuropattern-Testset an über 1000 Patienten mit Erfolg eingesetzt worden. In einer Studie mit über 100 Teilnehmern konnten die Trierer Forscher mit Hilfe des Neuropattern-Testsets sechs verschiedene Formen von Burnout identifizieren. Die häufigste Form von Burnout betrifft etwa die Hälfte der Betroffenen. Sie tritt besonders bei starken kontrollierbaren Stressbelastungen auf und wird durch eine zu starke Aktivierung des Arbeitssystems ausgelöst. Das trifft beispielsweise auf Manager zu, bei denen die Telefone heiß laufen und auf deren Schreibtischen sich die Aktenberge stapeln. Wie ein Auto, das ständig Höchstgeschwindigkeit fährt und so sein ganzes Benzin verbrennt, verbraucht ein solcher Mensch all seine Noradrenalin-Vorräte beim Arbeiten. Außerhalb der Arbeit, beispielsweise an Wochenenden oder im Urlaub, sind dann die Vorräte erschöpft und das Arbeitssystem nur noch schwach aktivierbar. Der Patient ist erschöpft, leidet beispielsweise häufiger unter einer Wochenendmigräne oder er ist anfälliger für Infekte.

Ähnlich aber doch anders sind die Symptome bei einer Überlastung des Energieversorgungssystems, die Dirk Hellhammer bei etwa einem Fünftel der Burnoutpatienten in seiner Studie nachweisen konnte. Sie tritt vor allem bei Menschen auf, die über einen langen Zeitraum konzentriert arbeiten müssen. Häufige Symptome bei ihnen sind dann Schlaflosigkeit, Erschöpfungszustände und Depressionen. Aber auch das Gegenteil, eine Erschöpfung des Energieversorgungssystems verursacht Burnoutsymptome. Bei etwa 20 Prozent der Betroffenen sind die Nebennieren nach einer langanhaltenden, möglicherweise sogar traumatischen Stressbelastung, so erschöpft, dass sie nicht mehr genug Cortisol produzieren können.

Auch eine Form von Burnout: Nach einer langanhaltenden Stressbelastung, beispielsweise durch die Pflege eines schwerkranken Angehörigen ist bei vielen Patienten das Energieversorgungssystem total erschöpft und sie leiden unter Schmerzen in Gelenken und Muskeln.

Ihre Burnoutsymptome sind dann oft eine starke Erschöpfung, extreme Reizbarkeit und Schmerzen in Muskeln und Gelenken. Außer den drei oben beschriebenen Formen von Burnout, konnten Dirk Hellhammer und sein Team noch drei weitere Formen von Burnout identifizieren. Sie betreffen aber eine geringere Anzahl von Patienten.

Eine individuelle Therapie

Die Stressbelastung eines Patienten genau zu diagnostizieren reicht den Forschern aus Trier aber noch nicht. Nach der Auswertung übermitteln sie dem Hausarzt eine ausführliche Analyse ihrer Ergebnisse. Darin enthalten sind auch konkrete Therapieempfehlungen. Die können ganz unterschiedlich aussehen. Je nach Art der Depression empfehlen sie beispielsweise unterschiedliche Antidepressiva.

Außerdem geben sie Tipps für eine richtige Ernährung. Bestimmte Nahrungsmittel können dem Körper helfen bestimmte Botenstoffe oder Stresshormone zu synthetisieren, an denen ansonsten ein Mangel herrschen würde. Auch bestimmte psychische Maßnahmen oder Verhaltenstrainings sind nicht für jeden Patienten geeignet. Für den einen sind eher Entspannungsübungen vorteilhaft, während der andere mehr von einem Aktivitätstraining profitiert.

Aber die Durchführung der Therapie wird nicht allein dem Hausarzt und dem möglicherweise hinzugezogenen Psychotherapeuten überlassen. Der Patient erhält außerdem das Passwort für eine individuell für ihn gestaltete Website. Darin erfährt er in allgemeinverständlichen Worten, wie seine Symptome zustande kommen. Außerdem enthält die Website Tipps, wie er mit seinen Problemen besser klarkommen kann. Das können zum Beispiel ein Entspannungstraining oder Empfehlungen für eine besser Schlafhygiene sein. Auf diese Weise lernt ein Burnoutpatient dann auch, wie er es in Zukunft vermeiden kann, wieder in die Stressfalle zu tappen.

Quarks & Co | Burnout – die rätselhafte Krankheit | Sendung vom 21.06.11
<http://www.quarks.de>

Autorin: Kristin Raabe