

Burnout-Syndrom

Diagnostik und ganzheitliche Behandlung in der IGeL-Praxis

Die Rahmenbedingungen des Lebens, die zunehmende Geschwindigkeit, die uns im Alltag abverlangt wird, aber auch unser eigener Lebensrhythmus, den wir uns abverlangen, führen immer häufiger zu dem komplexen Beschwerdesyndrom des Burnout. Betroffen sind nicht nur Manager, gehäuft kommt Burnout auch bei sozialen Berufen wie bei Ärzten und Pflegepersonal vor.

Auch unspezifische Beschwerden ernst nehmen!

Nicht selten werden die vielschichtigen Beschwerden aufgrund des zeitlichen Drucks in der Praxis nicht ernst genommen. Oft stellen sich solche Patienten mit unspezifischen Beschwerden wie mit allgemeiner, andauernder Müdigkeit und Antriebslosigkeit vor.

Flussdiagramm Diagnostik Burnout



Die Patienten fühlen sich körperlich und emotional erschöpft. Sie verlieren die Fähigkeit, sich zu erholen. Die Patienten ziehen sich häufig aus ihrem sozialen Umfeld zurück.

Bei weiterer Befragung werden nervöse Unruhezustände, Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Angstzustände, Infektanfälligkeit, Magenbeschwerden und Verdauungsprobleme, aber auch erektile Dysfunktion und Infertilität angegeben.

Es kann ein erstmaliger Tinnitus sein oder chronische Schmerzzustände, die den Patienten nicht selten überhaupt erst zum Arzt führen. Es gibt auch deutliche Hinweise für eine Korrelation mit Herz-/Kreislauf-, Stoffwechsel- und neurodegenerativen Erkrankungen als Spätfolgen des Burnout.



Dr. med. Cyrus Sami, München

Frühe, differenzierte Diagnostik verbessert Prognose

Das Burnout-Syndrom verläuft in mehreren Phasen. Gerade eine Früherkennung verbessert die Therapiechancen. Zur Erleichterung kann hierzu auch mit Fragebögen (MBI, Überdrussskala, SBS-HP, Burnout Test etc.) gearbeitet werden. Für die Behandlung ist eine differenzierte Diagnostik unumgänglich. Therapeutische Erfolge lassen sich meist nur über ganzheitliche und individuelle Ansätze erzielen.

An erster Stelle steht ein vertrauensvolles und einfühlsames Arzt-Patientengespräch. Nur so lässt sich eine Gesamtübersicht über die Situation des Patienten gewinnen. Somatische und psychiatrische Erkrankungen, die ursächlich sein bzw. die Beschwerdesymptomatik begleiten können, sind dringend im Vorfeld auszuschließen. Diagnostisch sollten dann neben einer ausführlichen Laboruntersuchung aller wichtigen Parameter (großes Differentialblutbild, Eiweißelektrophorese, Leber, Niere, Elektrolyte, Blutzucker, Lipide, TSH etc.) eine Ultraschalluntersuchung von Abdomen und Schilddrüse erfolgen. Auch ein EKG sowie ein Belastungs-EKG, um die körperliche Belastbarkeit zu objektivieren, sind empfehlenswert.

Eine weiterführende Diagnostik kann hinsichtlich der therapeutischen Möglichkeiten zusätzliche Vorteile bieten.

Auf Hormon- und Mikronährstoffstatus achten!

So sollte u. a. an einen geschlechtsspezifischen Hormonstatus, Cortisol als Tagesprofil (einfach über Saliva durchführbar), Cortisol/DHEAS-Index, Adrenalin, Dopamin, Noradrenalin und Serotonin gedacht werden. Gleichzeitig oder in einem weiteren Schritt macht ein Vitamin- und Mikronährstoffcheck

Sinn. Insbesondere sind hier Folsäure, Vitamin B₆ und B₁₂, Coenzym Q10, L-Carnitin, Zink und Selen interessant.

Ganzheitliche Therapie – was ist zu tun?

Das ganzheitliche therapeutische Prinzip besteht aus einer individuellen Beratung zum Erkennen sowie besseren Umgang mit den

entsprechenden Stressoren. Zum Stressabbau bzw. zur -bewältigung ist das Erlernen von Entspannungsübungen unentbehrlich. Das kann z. B. Yoga, Qi Gong, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder autogenes Training sein. Die dauerhafte Compliance wird dadurch verbessert, dass der Patient eine zu ihm passende Methode erlernt.

Ein gemäßigttes Ausdauertraining (Lauf-, Radsport oder Walking) in Kombination mit einem milden Krafttraining fördert den Stressabbau. Der Schwerpunkt liegt auf „gemäßigt“, exzessiver Sport ist kontraproduktiv.

Erfahrungsaustausch in Selbsthilfegruppen ist für einige Patienten besonders förderlich. Fortgeschrittene Burnout-Phasen erfordern oft eine flankierende Psychotherapie. Entspannungsmassagen über mindestens 45 Minuten im Bereich der Rückenmuskulatur verbessern in vielen Fällen über eine Freisetzung von Oxytocin das allgemeine Wohlbefinden. Einem Kuraufenthalt in Eigeninitiative oder einem Wellness-Urlaub ist bei der Urlaubsplanung der Vorzug zu geben.

Therapie des Burnout-Syndroms

Stressabbau- und -bewältigungsprogramme
(z. B. Entspannungsübungen, Sport)

Teilnahme an Selbsthilfegruppen
Psychotherapie

Physiotherapie

Einsatz homöopathischer Komplexmittel
Phytotherapie
Einsatz von Antidepressiva

Hormonsubstitution

Einsatz von Supplementen (Vitamine, Mikronährstoffe)

Traditionelle Chinesische Medizin (TCM):

Ernährung, Bewegung, Physiotherapie, Akupunktur, Kräuterarzneien

Unterstützung aus dem Pflanzenreich oft heilsam

Homöopathische Komplexmittel helfen, die innere Balance wiederherzustellen. Pflanzliche Arzneien aus Passionsblume, Baldrian oder Johanniskraut haben in ausreichender Dosierung auch als Einzeldrogen häufig einen positiven Effekt bei nervösen Unruhezuständen und depressiven Störungen. Bei stärkeren Formen sollte auch an eine Therapie mit Antidepressiva gedacht werden. Bei hormonellen Störungen ist u. U. eine Substitution unter gleichzeitiger Abwägung entsprechender Risiken erforderlich. Eine allgemeine Ernährungs- und „Lifestyle“-Beratung ist essenziell.

Eine Ergänzung von Mikronährstoffen und Vitaminen kann gezielt nach vorheriger Bestimmung erfolgen. Es gibt aber auch reichlich Erfahrungswerte, dass eine Gabe von B-Vitaminen, Folsäure, Vitamin C, Lecithin, Coenzym Q10, L-Carnitin, Magnesium, Zink und Selen Therapie-unterstützend wirkt.

Empfehlenswert: TCM

Als weitere Therapieoption hat sich eine Behandlung mit der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) bewährt. Nach den entsprechenden TCM-Kriterien ist eine individuelle Untersuchung mit Anamnese, Puls- und Zungendiagnostik nötig. Die therapeutische Konsequenz ist je nach den individuellen Bedürfnissen eine Kombination aus Ernährungs- und Bewegungstherapie, physiotherapeutischen Maßnahmen (z. B. Tuina), Akupunktur sowie einer Behandlung mit Kräutern der TCM. Eine solche Therapie dauert meist zwischen sechs und 24 Wochen. Die Akupunkturintervalle sollten v. a. zu Beginn der Behandlung sieben bis 14 Tage betragen. Die Kräuterarzneien werden i. d. R. über einen längeren Zeitraum verordnet.

Kontakt:
 Dr. med. Cyrus Sami
 Tengstr. 4
 80798 München
 E-Mail: info@dr-sami.de

Datum	GOÄ-Nr.	Leistungsbezeichnung	Gebühr	Faktor	Betrag/€
25.08.07	3	Eingehende Beratung, auch tel.	8,74	2,3	20,11
	801	Eingeh. psychiatr. Untersuchung	14,57	2,3	33,52
27.08.07	250 A	Kapillarblutentnahme analog § 6 GOÄ	2,33	1,8	4,20
		Sachkosten Kleinmaterial			1,00
	3514	Glukose	4,08	1,15	4,69
	250	Blutentnahme aus Vene	2,33	1,8	4,20
	3501	BKS, BSG	3,50	1,15	4,02
	3511	Untersuchung Körpermaterial	2,91	1,15	3,35
	3550	Blutbild/Blutbestandteile	3,50	1,15	4,02
	3551	Differenzierung der Leukozyten	1,17	1,15	1,34
	3558	Natrium	1,75	1,15	2,01
	3555	Calcium	2,33	1,15	2,68
	3585H1	Kreatinin			-
	3583H1	Harnsäure			-
	3581H1	Bilirubin gesamt			-
	3594H1	GOT			-
	3595H1	GPT			-
	3592H1	Gamma-GT			-
	3598H1	Lipase			-
	3587H1	Alkalische Phosphatase			-
	3565H1	Triglyzeride			-
	3562H1	Cholesterin			-
	3563H1	HDL-Cholesterin			-
	3564H1	LDL-Cholesterin			-
	3571 x 3	Immunglobulin (IgA, IgG, IgM)	8,74	1,15	30,15
	3573H1	Gesamt-Protein im Serum/Plasma			
	3541H	Höchstwert H1	27,98	1,15	32,17
	3574	Proteinelektrophorese im Serum	11,66	1,15	13,41
	3960	Thromboplastinzeit	4,08	1,15	4,69
	3946	Partielle Thromboplastinzeit	4,08	1,15	4,69
	3933	Fibrinogen nach Clauss	5,83	1,15	6,70
	3620	Eisen	2,33	1,15	2,68
	420 x 3	Ultraschallunters. Bis 3 Organe; Leber, Milz, Pankreas, gr. Gefäße, Retroperitoneum	4,66	2,30	32,16
	8	Erhebung des Ganzkörperstatus	15,15	2,30	34,86
	417	Ultraschallunters. Schilddrüse	12,24	2,30	28,15
	401	Zuschlag zu Ziffer 410-418	23,31	1,0	23,31
	651	EKG (mind. 9 Ableitungen)	14,75	1,8	26,54
	652	Ergometrie	25,94	2,3	59,66
	602	Oxymetrische Untersuchung	8,86	1,8	15,95
28.08.07	34	Erörterung, mind. 20 Min.	17,49	2,3	40,22
29.08.07	30A	Anamnese zur Akupunkturbeh./Phytother. d. Traditionellen Chin. Medizin	52,46	2,3	120,65
	7A	Punkt- u. Meridiandiagnostik/ Zungen- und Pulsdiagnostik	9,33	2,3	21,45
30.08.07	269A	Akupunktur, Mindestdauer 20 Min.	20,40	2,3	46,92
	831	Vegetative Funktionsdiagnostik Akupunkturnadeln	4,66	2,3	10,72
01.09.07	78A	Erstellung einer individuellen Rezeptur zur chin. Pharmakotherapie	10,49	2,3	24,13
02.09.07	31A	Verlaufsanamnese/Teilanamnese zur Akupunktur/Phytotherapie TCM	26,23	2,3	60,33
Rechnungsendbetrag*:					726,21

Abrechnungsbeispiel Diagnostik und Therapie Burnout

*Überweisungslabor rechnet separat ab (z. B. Hormonstatus inkl. Schilddrüse, Mikronährstoffe, Vitamine)