

SPONSORED

LERNEN, DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE WAHRZUNEHMEN

Stress hat viele Ursachen. Und führt oft zu einem andauernden Erschöpfungszustand oder gar zu einem Burnout. Hilfe bietet eine bessere Selbstwahrnehmung, aber auch natürliche und stimulierende Heilmittel

Länger andauernde seelische Belastungen, die sich durch vegetative Beschwerden, Schlafstörungen, Ängste, Niedergeschlagenheit und ein Gefühl ständiger Überforderung zeigen, sind klassische Symptome eines Burnouts. Die meisten kennen jemanden aus dem Freundes- oder Familienkreis, der unter diesem massiven Erschöpfungszustand leidet. «Aber auch wenn sich die Betroffenen wirklich schlecht fühlen, ist ein Burnout kein diagnostisches Krankheitsbild», sagt die Psychiaterin Edith Holsboer-Trachsler. Darum gebe es für die Vielzahl der Beschwerden keine medizinische Diagnose. Es mutet denn auch eher seltsam an, dass ein Burnout, das nicht nur schwerwiegende Auswirkungen auf die eigene Gesundheit und das persönliche Umfeld hat, sondern sich auch negativ auf die Wirtschaft auswirkt, nicht offiziell als Krankheit anerkannt wird. Das hat aber auch damit zu tun, dass eine schwere Erschöpfung sehr vielfältige und individuelle Symptome zeigt, die in ihrer Ausprägung variieren. Eine klinische Depression ist für einen Arzt viel klarer zu diagnostizieren.

Heute geht die Medizin davon aus, dass ein Burnout auf einem chemischen Ungleichgewicht im Gehirn zurückzuführen ist. «Hauptsächlich sind die Botenstoffe, welche bei der Stressregulation eine Rolle spielen, aus dem Gleichgewicht», erklärt Holsboer-Trachsler. Wenn Dauerstress die individuellen Ressourcen übersteigt, ist die Gefahr zu erkranken gross. Die Zahlen des Staatssekretariats für Wirtschaft (Seco) zeigen denn auch, dass das Stressempfinden in der Bevölkerung seit Jahren stetig zunimmt. Zwar richten Arbeitgeber Stellen ein, die betroffene Angestellte unterstützen sollen, doch wenn es darum geht, Verantwortung zu übernehmen, stellen die Arbeitgeber diese Probleme gerne als persönliche Probleme ihrer Mitarbeiter dar.

Auf die Frage, ob Frauen oder Männer stärker von einem Burnout betroffen sind, sagt die Psychiaterin, dass dies «bei beiden Geschlechtern ungefähr ausgewogen» ist. Allerdings würden Frauen und Männer unterschiedlich auf Belastungen reagieren. «Während Männer unter Stress eher zu Alkohol greifen, ein Suchtpotenzial zeigen, Konflikte verdrängen oder mit Aggressionen ihre Gefühle rauslassen, sind Frauen beziehungsabhängiger, verletzlicher und entwickeln eher Schuldgefühle, wenn sie ihren Pflichten nicht mehr nachkommen können.» Dass auch Frauen zunehmend unter Erschöpfungszuständen

leiden, ist auch auf ihre Mehrfachbelastung zurückzuführen. Alleinerziehende Mütter sind besonders gefährdet. Aufgrund verschiedener gesellschaftlicher Entwicklungen sind es aber auch die Frauen selber, die sich zunehmend unter Druck setzen. Sie wollen nicht nur Familie, Haushalt und Beruf perfekt schaffen, sie wollen – oder haben das Gefühl, sie müssten – auch dem gängigen Schönheitsideal entsprechen. Viele Frauen verwenden mehr Energie darauf zu gefallen, als auf sich selber zu achten. Und dieses Ungleichgewicht kann dazu führen, dass man sich nicht nur müde und erschöpft fühlt, sondern zunehmend die Lebensfreude verlieren kann.

Erschöpfungszustände kennt man übrigens nicht erst seit heute. Deren Diagnose geht auf die 60er-Jahre zurück. Heute werden körperliche und seelische Beschwerden allerdings schneller und stärker wahrgenommen. Das bedeutet jedoch nicht automa-

tisch, dass man sich auch fachliche Hilfe holt. Auch wenn offener über Beschwerden kommuniziert wird, werden vor allem die psychischen Beschwerden gern verschwiegen. Die Angst, dass man als «verrückt» gelten, im schlimmsten Fall den Job oder gar die Familie verlieren könnte, sind ein Antrieb für viele gefährdete Menschen, lieber die Zähne zusammenzubeissen, so lange es irgendwie geht, als sich Hilfe zu holen. «Psychische Krankheiten sind immer noch stigmatisiert, es besteht diesbezüglich immer noch ein grosser Aufklärungsbedarf», ist Edith Holsboer-Trachsler überzeugt.

Geht es um mögliche Therapien, so hängen diese vom Schweregrad eines Burnouts ab. «Leichte Befindlichkeitsstörungen können durch eine Änderung des Lebensstils, Beratung, Coaching, und Entspannungsverfahren beeinflusst werden», sagt die Ärztin. Würden die Beschwerden nicht bessern oder gar zunehmen, brauche es aber eine fachärztliche Behandlung. Was die Therapie von Burnout-Patienten betrifft, zeigt sich in der Praxis, dass Frauen in einer Therapie eher gesprächsbereit sind. Aber dass Männer, wenn sie Vertrauen gefasst haben, ebenfalls an sich arbeiten wollen. Denn ohne Selbstverantwortung zu übernehmen, kann eine Gesundung nicht eintreten. Und dazu gehört, dass man lernt, wie man seine eigenen Grenzen wahrnehmen kann. Denn das haben die meisten Burnout-Patienten verlernt – die eigenen Bedürfnisse wieder wahrzunehmen.

Silvia Aeschbach

Wenn Dauerstress die individuellen Ressourcen übersteigt, ist die Gefahr gross zu erkranken

WAS MAN GEGEN MASSIVE ERSCHÖPFUNG TUN KANN

1. Ressourcen ehrlich einschätzen und seine Möglichkeiten und Grenzen erkennen. Fühlt man sich längerfristig überfordert, sollte man das Gespräch mit vertrauten Personen oder Fachleuten suchen.
2. Eine gesunde Balance mit Ruhe-, Entspannungs- und Erholungsphasen, ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung sind wichtig.
3. Sich hinterfragen, warum man sich so überfordert fühlt. Sind es die Ansprüche im Job, in der Familie und Partnerschaft, oder setzt man sich selber zu sehr unter Druck?
4. Eigene Managementfähigkeiten verbessern. Prioritäten setzen. Und falls man Verbesserungen zum Beispiel im Job sieht, diese auch vorbringen.

5. Soziale Beziehungen pflegen. Das Zusammensein mit Freunden und mit der Familie, aber auch persönliche Leidenschaften und Hobbys sollten nicht wegen der Arbeit vernachlässigt werden.
6. Guter Schlaf ist essenziell für die Regeneration des Gehirns und für eine gesunde Stressregulation. Schlafstörungen sind ein Risiko für die Entstehung eines Burnouts oder gar einer Depression.
7. Achtsamkeit und Meditation verbessern die Stressregulation und können prophylaktisch helfen. Linderung versprechen auch stimulierende und leistungssteigernde Heilmittel wie etwa Rosenwurz, deren Extrakt in Form von Tabletten erhältlich ist. www.vereinstressmanagement.com; www.sggad.ch



Neue Lebensfreude: Regelmässige Bewegung ist wichtig
Foto: Getty Images



Fit durch den Frühling mit Rosenwurz

Wie wirkt Rosenwurz?

Rosenwurz wurde schon zu Zeiten der alten Griechen und Wikinger wegen seiner stärkenden Eigenschaften geschätzt und angewendet. Vor allem in Skandinavien, China und Russland wird der Wirkstoff seit Jahrhunderten bei Erkältungen und zur Bewältigung von Stress erfolgreich eingesetzt. Gerade bei lange anhaltenden, belastenden Stress-Situationen kann es zu massiven körperlichen und geistigen Erschöpfungszuständen und im Extremfall zu Erschöpfungsdepressionen und Burnout kommen. Rosenwurz wirkt auf zwei Ebenen: Einerseits verbessert sich die psychische und körperliche Belastbarkeit, und andererseits ist eine starke Verbesserung der Energiebilanz nachgewiesen.

Wie häufig kommen gestresste Personen zu Ihnen in die Apotheke?

Wir haben täglich Kunden, die körperlich und geistig überfordert oder gestresst sind und eine wirksame Behandlung gegen Erschöpfung und Müdigkeit suchen.

Wem empfehlen Sie Rosenwurz?

Wir haben sehr gute Erfahrungen gemacht bei Personen, die infolge von lang andauernden Stress-Situationen in Beruf, Haushalt und in Prüfungsphasen leicht reizbar und körperlich erschöpft sind. Natürlich führen nur ein Überdenken der persönlichen Lebenssituation und entsprechende Anpassungen langfristig zum Erfolg. Aber durch Unterstützung mit geeig-

neten Medikamenten kann unter Umständen zu einer Entspannung der aktuellen Situation beigetragen werden. Viele Patienten leiden aufgrund Ihrer Stress-Situation aber auch unter einer Libidostörung. Mit einer Verbesserung der persönlichen Energiebilanz kann sich unter anderem auch diese Symptomatik wieder verbessern.

Welche Vorteile haben Rosenwurz-Produkte?

Bereits nach wenigen Tagen erfolgt in der Regel eine klare allgemeine Verbesserung. Zahlreiche Studien belegen, dass sich nach rund zwei Wochen der gesamte Erschöpfungs-Index massiv verbessert. Das pflanzliche Präparat Vitango mit Rosenwurz-Extrakt zeigt keinerlei Nebenwirkungen und keine Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten und ist als einziges mir bekanntes Medikament von der Heilmittelbehörde offiziell für die Indikation «Stress» zugelassen.

Wie sind die Erfahrungen Ihrer Patienten?

Wir haben sehr gute Rückmeldungen von unseren Kundinnen und Kunden erhalten. Sie können viele Situationen mit mehr Gelassenheit angehen und fühlen sich meist bereits nach kurzer Zeit körperlich erholter. Präparate mit Rosenwurz-Extrakt bieten nebst einer Umstellung der aktuellen Lebenssituation eine sinnvolle Alternative bzw. Ergänzung zu Vitaminen und Stärkungsmitteln bei Erschöpfungszuständen und Stress.



Christian Hischier ist Apotheker und Inhaber der Apotheke Sunne-Maert & Reuss Apotheke in Bremgarten AG