



## Burn-out-Syndrom

### *Naturheilkundliche Therapie*

Überlastungen in Beruf und Alltag führen oft zu funktionellen körperlichen Beschwerden und psychischen Befindlichkeitsstörungen wie Nervosität, Erschöpfung, Schlaflosigkeit oder depressiven Episoden, die auch in Ihrer Gesamtheit als Burn-out-Syndrom bezeichnet werden. Diese in unserer modernen Industriegesellschaft zunehmenden psychischen Reaktionen sind Warnsignale, die darauf hinweisen, dass Körper und Seele dem Druck nicht mehr standhalten und nach einem Ventil suchen.

### **Stress und Nervosität**

In unserer schnelllebigen und lauten Zeit sind wir einer ständigen Überflutung durch optische, akustische und elektromagnetische Reize ausgesetzt. Psychische und emotionale Überlastung durch Beruf und Familie stellen an uns weitere Herausforderungen. Stressoren wie Existenzängste, familiäre Probleme oder ständiger Leistungsdruck versetzen uns in höchste Alarmbereitschaft.

In seinem Ursprung war der Begriff „Stress“ keineswegs negativ besetzt. In den Dreißiger Jahren wurde er von dem Zoologen *Hans Selye* aus der Physik entlehnt, um eine „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ zu beschreiben. Tatsächlich werden beanspruchende Herausforderungen als positiv und sogar bereichernd erlebt, in denen sich der Mensch den Aufgaben gewachsen fühlt und Erfolgserlebnisse erfährt. Diese positive Form des Stresses wird Eustress genannt. Anders verhält es sich, wenn Phasen der Anspannung keine Entspannungsphasen folgen, wenn also Körper und Psyche unter Dauerfeuer geraten. Diese negative, krank machende Form von Stress (Distress) führt zu einem erhöhten Sympathikotonus mit psychovegetativen Erscheinungen wie Hypertonus, übermäßigem Schwitzen, funktionellen Herz- und Magenbeschwerden, sexuellen Funktionsstörungen oder

chronischer Müdigkeit (Burn-out-Syndrom). Die Muskulatur ist permanent angespannt, es entstehen Hartspann und Myogelosen. Durch Dauerstress ist die zellvermittelte Immunität supprimiert: Abwehrschwäche und Infektanfälligkeit folgen. Nervosität und innere Unruhe, oft gepaart mit Schlafstörungen, sind zwingende Folgen permanenter psychischer und emotionaler Überlastung. Gelingt es nicht, den Teufelskreis rechtzeitig zu durchbrechen, gesellen sich auf lange Sicht Niedergeschlagenheit, Resignation sowie depressive Verstimmungen hinzu.

### **Psychophysiologie**

Das limbische System ist als Entstehungsort von Emotionen und Affekten der Sitz des Psychischen. Die Bezeichnung „limbisches System“ leitet sich von dem Namen Lobus limbicus ab, der von Broca 1878 eingeführt wurde und als Saum (limbus = Randzone, Saum) den Hirnstamm nach kranial umhüllt. Es gibt eine Vielzahl anatomisch definierter limbischer Kerngebiete, die sowohl in synergistischer als auch antagonistischer Weise miteinander in Verbindung stehen.

Die wichtigsten Grundfunktionen des limbischen Systems sind emotionale Verhaltensbewertung und -steuerung, sowohl negativer Ereignisse wie Flucht, Verteidigung und Stress, als auch positiver Erlebnisse.

Gestik und Mimik unseres Gegenübers werden mit emotionalen Erfahrungswerten verknüpft und interpretiert. Kognitive Leistungen wie Bewusstseins- und Aufmerksamkeitszustände werden nach emotionaler Bewertung modifiziert und gesteuert. Auch sensorische Informationen aus der Peripherie gelangen über das periphere Nervensystem zum limbischen System und lösen nach deren Interpretation adäquate emotionale Reaktionen aus.

Psychische Erkrankungen wie Depression oder Angststörungen werden damit erklärt, dass die



„Normalfunktionen“ limbischer Zentren verändert sind. Es bestehen deutlich von der Norm abweichende Schwankungen in der Produktion und Interaktion der Neurotransmitter Dopamin, Serotonin und Noradrenalin. Es kann ein bestimmtes limbisches Zentrum betroffen sein oder eine Störung des Gleichgewichts zwischen verschiedenen Zentren vorliegen.

Neben den bereits beschriebenen vielfältigen Aufgaben ist das limbische System auch an der übergeordneten Regulation vegetativer Grundfunktionen beteiligt:

Es steht in enger Interaktion zum Hypothalamus, welcher vegetative Funktionen wie Körpertemperatur, Energie- und Wasserhaushalt, Wach-Schlaf-Rhythmus, Nahrungsaufnahme, Libido und Sexualverhalten reguliert. Der Hypothalamus greift via Releasinghormonen in den hypophysären Hormonstoffwechsel ein und übt so Einfluss auf die Funktionen von Schilddrüse und Nebenniere sowie auf Stoffwechselforgänge aus.

### **Nervöse Erschöpfung (Burn-out-Syndrom)**

Werden psychische und vegetative Regulationskräfte auf Dauer überlastet, führt dies letztlich, je nach individueller Konstitution, über kurz oder lang zur Erschöpfung. Sorgen und Kummer erzeugen innere Unruhe und Erregung. Mangelnde Entspannungsfähigkeit und Schlaflosigkeit treten hinzu. Dem Körper ist durch den Schlafentzug die Regenerationsmöglichkeit genommen, früher oder später sind die Patienten förmlich „ausgebrannt“. Obwohl die Patienten über Energiemangel, Schwindel, Kälteempfindung und bleierne Müdigkeit klagen, bestehen oft zugleich innere Agitation und Nervosität.

### **Bindegewebe und Stress**

Da die Grundsubstanz mit dem Kapillarsystem über die endokrinen Drüsen und über die freilebenden Nervenendigungen mit dem ZNS, bzw. die Grundsubstanz mit dem Mittelhirn in Kontakt steht, können sich dauerhafte Belastungen des ZNS negativ auf das Binde-

gewebe auswirken, aber genauso kann man über die Regeneration des Bindegewebes positiven Einfluss auf das ZNS nehmen. Deshalb kann auch dauerhafter psychischer Stress (oxidativer Stress  $\Rightarrow$  Oxidationsmüll) über die vermehrte Bildung von freien Radikalen zu einer Stresslast im Bindegewebe führen. Zudem kann eine inadäquate Stressbewältigung, wie sie durch Dauerstress sich entwickeln kann, die Entzündungsbereitschaft des Bindegewebes erhöhen. Nicht nur durch die vermehrte Bildung freier Radikale, sondern auch über die vermehrte Freisetzung von Entzündungsmediatoren. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einer neurogenen Entzündung, die auch bei der anamnestischen Betrachtung der Fibromyalgie eine Rolle spielt.

Die neurogen entzündlich veränderte Grundsubstanz kann wiederum von sensiblen Axonen als Schmerzinformation weitergeleitet werden mit der Gefahr der Verselbstständigung (Dauerschmerz bzw. Schmerzgedächtnis). Typisch für eine gestörte Stress-Reaktionsverarbeitung ist auch ein dauerhaft zu hoher Glukokortikoidspiegel, später ein Hypocortisolismus. Die Glukokortikoide begünstigen den Kollagenabbau und die Einschmelzung der Bindegewebsgrundsubstanz. Bei Entzündungen spielen solche Erscheinungen eine erhebliche Rolle. Stress endet immer an den Gefäßen und an den synaptischen Endtarsen des vegetativen Nervensystems im Grundgewebe der Matrix. Das Auseinanderfallen der regulativen Beziehungen zwischen Grund- und Immunsystem bei irreversibler Regulationsstarre wird von einer weitgehenden Erschöpfung des Hypophysen-Nebennieren-Systems begleitet. Bedingt durch Dauerreize (Stress) ist das Reiz-Reaktionsverhalten der Grundregulation maßgeblich eingeschränkt. Es kommt zum sogenannten Adaptions- bzw. Erschöpfungs-syndrom (Burn-out Syndrom):

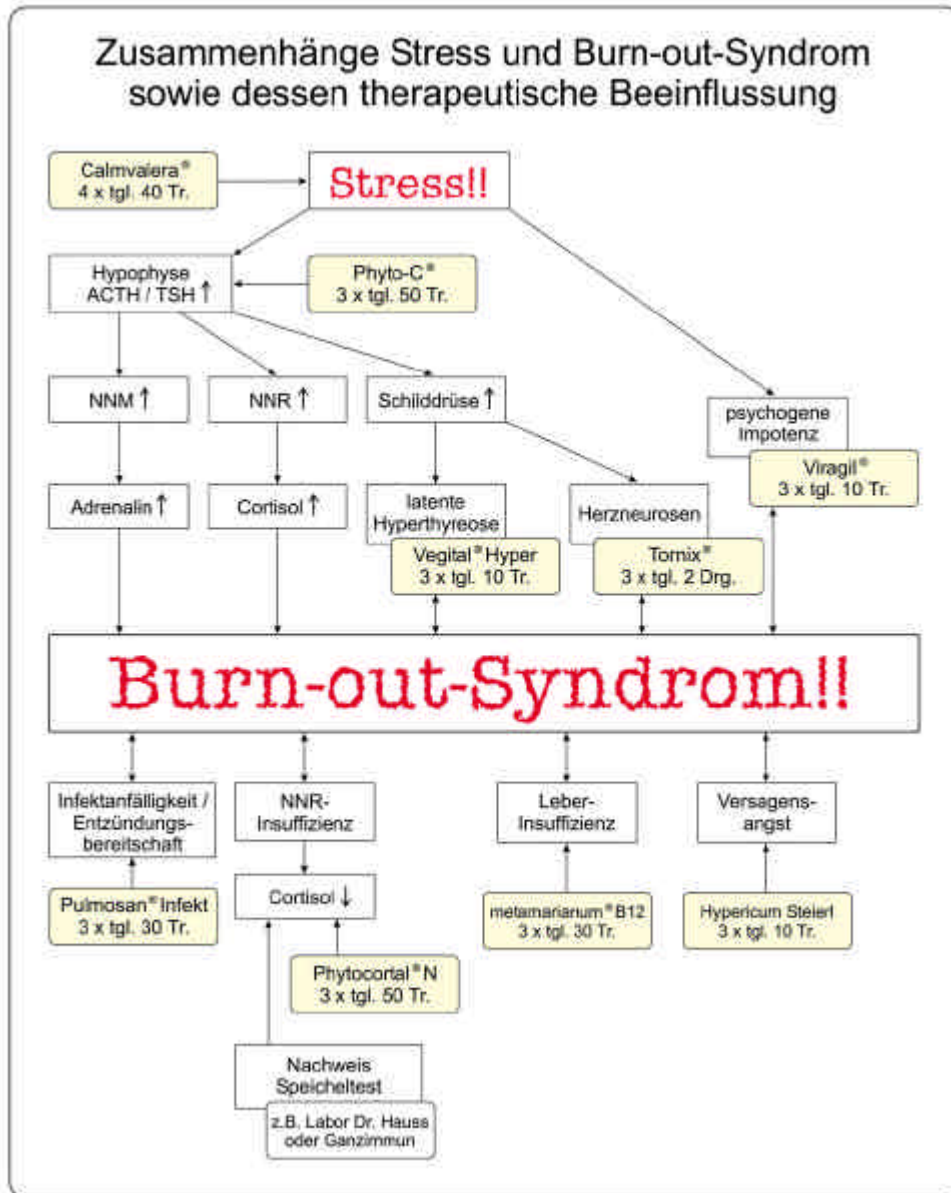
- latente Gewebsacidose
- Involution des lymphatischen Systems
- Störungen im Herz-Kreislauf-System (Herzneurosen)



- Thyreoidale Reaktionen (latente Hyperthyreosen)
- Vergrößerung der Nebennierenrinde
- Erhöhte Kortikoidausschüttung im Urin
- Verarmung an Cholesterin und Lipoiden
- Magen-Darm-Geschwüre

(Disstress) überwiegen eine Mobilisierung und Immununterdrückung durch Cortisol. Normalerweise kommt es durch die Kopplung zwischen dem Nervensystem und der Cortisonachse zu einer raschen Herunterregulation der Stressantwort; Dauerbelastung kann jedoch zur Überaktivierung und einer dauerhaften hormonalen Stresskonstellation führen.

Bei Menschen in einer dauerhaften Stresssituation führt dies häufig zu einer permanenten Aktivierung der Cortisonachse.



**Stress - Hormonbestimmung aus dem Speichel**

Bei der Analyse stressrelevanter Hormone, wie z.B. Cortisol, weist die Diagnostik aus dem Probenmaterial Speichel deutliche Vorteile gegenüber der Bestimmung aus dem Blut auf. Neben der einfachen und schmerzlosen Probengewinnung sind die Speichelergebnisse besonders aussagekräftig: Während etwa 95 bis 99% der Hormone

**Stress und stressbedingte Erkrankungen**

Sowohl physischer als auch psychischer Stress kann nachhaltige Auswirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden des Menschen haben. Bei positivem Stress (Eustress) zeigt sich eine weniger belastende Wirkung auf die Person, bei negativem Stress

(z.B. Cortisol) im Blut an Eiweiße gebunden sind, liegen Hormone im Speichel ausschließlich in ihrer freien, biologisch aktiven Form vor. Die Menge an freien Hormonen, die in den Speichel gelangt, ist hierbei repräsentativ. Da die Konzentration und Aktivität zahlreicher Hormone zumindest indirekt an die Hirnanhangsdrüse gekoppelt ist, unterliegt sie auch ähnlichen

# Newsletter Oktober 2011



**Steierl-  
Pharma GmbH**

Mühlfelder Str. 48  
82211 Herrsching

tageszeitlichen Schwankungen. Einzelne Messwerte können somit keine zuverlässige Aussage über krankhafte Veränderungen von Hormonkonzentrationen liefern. Optimalen Einblick in eventuelle Abweichungen von Normwerten erlaubt deshalb die Erstellung von Hormontagesprofilen. Ein Beispiel hierfür ist das Cortisol.

Autor: Dr. Oliver Ploss

---

## Weitere Informationen:

- Sonderdruck(e)
- Flyer
- Patienten-Ratgeber

## **Steierl- Pharma GmbH**

Mühlfelder Str. 48      Telefon: 0 81 52 / 93 22 -0  
82211 Herrsching      Telefax: 0 81 52 / 93 22 44

Internet: [www.steierl.de](http://www.steierl.de)    eMail: [info@steierl.de](mailto:info@steierl.de)

Sie erreichen uns gebührenfrei auch unter der Rufnummer 0800 - 933 0 933.