

Burnout



Inhaltsverzeichnis

Burnout - somatische Störungen	2
Psychologische Ursachen	2
Hormone	2
Somatische Veränderungen	3
Therapeutische Möglichkeiten	3
Stoffwechsel	3
Leber das Energieorgan	4
Mitochondrien	5
Immunsystem	6
Zusammenfassung	6

© Dr. Martin Diefenbach

MEDIZINISCHE INFORMATION

DRELUSO Pharmazeutika Dr. Elten & Sohn

Marktplatz 5

31840 Hess. Oldendorf

Tel.: 05152-942411

info@dreluso.de

Burnout - somatische Störungen

Burnout ist die Folge von Überforderung, die oft selbst verursacht wird. Selbstüberschätzung, das eigene Rollenverständnis oder Ansprüche von Aussen die nicht abgewehrt werden können erzeugen Stress. Das kann auch körperliche Reaktionen zur Folge haben, je länger der Stress anhält um so ausgeprägter.

Es gibt verschiedene Phasen in denen sich Burnout entwickelt und die Problematik beschreibt. Ein Burnout kann sich zur Depression entwickeln, aber nicht jede Depression hat ihre Ursachen in einem Burnout. Andere Ursachen können beispielsweise eine Schilddrüsenunterfunktion, Eisenmangel oder eine Leberfunktionsstörung sein.

BurnOut / Depression	
<ul style="list-style-type: none"> ■ sind ähnlich ■ Burnout wird vom Patienten eher positiv wahrgenommen, weil „Überforderung“ den Grund bei anderen findet ■ Depression wird als Ausrede für Faulheit wahrgenommen ■ Oft werden Depressionen als Burnout bezeichnet um die Verantwortung zu delegieren. 	
Ausschluss anderer Ursachen	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Schilddrüsenunterfunktion ■ Eisenmangel ■ Leberfunktionsstörung 	

Als Ursachen eines Burnout kommen psychologische, soziale und biologische Faktoren zusammen. Prof. Burisch (als Beispiel) unterteilt 7 Phasen des Burnout:

I. Überhöhter Energieeinsatz

aus Idealismus oder Verzweiflung starker Antrieb. Schon psychosomatische Störungen wie Kopf- und Magenschmerzen oder Schlafstörungen.

II. Reduziertes Engagement

starke Frustration und Desillusionierung weil die gesteckten Zeile unerreichbar scheinen.

Das Gefühl nicht wert geschätzt zu werden (viel investiert, nichts zurückbekommen)

Wer unter Burnout leidet, geht auf Distanz zu seinen Mitmenschen. Positive Gefühle für Geschäftspartner, Kunden, Patienten, Klienten und Angehörige schwinden. Die Fähigkeit zu Mitgefühl und Anteilnahme an Anderen (Empathie) nimmt ab, im Umgang mit anderen machen sich emotionale Kälte und Zynismus breit.

III. Emotionale Reaktionen

- Depressionen, Aggressionen, Schuldzuweisungen

Einen Schuldigen suchen (sich selbst oder andere):

Eigene Schuld -> Depression = Gefühl innerer Leere, Pessimismus, Nervosität, Angst, Ohnmacht; fremde Schuldige wie Kollegen, Vorgesetzten, "das System" führen zu Zorn und Aggressionen. Selbstverschulden bzw. der eigene Anteil wird geleugnet.

IV. Abbau, schwindende Leistungsfähigkeit

Ausgebrannte Menschen machen häufiger Flüchtigkeitsfehler und vergessen Termine. Die Kreativität schwindet, komplexe Aufgaben können nicht mehr bewältigt werden, Entscheidungen fallen schwer. Motivation, Produktivität und Initiative nehmen ab.

Das Denken verändert sich, häufig nur noch Schwarz-Weiß-Kategorien. Veränderungen jeder Art werden strikt abgelehnt, da der Bruch mit der Routine Energie erfordern würde und mit Anstrengungen verbunden wäre.

V. Verflachung, Desinteresse

Emotionaler Rückzug, Gleichgültigkeit.

VI. Psychosomatische Symptome

Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen, Herzklopfen und erhöhter Blutdruck, Engegefühl in der Brust, sexuelle Probleme, Übelkeit und Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Alpträume.

VII. Verzweiflung

existenzielle Verzweiflung, generelle Hoffnungslosigkeit, das Leben erscheint sinnlos, Suizidgedanken.

Psychologische Ursachen

Burnout ist die Folge von Stress. Die gefühlte Überforderung führt zur seelischen Belastung die auch körperlich zur Belastung wird.

Psychische Zeichen sind Nervosität, Angst, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche. Körperliche Symptome sind beschleunigte Atmung und Herzrhythmus, gestiegener Blutdruck und Muskelspannung, die Verdauungstätigkeit dagegen ist gesunken.

Verantwortlich dafür sind Stresshormone und das sympathische Nervensystem.

Hormone

Als Stressreaktion werden im Hypothalamus Vasopressin und das Corticotropin-releasing Hormon freigesetzt, das die Hypophyse zur Abgabe von Adrenocorticotropin (ACTH) veranlasst. Aus der Nebennierenrinde werden Glucocorticoide wie Kortison und Kortikosteron sowie Adrenalin und Noradrenalin für das sympathische Nervensystem freigesetzt. In der Folge verändert sich der Stoffwechsel, um den Körper in einer Gefahrensituation auf Flucht oder Angriff vorzubereiten: Alle Energie wird aus den dafür weniger benötigten Organen entzogen und in die Muskeln gebracht.

Stress		psychosomatische Zeichen
Hormone	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hypothalamus: Vasopressin + Corticotropin-releasing-Hormon ■ Hypophyse: Adrenocorticotropin (ACTH) ■ Nebennierenrinde: Glucocorticoide (Kortisol und Kortikosteron) 	sympathisches Nervensystem
		<ul style="list-style-type: none"> ■ Nebenniere: Adrenalin + Noradrenalin
Folge:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Atemfrequenz, Puls und Blutdruck steigen ■ Die Leber produziert mehr Blutzucker ■ Die Milz schwemmt mehr rote Blutkörperchen aus (Sauerstoff zu den Muskeln transportieren) ■ Die Adern in den Muskeln weiten sich. Dadurch werden die Muskeln besser durchblutet und der Muskeltonus steigt. (Verspannungen, Zittern und Zähneknirschen) ■ Das Blut gerinnt schneller. (Schutz vor Blutverlust) ■ Verdauung und Sexualfunktionen gehen zurück. 	

Das Immunsystem reagiert auf akuten Stress durch Stärkung der unspezifischen Abwehr und Reduzierung der Kraft der spezifischen Abwehr.

Dauert der Zustand über längere Zeit an, verliert auch die unspezifische Abwehr an Leistung, weil die Makrophagen durch die eigenen reaktiven Sauerstoffspezies, mit denen normalerweise Fremdstoffe zerstört werden sollen, die eigenen Zellen zerstören.

Insgesamt nehmen der anabole Stoffwechsel und die geistige Leistungsfähigkeit ab (z.B. „Black Out“ in Prüfungssituationen). Das daraus resultierende Versagen befeuert den schon vorhandenen (geistigen) Stress weiter.

Somatische Veränderungen

Der Darm wird schlechter durchblutet, was dem Darmmilieu den Sauerstoff nimmt. Das Klima für die Anaerobier verbessert sich, das für die Aerobier wird schlechter. In der Folge kommt es zu Veränderungen des Gleichgewichts der Bakterien im Darm und damit auch der Stoffe, die aus dem Darm in das Blut gelangen. Insbesondere Ammoniak und andere Produkte einer Reduktion gelangen in das Portalblut und belasten die Leber. Die Leber aber muss mehr Zucker für die Muskeln freisetzen und verwendet weniger Kraft für die Entgiftung, so dass die Leber insgesamt überfordert wird. Die typischen Lebersymptome sind auch typisch für Burnout und Depression: Antriebsschwäche und Müdigkeit. Je länger der Stress anhält, desto stärker kippt das System und es werden immer mehr Fehler angehäuft.

Der Mensch ist für kurzzeitigen Stress gut gerüstet, lang anhaltender Stress bringt das Gleichgewicht ins Wanken. Insbesondere weil der anabole Stoffwechsel eingeschränkt wird.

Therapeutische Möglichkeiten

Erste Maßnahme gegen Burnout ist das Erkennen der Ursachen, was aber schon deshalb schwierig ist, weil die geistige Leistung mit dem Stress ebenfalls nachlässt. Die Wahrnehmung der Ursachen ist zwingende Voraussetzung für eine Heilung. Unterstützend können kräftigende und beruhigende Pflanzen und B-Vitamine eine Grundlage schaffen, auf deren Basis dann das Erkennen leichter fällt.

Vater Philipps Nervenstärker




Kräuterextrakt zur Kräftigung der Nerven

Pflaumensaft		verdauungsfördernd	
Melissenblätter	beruhigend		
Rosmarinblätter	kräftigend		
Hopfen	beruhigend		
Haferkraut	unterstützend		
Lavendelblüten	beruhigend		
Pomeranzenblüten	beruhigend		

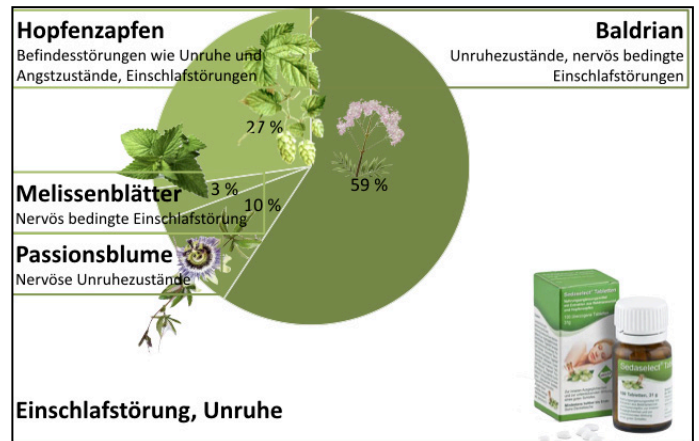
	30 ml	% TD
Vitamin B1	1,4 mg	127 %
Vitamin B2	1,6 mg	114 %
Niacin (Vitamin B3)	17 mg	106 %
Vitamin B6	2,0 mg	143 %
Vitamin B12	3,0 µg	120 %
Vitamin C	60 mg	75 %

Vater Philipps Nervenstärker ist aus Pflanzen und B-Vitaminen zusammengesetzt, die beruhigend und kräftigend auf das Nervenkostüm wirken. Die Erfahrung zeigt mit Vater Philipps

Nervenstärker eine höhere Belastbarkeit und Resistenz gegen Stress.

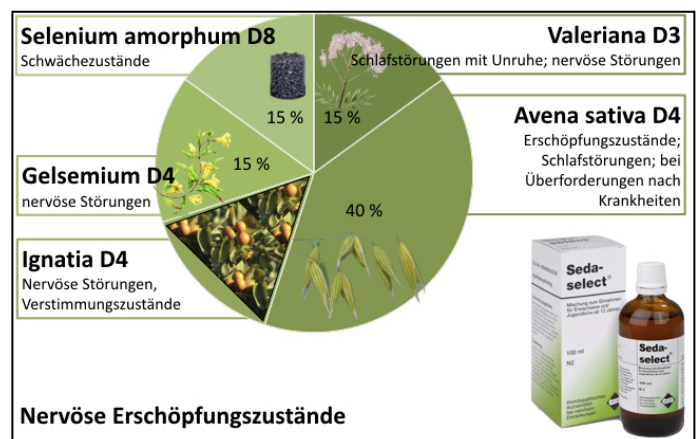
Sedaselect Tabletten

Bei Schlafstörungen und auch zur Beruhigung können Sedaselect Tabletten unterstützend angewendet werden. Die Kombination aus Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume enthält vier Pflanzen von denen eine beruhigende Wirkung auf das sympathische Nervensystem bekannt ist.



Sedaselect Tropfen

Das Komplexmittel Sedaselect Tropfen wird bei nervöser Erschöpfung angewendet und enthält gegen nervösen Störungen neben Baldrian (Valeriana D3), Haferkraut (Avena sativa), Brechnuss (Ignatia) und Jasmin (Gelsemium) in D4. Zur Kräftigung enthält diese Kombination zusätzlich Selenium D8.

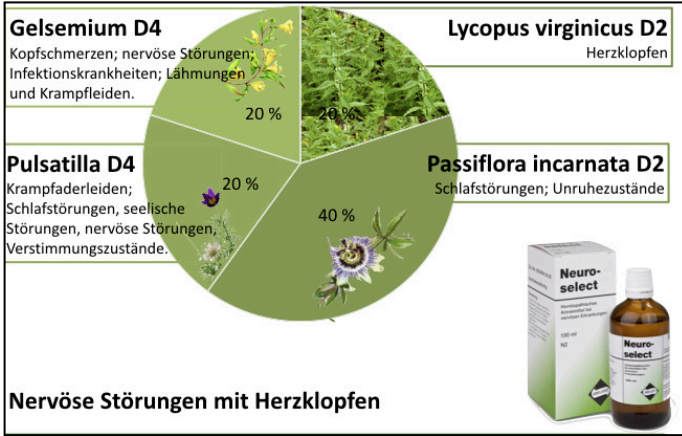


Neuroselect

Wenn die nervöse Aufregtheit im Vordergrund der Therapie steht und sich die Nervosität auch in starkem Herzklopfen zeigt ist Neuroselect das geeignete Mittel. In Neuroselect ist Passionsblume (Passiflora incarnata D2) mit Küchenschelle (Pulsatilla D4), Jasmin (Gelsemium D4) und Wolfstrapp (Lycopus virginicus D2) kombiniert; eine bewährte Mischung bei nervösen Störungen mit Herzklopfen.

Stoffwechsel

Neben den Veränderungen des Denkens sind auch Veränderungen des Stoffwechsels die Folge von Burnout und Stress. Weil der Darm



schlechter durchblutet wird entstehen durch Stress Probleme der Verdauung. Nicht selten kommt es zu „Magengeschwüren“ und Sodbrennen. Der Grund für Magengeschwüre ist nicht eine „Übersäuerung“ des Magens, denn warum sollte gerade der Stoffsstoffwechsel mehr Magensäure produzieren. Nein, die Verdauung ist reduziert und dazu gehört auch die Bildung von Schleim, so dass die Schleimhaut der normalen Magensäure schutzlos ausgeliefert ist, der Magen sich also selbst verdaut. Ein wichtiges Enzym der Schleimbildung ist die Cyclooxygenase I (COX I). Die Cyclooxygenase II (COX II) spielt eine Rolle bei Entzündungsreaktionen und soll von Schmerzmitteln gehemmt werden. Die meisten Schmerzmittel hemmen aber beide Enzyme und reduzieren den Schutz der Schleimhaut im Verdauungstrakt.

Vater Philipps Magenfreund

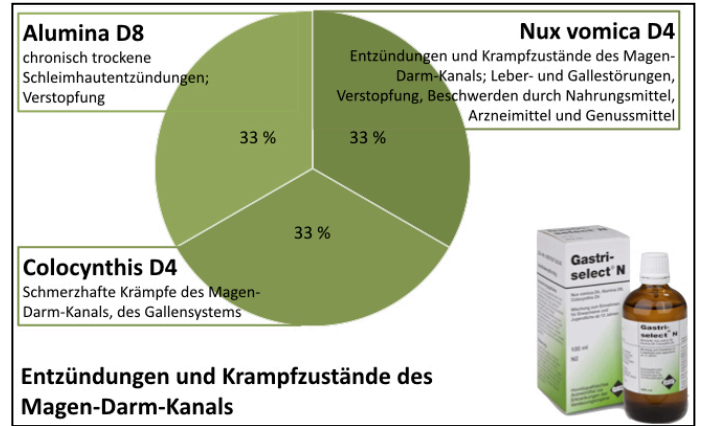


Sodbrennen entsteht sehr häufig durch Druck auf den Magen, der durch Gasbildung im Dickdarm verursacht wird. Vater Philipps Magenfreund schützt mit Kamille und Süßholzwurzel die Schleimhaut von Speiseröhre und Magen. Mit Anis, Fenchel und Kümmel reduziert Vater Philipps Magenfreund die Gasentwicklung im Darm. Aus diesem Grund hat sich Vater Philipps Magenfreund auch schon zum Ausschleichen von H2-Blockern wie Omeprazol und Pantaprazol bewährt.

Gastriselect N

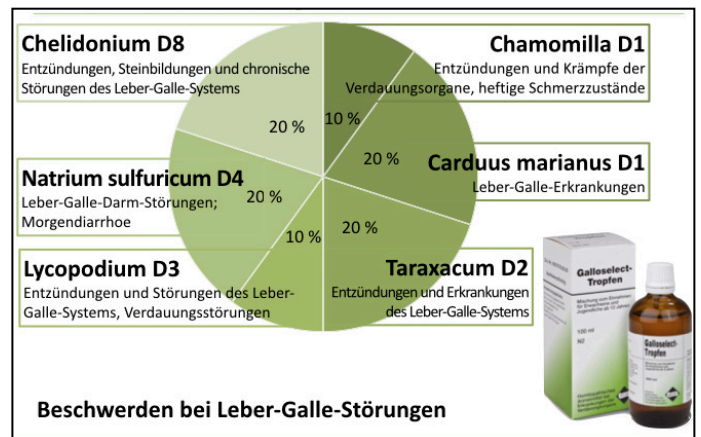
Bei Magenkrämpfen und Entzündungen der Magenschleimhaut ist es Zeit für das Komplexmittel Gastriselect N. Nux vomica und Colocynthis wirken Krämpfen entgegen und Alumina wird bei trockenen Schleimhautentzündungen verwendet. Das wirkt

gegen Krämpfe im Oberbauch und unterstützt den Aufbau des Magenschleims.



Galloselect Tropfen

Im weiteren Verlauf des Darmes kommt es bei Stress durch mangelnde Durchblutung zu ungenügender Verdauung, weil die Sekrete des Darmes nicht ausreichend gebildet werden. Galloselect Tropfen regt die Verdauung an und ist bei allen Leber-Galle-Erkrankungen geeignet. Die Kombination aus vier Pflanzen und Glaubersalz in homöopathischer Zubereitung verbessert die Verdauung und hilft bei Beschwerden durch Leber-Galle-Störungen.

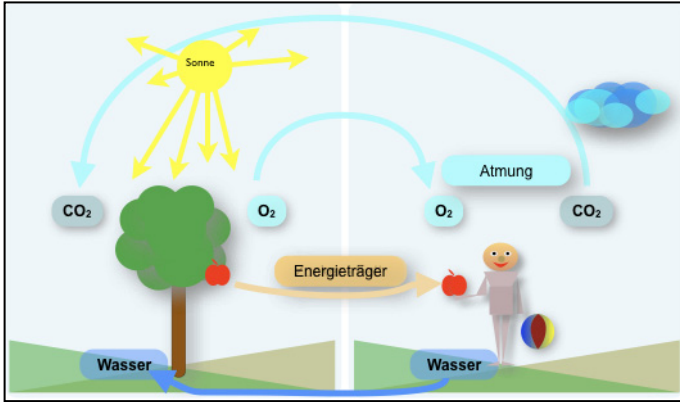


Leber das Energieorgan

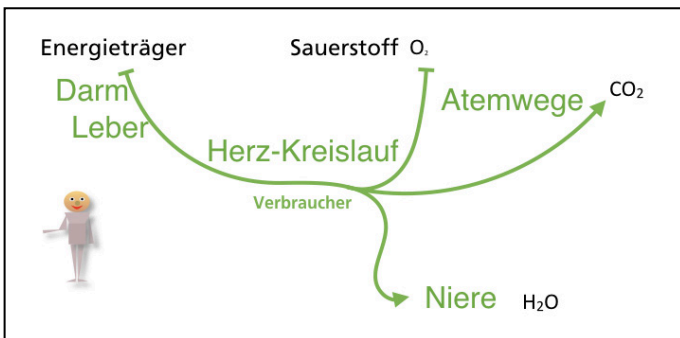
Alle resorbierten Stoffe aus dem Darm gelangen zunächst in die Leber und müssen von dort in den Körper verteilt werden. Eine Hauptaufgabe der Leber ist die Entgiftung, aber Störungen der Leber zeigen sich als Schwäche. Deshalb ist die Leber auch als Energieorgan bekannt. Um diesen Zusammenhang zu verstehen, müssen wir den Energiefluss im Detail betrachten:

Alle Energie, die zum Leben notwendig ist, stammt aus der Sonne. Pflanzen binden Sonnenenergie in dem sie Kohlendioxid und Wasser zu Energieträger wie Zucker und Fetten verbinden und dabei Sauerstoff freisetzen. Wir essen die Energieträger und verbrennen sie in jeder einzelnen Zelle mit Sauerstoff, nutzen die Energie und scheiden Wasser und Kohlendioxid wieder aus. Das ist ein perfekter Kreisprozess.

Die Energieträger müssen im Darm freigesetzt werden und gelangen über die Leber und den Blutkreislauf an die Ver-



brauchsorgane. Unabhängig davon wann wir essen muss die Leber immer ausreichend Energieträger im Blut zur Verfügung stellen. Über das Blut wird auch Sauerstoff von der Lunge zu den Zellen transportiert. In den Zellen reagieren die Energieträger und Sauerstoff, die Energie wird genutzt und Kohlendioxid und Wasser werden freigesetzt.



Obwohl alle Stoffwechselwege im Körper miteinander verwoben sind, so kann nur auf zwei Weisen Energie verfügbar gemacht werden:

- 1) Ohne Sauerstoff wird Glukose zu Milchsäure.
- 2) Mit Sauerstoff wird aus Zucker und Fetten Acetyl-CoA, welches im Citratzyklus weiter verstoffwechselt wird. Sowohl der Citratzyklus als auch die endgültige Oxidation finden in den Mitochondrien statt.

Zellplasma	Glykolyse	
anaerob	$2ADP + 2P_i + 2NAD^+ + H_2O + C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2ATP + 2NAD^+ + 2H_2O + 2C_3H_6O_3$	Übersäuerung
	1 x Glukose	= 2 x Milchsäure
aerob	$2ADP + 2P_i + 2NAD^+ + H_2O + C_6H_{12}O_6 \rightarrow 2ATP + 2NADH_2 + 2H_2O + 2C_3H_3O_3$	
	1 x Glukose	= 2 x Pyruvat
	HS-CoA + Pyruvat	Fettsäuren + HS-CoA
Mitochondrium	Acetyl-CoA + CO₂	β-Oxidation
	$C_2H_3O-S-CoA$	Fettsäure-CoA
		Acetyl-CoA + FADH ₂ + NADH ₂
Citratzyklus	Acetyl-CoA	= 2NADH ₂ + FADH ₂ + GTP + 2 CO ₂
oxidative Phosphorylierung	$\frac{1}{2} O_2 + NADH_2$	= 3 ATP + H ₂ O
	$\frac{1}{2} O_2 + FADH_2$	= 2 ATP + H ₂ O

Mitochondrien

Im Unterschied zu allen anderen Organellen haben Mitochondrien auch eigene DNA. Nur ein Teil der mitochondrialen Proteine wird durch Erbinformation aus dem Zellkern kodiert. Mitochondrien sind

die Organellen welche den Energiekreislauf schließen und gemeinhin als die Kraftwerke der Zellen bekannt sind. Dazu werden aktivierte Essigsäure (Acetyl-CoA) aus der Glykolyse und aktivierte Fettsäuren (FS-CoA) in die Mitochondrien eingeschleust und im Citratzyklus zu Kohlendioxid (CO₂) abgebaut. Die Elektronen (e⁻) und Protonen (H⁺) aus den abgebauten Fetten und Kohlenhydraten werden mit Transportmolekülen (NADH₂ und FADH₂) auf Sauerstoff (O₂) übertragen (oxidative Phosphorylierung). So schließt sich der Kreis, die Energie wird auf ATP übertragen und Wasser (H₂O) gebildet.

Bei Sauerstoffmangel werden Fettsäuren nicht abgebaut und aus Zucker wird Milchsäure anstelle von Pyruvat (die H⁺ von NADH₂ werden zurück übertragen um NAD⁺ zu regenerieren). Milchsäure senkt den pH-Wert in der Zelle und verlangsamt den Stoffwechsel. Weil Acetyl-CoA und Sauerstoff fehlen sind Citratzyklus und oxidative Phosphorylierung gehemmt und die Mitochondrien inaktiv, der Energiekreislauf gestört.

Milchsäure wird von Bikarbonat gepuffert zu Laktat und zum größten Teil in die Leber transportiert. In den periportalen Hepatozyten der Leber wird aus Milchsäure in der Glukoneogenese wieder Zucker, der dann erneut zur Energiegewinnung genutzt werden kann. In den periportalen Hepatozyten wird auch Ammoniak in der Harnstoffsynthese entgiftet. Beide Stoffwechselwege benötigen Energie und konkurrieren um ATP.

Ammoniak stammt hauptsächlich aus der Verdauung und gelangt über die Leber in den Kreislauf. Im Blut beträgt die Ammoniakkonzentration unter normalen Bedingungen ca. 0.02 mmol/l. Das ist etwa 1/100tel der Laktatkonzentration und zeigt deutlich, dass Ammoniak ein starkes Zellgift ist und auch in kleiner Konzentration den Stoffwechsel stört.

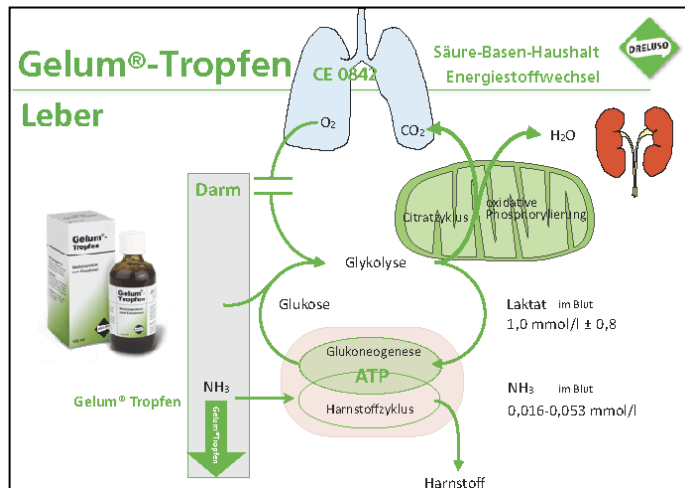
Ammoniak ist ein Produkt von anaeroben Bakterien im Darm. Bei schlechter Durchblutung der Darmschleimhaut haben Anaerobier gute Wachstumsbedingungen und produzieren mehr Ammoniak. Das wiederum erhöht den pH-Wert im Darm und begünstigt das Wachstum der Anaerobier zusätzlich. Im Ergebnis wird die Leber belastet, die mehr Ammoniak entgiften muss und dafür mehr Energie benötigt, die dann nicht mehr für andere Aufgaben wie z.B. die Glukoneogenese verwenden werden kann. In der Folge wird Milchsäure langsamer abgebaut und der Zellstoffwechsel sowie die Reaktionsfähigkeit der übersäuerten Zellen sinken. (-> Übersäuerung)

Laktat wird wesentlich besser als Ammoniak vertragen und kann bei Leistungssportlern im Blut Konzentrationen von über 16 mmol/l annehmen, normal sind 1 mmol/l ± 0,8. Im Unterschied dazu kann bei nur 0,2 mmol/l Ammoniak im Blut bereits das völlige Versagen des Stoffwechsel und Leberkoma eintreten. Dieser Umstand allein schon verdeutlicht, dass dem Harnstoffzyklus bevorzugt ATP zugeführt wird.

Gelum Tropfen

Gelum Tropfen werden nicht resorbiert und binden im Laufe der Darmpassage Ammoniak, das mit Gelum Tropfen ausgeschieden wird. In der Folge muss die Leber weniger Ammoniak abbauen und hat mehr Kapazitäten für andere Aufgaben im Stoffwechsel.

Der Zusammenhang von Laktatabbau und Ammoniakabbau ist eine einleuchtende Erklärung, warum Lebersymptome in der Regel mit Müdigkeit und geringer Belastbarkeit einhergehen. Gerade bei Burnout führt der fortgesetzte Stress zur Belastung der Leber welche die Leistungsfähigkeit weiter einschränkt und in eine Erschöpfungsspirale mündet. Gelum Tropfen kann hier sehr gut helfen, soll aber mit Weitsicht angewendet werden, denn ansonsten besteht nach wie vor die Gefahr der Überforderung, nur dann auf einem höheren Niveau.



Immunsystem

Wie zu Beginn ausgeführt beeinflusst der Stress auch das Immunsystem, das mit der Zeit ermüdet.

Die Zellen der unspezifischen Immunabwehr (Granulozyten und Makrophagen) erzeugen reaktive Sauerstoffspezies (ROS) mit Hilfe der NADPH-Oxidase um damit Pathogene zu vernichten. Die Aktivität der NADPH-Oxidase kann mit Glucose gesteigert werden. Ohne eine Infektion können die Sauerstoffradikale mit körpereigenen Zellen reagieren und diese zerstören.

Zum Schutz vor ROS stehen vor allem zwei Enzyme zur Entgiftung bereit: Die SOD (Superoxiddismutase) und eine Peroxidase (Katalase). Die SOD fängt freigesetzte Superoxidanionen (O₂⁻) und katalysiert sie mit 2 H⁺ zu Wasserstoffperoxid (H₂O₂) und O₂. Die SOD benötigt Zink und Kupfer, weshalb beide Mineralien bei oxidativem Stress besonders wichtig sind und schützen können.

Die Katalase vernichtet das immer noch toxische Wasserstoffperoxid zu Sauerstoff und Wasser. Peroxidasen wie die Katalase sind HÄM-Enzyme und benötigen Eisen für ihre Funktion.

Cynobal



Kräftigung des Immunsystems

1 Kapsel (Kapselhülle: Cellulose) enthält:
 300 mg Kapuzinerkressekraut
 150 mg Vitamin C
 0,77 mg Zink (2,5 mg Zink-bis-glycinat)

	1 Kps.	6 Kps.	% TD
Kapuzinerkresse	300 mg	1800 mg	
Vitamin C	150 mg	900 mg	1125 %
Zink	0,77 mg	4,6 mg	46 %

Cynobal ist ein Kombinationspräparat in einer Zellulosekapsel, das Vitamin C und Zink mit Kapuzinerkresse verbindet. Die Kapuzinerkresse enthält viele natürliche Pflanzenstoffe die das Immunsystem kräftigen und Vitamin C und Zink verbessern die antioxidative Fähigkeiten des Immunsystems.

Selectafer B12



Blutregenerations- /Aufbaukombination

Pfefferminzblätter
 Bitterorangenschale
 Condurangorinde
 Enzianwurzel
 Gewürznelke
 Zimt
 Schlehdornblüte

Besserung von
 Verdauung und
 Verträglichkeit

	20 ml	% TD
Folsäure	300 µg	150 %
Vitamin B12	3 µg	120 %
Eisen	5 mg	36 %

Selectafer B12 enthält nicht nur Eisen, das die Katalase benötigt, sondern auch Vitamin B12 und Folsäure, die für die Zellteilung und damit das Immunsystem von großer Bedeutung sind.

Zusammenfassung

Burnout ist eine Krankheit, die durch ständigen Stress, als Folge von Überforderung, verursacht wird. Der Dauerstress führt zu Überlastung und Zerstörung von auf Dauer notwendigen Funktionen des Stoffwechsels. Ziel der Therapie ist die Überforderung psychologisch zu verringern und die stressbedingten körperlichen Reaktionen zu mildern.

