

Stress-Medizin: Stress- und Burn-out-Beratung

Wer ständig erschöpft und müde ist, fühlt sich den Anforderungen des Alltags nicht gewachsen und verliert das Interesse an Hobbys und sozialen Kontakten. Eine der häufigsten Ursache der Erschöpfung ist **Stress**.

Oft kommt es zu körperlichen Begleiterscheinungen wie

- Schwarzwerden vor den Augen beim Aufstehen
- Neigung zu Schweißausbrüchen und kalten Händen
- Wetterfühligkeit sowie beschleunigtem Pulsschlag

Häufig treten auch Leistungs- und Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Überforderungsgefühl, Antriebslosigkeit und Freudlosigkeit auf. Sehr oft besteht auch eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten.

Hält der Stress bzw. die daraus resultierenden Beschwerden länger an, kann ein **Burnout** entstehen.

„Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Ausgebranntsein“.

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand, der durch emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Depersonalisation – „Entpersönlichung“ – gekennzeichnet ist.

Das Burnout-Syndrom betrifft meist Menschen, die mit anderen Menschen zusammenarbeiten und sehr hohe Ansprüche an ihre Arbeit haben. Vor allem Frauen mit Familie belasten sich häufig über den Punkt körperlicher und seelischer Erschöpfung hinaus.

Die eigenen idealistischen Vorstellungen von der Arbeit entsprechen nicht der Realität, es werden zu hohe Ansprüche an sich selbst gestellt, die Folgen sind Desillusionierung, Frustration und Apathie (Leidenschaftslosigkeit).

Dem Burnout-Syndrom geht zumeist eine hohe Eigenmotivation und Erwartungshaltung voraus. Große Ziele, Hoffnungen und Erwartungen werden jedoch durch die Realität getrübt.

Die Folgen sind Resignation und Frustration. Auch Probleme im privaten Umfeld können die Entstehung eines Burnout-Syndroms begünstigen.

In unserer Erschöpfungs-Sprechstunde analysieren wir die Ursache(n) Ihrer Erschöpfung und ermitteln die für Sie geeigneten präventiven bzw. therapeutischen Verfahren.

Stressassoziierte Erkrankungen entstehen durch ein Ungleichgewicht in unserem vegetativen Nervensystem und dadurch hervorgerufene Verschiebungen der Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter).

Die Stressreaktion als Kampf- und Fluchtreaktion hat unseren Vorfahren das Überleben gesichert und ist als kurzfristige Aktivierung zur Mobilisierung von zusätzlicher Energie oder Kraftreserven eine überlebenswichtige Reaktion zur Erhaltung der Art. In diesem Zusammenhang werden



Botenstoffe wie Cortisol, Noradrenalin und Adrenalin ausgeschüttet, die der Energiemobilisierung dienen. Die kurzfristige Aktivierung der Stressachse lässt sich vom Körper gut kompensieren durch Abbau durch körperliche Aktivität und anschließende Rückkehr in den Entspannungsmodus durch Aktivierung des parasympathischen Nervensystems mit dem großen Ruhenerve dem Nervus Vagus.

Bei dauerhafter Aktivierung der Stressachse ist mit ernsthaften gesundheitlichen Schäden durch Überaktivierung der Stressachse mit negativen Folgen für das Herz-Kreislaufsystem, Erschöpfung von wichtigen Botenstoffen wie z.B. Cortisol und Serotonin und Störung der Schlafarchitektur durch Melatoninmangel mit dem Endstadium der absoluten Erschöpfung und dem sogenannten Burnoutsyndrom.

Stress lässt sich messen:

1. Durch die sogenannte Herzratenvariabilitätsmessung, die die Störung des vegetativen Nervensystems und die schädlichen Auswirkungen des Stresses am Herzen anzeigt.
2. Durch die Messung der aktivierenden und hemmenden Neurotransmitter in Speichel und im Urin Cortisol, Noradrenalin, Adrenalin, Serotonin, Dopamin, GABA und Glutamat.

Therapeutisch lassen sich die stressassoziierten Erkrankungen gut durch einen multimodalen Ansatz bestehend aus Coachingelementen, Entspannungsverfahren (Meditation, Bio-Feedback, Neuro-Feedback) und gezielter Behandlung der vorliegenden Neuro-Transmitterstörung.