

# Burnout Syndrom – Die neue Stress- Erscheinung

Das Burnout Syndrom bezeichnet einen Zustand, in dem sich ein ausgebrannter, völlig erschöpfter Mensch befindet. Beruflicher Dauerstress, durch den sich eine physische und psychische Überforderung entwickelt hat, führt schliesslich zur Depression.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 08. October 2019

Stand: 12. October 2019

## Burnout – Die chronische Erschöpfung

Das Burn out Syndrom bezeichnet einen berufsbedingten, chronischen Erschöpfungszustand, der durch eine permanente Überforderung entsteht. Es betrifft besonders Menschen, für die die Arbeit das Wichtigste im Leben darstellt.

Auf berufliche Rückschläge und Misserfolge reagieren sie auffallend empfindlich und steigern sich noch einmal mehr in ihre Arbeit hinein.

## Burn Out – Syndrom überfordert

Beim Burn out Syndrom ist es egal, ob die Überforderung durch eine zu hohe Erwartungshaltung von der betroffenen Person selbst ausgeht, oder ob sie den Anforderungen Ihrer beruflichen Umwelt nicht mehr gewachsen ist.

Das Ergebnis ist das gleiche: Der/die Betroffene verfällt in eine anhaltende Frustration, ist schnell reizbar, fühlt sich unentwegt überfordert und kommt irgendwann mit den normalen Alltagsbelastungen nicht mehr zurecht.

Die Lebenspartner der Betroffenen leiden ebenfalls sehr unter diesem Zustand und nicht selten brechen Beziehungen an dieser Erkrankung auseinander.

## Burn Out – Die Folgen

Im psychischen Bereich reagiert der Körper mit Depressionen; im körperlichen Bereich macht er sich durch Magen-, Darmprobleme, Schlafstörungen, Kopfschmerzen uvm. bemerkbar.

# Freizeit wird zum Fremdwort

## Mögliche Entwicklung eines Burnout-Syndroms

- Am Anfang steht die Begeisterung für eine Sache (man "brennt") ist voller Ideen und wächst förmlich über sich hinaus.
- Die Realität kommt zurück: Nicht alles ist so umzusetzen, wie man es sich vorgestellt hat. In dieser Phase wird der persönliche Einsatz noch verstärkt - eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt.
- Der Frust macht sich breit. Der/die Betroffene erkennt seine Begrenztheit - will sie aber nicht wahrnehmen. Noch mehr Einsatz erscheint ihm/ihr als einzige Lösung.
- In dieser Phase dreht sich alles nur noch um die Arbeit - Freizeit wird zum Fremdwort. Aussenstehende vergleichen Betroffene mit einer Maschine, die nur noch funktioniert.
- Dann folgt die Phase der chronischen Müdigkeit; die Energie lässt deutlich nach und eine starke Reizbarkeit stellt sich ein.
- Die Suche nach Ersatzbefriedigungen macht sich breit: Es wird zu viel geraucht, zu viel Kaffee getrunken, zu viel Süßes gegessen sowie Sex und Drogen konsumiert, damit "man doch noch etwas vom Leben hat".
- Die darauf folgende Phase führt zur subjektiven Erkenntnis, nichts mehr geregelt zu bekommen und erfüllt den Betroffenen mit einer unerträglichen, schmerzhaften Leere und Hoffnungslosigkeit.
- In dieser Situation entwickelt sich die Depression. Der Wunsch, einfach wegzulaufen und nichts mehr zu spüren wird immer grösser. Das nächtelange Grübeln raubt den dringend benötigten Schlaf. Verzweiflung und Selbsthass kommen auf.

## Dem Beginn des Burn Out entgegen wirken

Zu Beginn einer Burn out Erkrankung reicht es sicher noch aus, wenn der/die Betroffene sich eine ausgedehnte "Auszeit" nimmt und seinen Körper optimal mit Nährstoffen versorgt.

Betroffene mit ausgeprägten Symptomen kommen jedoch nicht umhin, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Ein versierter Psychotherapeut/in wird helfen, die eigene Leistungsfähigkeit wieder besser einschätzen zu können und zukünftige Leistungsanforderungen realistischer zu sehen.

Wie bei allen Krankheitsbildern stellt auch das Burn-Out-Syndrom "nur" ein Signal des Körpers dar, das das verloren gegangene Gleichgewicht deutlich macht. Zur Lösung des Problems ist es daher erforderlich, die Ursachen der Erkrankung zu erkennen, die Lebensweise neu zu überdenken und ggf. grundlegend zu verändern.

# Helfen Sie Ihrem Körper bei einem Burn Out

- Unterstützen Sie Ihre Psyche durch pflanzliche Präparate (Johanniskraut, Baldrian etc.)
- Durch eine ungesunde Ernährung erhält der menschliche Körper zu wenige Vitalstoffe. Eine gesunde Ernährung hilft dem Organismus in derartigen Situationen besonders sich zu stabilisieren.
- Gönnen Sie sich regelmäßige Pausen und nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mahlzeiten
- Ergänzen Sie Ihre Ernährung durch konzentrierte Nährstoff-Komplexe, deren Wirkung sich besonders deutlich im psychischen Bereich zeigt.
- Suchen Sie nach einem, für Sie richtigen, Entspannungsprogramm.
- Sie sollten, so oft es geht, ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Luft durchführen.

Überprüfen und verändern Sie Ihre Lebens- und Ernährungsgewohnheiten.

Lesen Sie auch:

- [Tyrosin steigert die Denkleistung](#)
- [Ernährung gegen Depressionen](#)

## Quellen

- Zentrum der Gesundheit

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/burn-out-syndrom.html>