stress | express®
Ausgabe Nr. 2 | 2007

Stress ohne Ruhephasen – Zivilisationserkrankungen im Vormarsch

Das Stress Express Exklusiv-Interview

Dr. Vinzenz Mansmann, Facharzt für Allgemeinmedizin/Naturheilverfahren, ist geschäftsführender Gesellschafter und Chefarzt der NaturaMed Kliniken in Bad Waldsee. Dr. Mansmann ist bekannter Anti-Stressexperte und Spezialist für Burn-out, Lebererkrankungen und chronische Schmerzzustände.

| Sie haben sich auf chronische Zivilisationserkrankungen spezialisiert, glauben Sie, dass daran Stress einen Anteil hat?

Mansmann: Ja, auf jeden Fall. Neue Forschungsergebnisse aus der Neurobiologie und der Psychoneuroimmunologie zeigen ganz klar eine Beziehung zwischen Emotionen, damit verknüpften hormonellen und neuronalen Regelkreisen und dem Immunsystem auf. Stressoren jeder Art stehen damit in Bezug zum Immunsystem und können es durch Eustress in positivem Sinne trainieren oder bei Dystress in seinen vielfältigen Funktionen beeinträchtigen. Chronischer Dauerstress kann daher ursächlich an der Entwicklung wie auch Manifestation von Erkrankungen wie Infektionserkrankungen, dyspeptischem Syndrom oder chronischem Erschöpfungssyndrom beteiligt sein. Auch steigt das Arteriosklerose-risiko an, weil Fettsäuren mobilisiert und in Cholesterin umgewandelt werden und als Plaque die Gefäßwände verengen.

Fortsetzung folgt auf Seite 2

Fast 1/3 der deutschen Arbeitnehmer: Mittagessen am Schreibtisch

„Essen wie Gott in Frankreich" – das trifft man an Deutschlands Mittagstischen immer seltener an. Hier greift der Habitus des „Nebenbei-Essens" immer mehr um sich. Dies bestätigt jüngst eine Umfrage der Online-Jobbörse Monster an 17.000 europäischen Arbeitnehmern. Demnach genießt in den mediterranen Ländern wie Frankreich und Italien immerhin noch jeder zweite Arbeitnehmer ein entspanntes Mittagessen. In Deutschland hingegen verbringen 29 % ihre Mittagspause am Schreibtisch und schieben sich dort einen schnellen Snack rein. 14 % der deutschen Arbeitnehmer lassen aus Zeitmangel die Mittagspause gar ganz ausfallen. Dass das nicht gesund ist – davor warnen jetzt auch Ernährungsexperten, denn, so erklärt Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, das Nebenbei-Essen oder der schnelle Snack von der Imbissbude würden dazu verleiten, zu hastig und zu einseitig zu essen, was die Leistungsfähigkeit reduziere. Schließlich gibt es viele Gründe, in eine entspannte Mittagspause zu investieren: Eine regelmäßige Mittagspause füllt leere Batterien wieder auf, man gewinnt mehr Abstand zur Arbeit und: Grundstimmung, Motivation und Konzentrationsfähigkeit verbessern sich nach einer kleinen Erholungspause. Zudem ist es in Hinblick auf eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen gesünder, sich nicht während einer Heißhungerattacke einen schnellen Snack aus der nächstgelegenen Imbissbude hineinzustopfen, sondern es sollte viel Wert auf gesunde, frische Nahrung gelegt werden, die reich ist an essenziellen Mikronährstoffen.

WEITERE THEMEN

| Der Arzt als Patient
| Wenn der Akku leer ist ...
| Chronisches Müdigkeitssyndrom: Zink auf dem Tiefstand

Stress ohne Ruhephasen – Zivilisationserkrankungen im Vormarsch

Das Stress Express Exklusiv-Interview

Dr. Vinzenz Mansmann

Fortsetzung

| Welche Erfahrungen haben Sie mit Burn-out-Patienten in Ihrer Klinik?

Mansmann: Wenn jemand wegen chronischer Erschöpfung oder Burn-out in eine Klinik kommt, dann geht dem in der Regel eine lange Zeit von Dauerstress voraus. Es gibt natürlich eine Reihe von endogenen und exogenen Faktoren, die an der Entstehung des Burn-out beteiligt sind. Oft bilden aber auch psychische Probleme den Hintergrund, die die Menschen überhaupt in die Lage brachten, sich über lange Zeit einem so ungesunden Lebensstil unter Dauerstress auszusetzen. Dann sind meistens auch psychosomatische Beschwerden vorhanden, die in unserer Klinik durch psychologische Gespräche aufgezeigt werden. Eine Besonderheit ist dabei unsere spezielle Visions-Therapie nach IMACO, die im Gegensatz zu psychoanalytischen Methoden zukunftsorientiert ist und mit der Sehnsucht der Patienten arbeitet. Dies schafft eine gute Motivation.

| Wer gehört für Sie zu den „typischen" Burn-out-Patienten? Oder gibt es diese Typologisierung heutzutage gar nicht mehr?

Mansmann: Die meisten Burn-out-Patienten haben ein Selbstwertproblem, welches meist unbewusst vorhanden ist. Dabei gibt es sieben verschiedene Gruppen. Die drei häufigsten sind:

- die „Manager", die ihre Selbstwertschwäche mit Erfolgserlebnissen und Präsentationen aufbessern
- die „Helfertypen", die sich aufopfern, um Bestätigung und Zuwendung zu bekommen und dabei ihre eigenen Bedürfnisse nicht mehr erkennen, bis sie zusammenbrechen
- die „Perfektionisten", die sich bestätigen, indem sie alle Arbeiten 150 %ig vorbereiten, um nur ja jede Kritik von sich fernzuhalten. Dies kostet aber viel Kraft und ab 40 Jahre schafft der Körper dies oft nicht mehr und wehrt sich mit Symptomen gegen die Dauerüberforderung.

| Warum glauben Sie, dass es eines ganzheitlichen Behandlungsansatzes bedarf?

Mansmann: Selbstverständlich können leichtgradige Erschöpfungszustände mit gesunder Ernährung, zusätzlichen Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen, genügend sportlichem Ausgleich und vor allem ausreichend Urlaub selbst behoben werden. Wenn aber ein dreiwöchiger Urlaub nicht länger als drei Monate anhält, sollte man sich in professionelle Hände begeben.

Eine reine Psychotherapie, wie es ja vielfältig in Psychokliniken betrieben wird, benötigt sehr viel Zeit (drei Monate) und noch länger, bis sich der Körper aus eigener Kraft erholt hat. Eine reine Körpertherapie, wie sie in vielen Sanatorien angeboten wird, bessert zwar die Beschwerden, aber da die psychologischen Lebensmuster nicht verändert werden, kommen die Patienten nach einem Jahr mit den gleichen oder gar noch schlimmeren Symptomen wieder.

Nur ein ganzheitlicher medizinischer Ansatz, wie er zum Beispiel in den NaturaMed Kliniken in Bad Waldsee praktiziert wird, kann mit einer Kombination von Körpertherapien (Massagen, Pharmakotherapie), Körperwahrnehmungsübungen (z.B. Focussing) und Psychotherapie mit zukunftsorientiertem Visions-Coaching innerhalb von drei bis vier Wochen einen Burn-out-Zustand wirkungsvoll und auf Dauer beheben. Und wenn die Patienten wirklich etwas dazugelernt haben, ist die Rückfallgefährdung viel geringer.

Die 12 Stufen bis zur völligen Erschöpfung

Burn-out beginnt meist mit dem Zwang, sich etwas beweisen zu müssen, und endet häufig mit dem totalen Zusammenbruch. Quelle: Dr. med. Vinzenz Mansmann, NaturaMed Vitalclinic, Bad Waldsee, www.naturamed.de

„Bei Stress werden deutlich mehr Mikronährstoffe verbraucht."

| Inwiefern ist Ihrer Ansicht nach eine gesunde Ernährung in der Therapie stress-assoziierter Erkrankungen wichtig?

Mansmann: Ohne gesunde Ernährung und ohne geschulte Wahrnehmung der diskreten Anfangssymptome können schnell ernsthafte körperliche Erkrankungen entstehen, die dann unbehandelt zu Organschäden führen. Leider kann die Schulmedizin erst diese relativ späten Stadien diagnostizieren und erst dann eingreifen, wenn es schon fast zu spät ist. Umso wichtiger ist eine individuelle Prävention mit ausgeglichener Ernährung, was einem kein Arzt abnehmen kann.

| Welche Rolle kommt hier den Mikronährstoffen zu?

Mansmann: Sie werden immer wichtiger, da unsere Ernährung immer mehr degradiert wird zur reinen Kalorienaufnahme, die dann noch in der Mikrowelle warm gemacht werden. Gerade diese Erwärmungsmethode zerstört viele lebenswichtige Nährstoffe. Die Moleküle sehen unter dem Mikroskop so aus, als würde man mit einem Feuerzeug einen Plastikfaden durchtrennen: es bilden sich Klumpen an den Enden. Es sollte also auf Mikrowelle und andere belastende Kochverfahren wie z.B. Frittieren verzichtet werden. Daher gibt es heutzutage viele Gründe, die es oft notwendig machen, Mikronährstoffe zusätzlich zuzuführen. Insbesondere dann, wenn schon stressverursachte Erkrankungen bestehen.

Bei Stress werden deutlich mehr Mikronährstoffe verbraucht und außerdem häufen sich dabei die ungesunden Gewohnheiten wie Zigaretten- und Alkoholkonsum, Fast-Food-Zwischenmahlzeiten und Schokoladengenuss. Die negativen Auswirkungen wie z.B. Übersäuerung und erhöhtes Arteriosklerose-risiko kann man zum Teil durch basische Ernährung wie häufig Kartoffeln oder vitaminreiche Kost mit viel Obst und Gemüse ausgleichen. Eine orthomolekulare Supplementierung sollte in diesem Falle unbedingt Magnesium, Omega-3-Fettsäuren sowie die Vitamine C, B_1, B_6, B_{12} und E enthalten.

| Kommen auch Kollegen mit Burn-out zu Ihnen in Behandlung?

Mansmann: Ja, denn immer mehr ärztliche Kollegen erkennen, dass man den Balken im eigenen Auge gar nicht richtig sehen kann und für eine schnelle Regeneration professionelle Hilfe von außen benötigt. Ärzte und Psychologen sind zurzeit beruflich besonders frustriert und dadurch auch psychosomatisch krankheitsgefährdet. In der NaturaMed Vitalclinic wurde eigens eine psychosomatisch-naturmedizinische Ursachendiagnose entwickelt, um die folgende Burn-out-Therapie effektiver planen zu können. Die Kollegen haben ja den Vorteil, dass sie oft schon nach einer Woche Aufenthalt viele Maßnahmen zu Hause selbst weiterführen können.

| Welche Empfehlungen geben Sie Ihren Patienten für die Zukunft mit?

Mansmann: „Ich empfehle meinen Patienten, genügend Erholungszeit für sich selbst einzuplanen und z.B. auch Fortbildungen zu machen, um nicht so stark von äußerlicher Bestätigung abhängig zu sein. Sinnvoll ist es, sich regelmäßig, mindestens einmal im Jahr mit der eigenen Lebensziel-Planung zu beschäftigen, damit das persönliche Lebenskonzept nicht aus dem Ruder gerät."

| Welche Maßnahmen wenden Sie selbst an, um Stress zu bewältigen bzw. diesen erst gar nicht an sich heranzulassen?

Mansmann: Ich mache regelmäßig mehrere Wochen im Jahr Urlaub und plane einige Zeit für den Besuch von Kongressen. Am Wochenende widme ich einen Tag ganz meiner Freizeit. Außerdem pflege ich ein kreatives Hobby und für die geistige Nahrung die meditative Kontemplation. Gesunde basische Ernährung mit viel Obst ist bei mir selbstverständlich.

Vielen Dank für das Interview!

Weitere Informationen finden Sie unter www.naturamed.de

Der Arzt als Patient

Stressbelastung in Praxis und Krankenhaus

Lange Zeit wurde in Deutschland das Thema „Ärztegesundheit“ unter den Teppich gekehrt. Doch gerade Ärzte selbst leiden unter stressbedingten Erkrankungen, denn die psychischen und physischen Belastungen im Arbeitsfokus von Haus- oder Klinikärzten sind enorm hoch.

Endlich schlagen Arbeitsmediziner und Psychologen Alarm und beleuchten die Arbeitssituationen deutscher Mediziner. Auch die Deutsche Gesellschaft für Innere Medizin (DGIM) wies jetzt auf ihrer Jahrestagung auf die Wichtigkeit der Ärztegesundheit hin und Kongresspräsident Prof. Dr. med. Wolfgang Hiddemann (München-Großhadern) sagte: „Trotz des hohen Anspruchs an den Arzt besteht keine Verpflichtung zur Selbstaufgabe und zur Selbstaufopferung“. Es ist hinlänglich bekannt, dass Burn-out und Depression gerade bei den helfenden Berufen häufiger auftritt. Unzumutbare Schichten, Überstunden, Zeitnot sowie psychosoziale Belastungen im Umgang mit den Patienten bringen da das Fass schnell zum Überlaufen. Doch Ärzte sind schlechte Patienten – gerade Mediziner tun sich in der Regel schwer, sich selbst bei Kollegen in Behandlung zu begeben, und halten sich selbst auch nicht gerne an genau die Ratschläge, die sie ansonsten ihren Patienten erteilen. Dr. Bernd Sprenger, Chefarzt der Oberberg-Klinik, formulierte das in einem Interview so: „Wenn man beruflich gewohnt ist, derjenige zu sein, der Hilfe gibt, und wenn man sogar in der Ausbildung lernt, eigene Bedürfnisse wie Müdigkeit oder Hunger zurückzustellen, dann ist das eine Rollenumkehr, mit der sich viele Kollegen schwer tun.“ Doch anzuerkennen, dass Ärzte auch nur Menschen mit Grenzen sind, ist das Gebot der Stunde. Denn wie der Psychologe Harald Jurkat von der Universität Gießen weiß, greifen Ärzte zwar weniger zu Zigaretten oder illegalen Drogen, doch der Konsum von Alkohol, Benzodiazepinen und auch der stressbedingte Suizid nähmen zu. Laut einer schottischen Untersuchung liegen Anästhesisten und Psychiater ganz weit vorne an der Spitze, wenn es um das Suizidrisiko unter Ärzten geht. Wichtig wäre, nach Jurkat, wenn Ärzte bereits in der Ausbildung berufsspezifische Strategien zur Stressbewältigung erlernen würden, dazu gehöre eine gesunde Ernährung, Schlafmittel in Grenzen, Bewegung und ein erfülltes Privatleben.

Lärm-Stress – schon im Mutterleib

Lärm kontra erste sinnliche Erfahrung: Hören

Zwischen den Jahren 1976 und 1991 hat sich der Lärmpegel in deutschen Städten verdoppelt. Es lärmt von allen Seiten auf uns ein, die „akustische Umweltverschmutzung“ nimmt immer mehr zu. Von oben dröhnen die Flugzeuge, von unten wummert die U-Bahn. Auf gleicher Höhe lärmt der Verkehr, die Industrie, die Nachbarn und junge Leute ergeben sich in überlauten Diskotheken freiwillig einer für die Gesundheit unzumutbaren Lärmdosis. So soll bereits jeder vierte männliche Deutsche im Alter zwischen 14 und 25 Jahren einen Gehörschaden haben, 20% der Bevölkerung schläft schlecht durch Belästigung aus Straßenverkehr, und auch das Herzinfarktrisiko ist bei Lärmbelästigung erhöht. Die Dauerbeschallung am Arbeitsplatz gilt als besonders schädlich, wenn es keine ausreichenden Erholungszeiten vom Lärm-Stress gibt. Und sind die Hörzellen erst einmal geschädigt, ist die Schwerhörigkeit schon vorprogrammiert – Hörzellen wachsen nicht mehr nach.

Erschreckend ist die Erkenntnis, dass der Lärm-Stress für viele Menschen schon ganz früh beginnt: im Mutterleib – wo doch das Hören zu der ersten sinnlichen Erfahrung eines Menschen gehört. Bereits ab der 12. Woche sind alle Sinnesorgane voll ausgebildet, ab da kann der Fötus den Herzschlag und die Stimme der Mutter hören und das Rauschen des Blutes. Wegbereiter der pränatalen Psychologie und der Musik- und Klangtherapie Alfred Tomatis weiß, wie positiv sich die vertrauensvolle Stimme der Mutter oder die Kleine Nachtmusik auf den Fötus auswirken. Und obwohl die Bauchwand einen gewissen Schutzwall darstellt, es ist anzunehmen, dass vermutlich nur die sehr hohen Töne von den Wänden absorbiert werden. Und jede Mutter spürt es, dass ihr Ungeborenes auf Lärm und Stress mit Unruhe reagiert. Dass eine pränatale Lärm-Dauerbelastung nicht spurlos am Ungeborenen vorbeigeht, ist so gut wie sicher: spätere gesundheitliche Probleme bei Wachstum, Reaktionsfähigkeit und Hörsinn werden ursächlich auf die pränatale Lärm-Beschallung zurückgeführt.

Auch die Ultraschall-Untersuchung soll gehörigen Lärm-Stress auslösen: Kritiker gehen davon aus, dass dabei das Fruchtwasser zu brodeln beginne und einen ohrenbetäubenden Lärm auslöse, der sogar zu Gehörschäden führen könne.

Wenn das Herz brennt

Kardiovaskuläres Risiko bei Feuerwehrleuten bis zu 100% erhöht

Eigentlich möchte man meinen, dass Rauchvergiftungen oder Unfälle zu den häufigsten Todesursachen bei Feuerwehrleuten zählen. Weit gefehlt. An erster Stelle steht die tödliche Herzattacke. In einer amerikanischen Analyse wurden Daten aus 17 großstädtischen kommunalen Feuerwehren in einem Zeitraum von 1994 bis 2004 ausgewertet. Das Ergebnis: Faktoren wie Stress, große Hitze und Rauch in Kombination mit mangelnder Fitness trugen zu der auffällig hohen kardiovaskulären Sterberate bei. Nach Dr. Stefanos N. Kales aus Cambridge in Massachusetts und seinen Kollegen lag die Todesrate der im Einsatz an Herzattacken verstorbenen Feuerwehrleute bei 40 %. 32 % davon erlitten die Herzattacke direkt beim Bekämpfen des Feuers, der Rest bei anderen Notfalleinsätzen.

„Arbeit macht krank“

Nicht nur Topmanager sind betroffen

Dass Arbeit krank macht, hat bereits vor ein paar Jahren die Studie des Düsseldorfer Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts (WSI), bei der insgesamt 2.200 Betriebe und 1.400 Personalräte befragt wurden, genau auf den Punkt gebracht. Ebenso sieht das auch die IG-Metall, die in ihrem aktuellen Schwarzbuch „Krank durch Arbeit“ auf rund 100 Seiten die aktuellen Arbeitsbedingungen und deren Auswirkungen auf die Beschäftigten schildert: „Rund 90 Prozent der Betriebsräte weisen darauf hin, dass seelische Belastungen zugenommen haben. Seelische Belastungen können zu einer Vielzahl arbeitsbedingter Erkrankungen beitragen. In manchen Fällen verursachen sie auch psychische Erkrankungen, zum Beispiel Depressionen, die fast so lange Fehlzeiten wie Krebs auslösen. Das ist schlimm genug für die betroffenen Menschen. Aber auch für die Gesellschaft: Sie muss für die Therapie dieser Krankheiten jährlich rund 15 Milliarden Euro aufbringen.“

Inzwischen haben 19 Millionen Menschen, die in einem Beschäftigungsverhältnis stehen, psychisch bedingte Fehlzeiten, jeder Siebte war schon einmal wegen einer psychischen Erkrankung arbeitsunfähig. Permanent hoher Arbeitsanfall, weniger Personal und hoher Leistungsdruck zählen hier zu den ernstzunehmenden Stressoren. Aus Angst vor einem Arbeitsplatzverlust gingen die Krankmeldungen zwar zurück – doch Krankenkassen befürchten, dass sich dahinter nicht eine bessere Gesundheit, sondern eine tickende Zeitbombe befindet.

Was ist Work-Life-Balance?

Unter Work-Life-Balance versteht man die Ausgewogenheit zwischen Beruf und Privatleben. Eine ausgewogene Work-Life-Balance geht mit einer gewissen Zufriedenheit mit der eigenen Rolle in den verschiedenen Lebensbereichen einher. Sie verhindert eine dauerhafte Überlastung. Eine gestörte Work-Life-Balance weist auf die Unzufriedenheit mit der eigenen Führungsrolle hin und wird von abnehmender Leistungsfähigkeit begleitet, was sich in letzter Instanz im Burn-out widerspiegeln kann.

Wenn der Akku leer ist ...

Immer häufiger sehen sich Topmanager, Spitzenverdiener oder andere Personen des öffentlichen Interesses mit dem Burn-out-Syndrom konfrontiert.

Ob Spitzensportler wie Sven Hannawald, Trainer wie Otmar Hitzfeld oder weniger bekannte, aber mindestens so gestresste Topmanager der ersten oder zweiten Führungsriege. Früher oder später kommen alle an den Punkt, wo sich die berechtigte Frage nach der so genannten Work-Life-Balance stellt, der Ausgewogenheit zwischen Berufs- und Privatleben.

LEBEN UNTER VOLLGAS

Topmanager, Spitzenpolitiker, Superstars aus der Musik- oder Sportbranche haben alle eines gemeinsam – kein geregeltes Familienleben und so gut wie keine Freizeit. Für den Erfolg im Beruf sind viele Menschen bereit, einen so hohen Preis zu bezahlen, dass sie sich mit Haut und Haaren dafür aufopfern. Eigentlich ist es doch offensichtlich, dass dieses Leben auf Dauer nicht gesund sein kann. Betroffene hingegen sehen ihr Leben unter Vollgas bei weitem nicht so dramatisch. Sie glauben ständig, alles im Griff zu haben und sind davon überzeugt, in der spärlichen Freizeit den nötigen Abstand zum Beruf finden zu können. Die Realität zeigt jedoch, dass neben dem Hausfrieden auch die Gesundheit gefährdet ist, so schwebt beispielsweise der Herzinfarkt wie ein Damoklesschwert über den gestressten Führungskräften.

WICHTIG: WORK-LIFE-BALANCE

In einer Studie an der TU Darmstadt wollten die Professorin Ruth Stock-Homburg und die Diplom-Psychologin Eva-Maria Bauer mit ihrem Team in Erfahrung bringen, wie hochdotierte Manager Beruf und Familie unter einen Hut bekommen und wie es um die so genannte Work-Life-Balance bei ihnen bestellt ist.

Das Thema als solches stieß beim Gros der Befragten auf große Resonanz. Von 42 befragten Managern gaben 38 zu Protokoll, dass für sie Work-Life-Balance ein ganz ernst zu nehmendes Thema sei. Gerade drei der Befragten waren der Meinung, dass es für einen Topmanager keinen Ausgleich zwischen Beruf und Privatem geben kann.

Fakt ist, dass die Manager auf höchster Führungsebene einem enormen Leistungsdruck ausgesetzt sind, der sich besonders bei den jüngeren Topmanagern krisenhaft auswirken kann. Dass die „alten Hasen“ weniger unter der Stresssituation leiden, liegt der Studie zufolge daran, dass sie zum einen auf ihre Erfahrung bauen können und zum anderen weniger persönliche Verpflichtungen in ihrem Privatleben haben. Ältere Führungskräfte müssen sich beispielsweise nicht mehr um ihre Kinder kümmern, da diese meist schon aus dem Haus sind und auf eigenen Beinen stehen.

Dennoch sind sich die meisten über die ständige Gefahr, von Burn-out-Symptomen befallen zu werden, überhaupt nicht im Klaren. Zwar wissen sie, dass der gnadenlose Job der Gesundheit von heute auf morgen einen Streich spielen kann, aber über die Folgen wird während der aktiven Zeit noch viel zu wenig nachgedacht. „Topführungskräfte erkennen die Brisanz des Themas meist im späteren Berufsleben beziehungsweise nach ihrem Ausstieg“, berichtet Bauer, die psychologische Leiterin der Studie. Die finanziellen Folgen eines Burn-out und der damit einhergehende Ausfall eines Topmanagers verursachen sehr schnell einen Schaden von mehreren Millionen Euro.

DIE INNERE UHR DREHT DURCH

In der Praxis sieht es jedoch so aus, dass der Druck auf die Führungskräfte weiter wächst. Vor allem die Kommunikationstechnologie ist mit Schuld an der Misere. „Die Manager der Topebene müssen immer erreichbar sein, kaum einer traut sich, mal das Handy abzuschalten", erläutert die Professorin Stock-Homburg. Neben der ständigen Verfügbarkeit haben es die Topmanager auch noch mit dem Überbrücken größter Entfernungen und dem Durchjetten verschiedener Zeitzonen zu tun. Die innere Uhr wird dabei total verwirrt. Für den gesunden Menschenverstand ist klar, dass bei einer Agenda „morgens Asien, abends Amerika“ über kurz oder lang die Sicherungen durchbrennen und der Burn-out folgt.

„Feierabende und Wochenenden sind für Topmanager schon lange tabu. Man erwartet von ihnen, immer und jederzeit verfügbar zu sein“, so ein Manager eines großen Unternehmens.

STRATEGIEN GEGEN BURN-OUT

Ein Schwerpunkt der Studie sollte klären, wie sich Topmanager selbst vor dem potenziellen Burn-out schützen, welche Strategien von ihnen selbst entwickelt werden, die nötige Work-Life-Balance herzustellen. Die Studie zeigte sehr wohl, dass es zahlreiche persönliche und unternehmensinterne Maßnahmen gibt, die dabei helfen können, den Druck von den Führungskräften zu nehmen, damit diese ihre Ressourcen optimal einsetzen können. 23 Befragte taten dies, indem sie Aufgaben an Mitarbeiter delegierten.

Die Mitarbeiter spielen in den meisten Fällen überhaupt eine bedeutende Rolle. Von der Hälfte der Befragten ist die Kommunikation mit den Mitarbeitern und deren Resonanz in Form konstruktiver Kritik eine willkommene Herausforderung, sich im Berufsleben fit zu halten. Die Studie kam zu dem Schluss, dass das „Sparring“ mit den Mitarbeitern einer frühzeitigen Erschöpfung von Führungskräften vorbeugen kann.

Eine ebenfalls häufig genutzte Strategie der Chefs bestand darin, Prioritäten zu setzen und sich so vor „Unwichtigem“ zu schützen. Weitere praktische Lösungen wurden im Zeitmanagement, der Selbstreflexion und im einfachen „Neinsagen“ gesehen.

Die Perfektionisten scheinen als Führungskräfte die größten Schwierigkeiten zu haben. Sie sind die Unausgeglichensten. Ihre Tendenz, Probleme detailorientiert lösen zu wollen, scheitert häufig daran, dass der Blick für das Gesamtproblem verloren geht oder zu viel Zeit in Nebensächliches investiert wird. Ein perfektionistischer Führungsstil, so die Studie, wirkt sich definitiv kontraproduktiv auf die eigene Work-Life-Balance aus. Schließlich bringt die Studie aber auch Offensichtliches zu Tage: wer Spaß an der Arbeit hat und wer seiner Aufgabe mit Begeisterung nachgeht und inspiriert von seiner Tätigkeit ist, empfindet dies alles nicht mehr als Belastung.

Chronisches Müdigkeitssyndrom: Zink auf dem Tiefstand!

Bei stress-assoziierten Beschwerden ist der Zinkbedarf erhöht – Zink ist wichtig für die Verbesserung und Aufrechterhaltung der Immunkompetenz

IT-Spezialisten: Vom Stress besonders betroffen

Belastungssituationen am Arbeitsplatz machen vielen Angestellten zu schaffen. Besonders betroffen sind laut einer Studie des Instituts für Arbeit und Technik der Fachhochschule Gelsenkirchen die Mitarbeiter aus der IT-Branche: Widersprüchliche Arbeitsanforderungen, überlange Arbeitszeiten und Leistungsdruck gelten hier als die krankmachenden Faktoren. So wiesen 40 % der befragten IT-Mitarbeiter deutliche Symptome auf, die auf übergroße Stressbelastungen hinweisen – wie Müdigkeit, Nervosität, Magenbeschwerden oder Schlafstörungen. Dauern diese Belastungsphasen länger als 8 Wochen an, so führten sie, laut Studienleitung, deutlich häufiger zu chronischer Erschöpfung – dem Frühindikator für Burnout. Zur Stress-Prävention befand das Studienteam über den Tag verteilte Pausen und konsequente Wochenendfreizeit deutlich effektiver als größere Blockurlaubszeiten oder Sabbaticals. Wichtig sei hierbei auch die Problemsensibilisierung beim Management und die Schulung von Führungskräften, damit gemeinsam mit Kollegen und Vorgesetzten Erholungsstrategien entwickelt werden könnten. Denn das alleinige Einführen von „Zwangsarbeitspausen" empfänden Angestellte eher als „Gängelung".

Hinter dem schwer zu greifenden und häufig auch fehldiagnostizierten Beschwerdebild des Chronischen Müdigkeitssyndroms verbirgt sich eine Fehlregulation des Immunsystems. Stressforscher Dr. Hilgers schrieb dazu in seinem Buch „CFS – Chaos im Immunsystem": „CFS ist normalerweise ein Warnsignal dafür, dass die Abwehrkräfte überlastet sind. Je rechtzeitiger diese aufflackernde Kontrolllampe ernst genommen und der Ursache dafür nachgegangen wird, desto größer sind die Heilungschancen."

Auch erste Studien weisen jetzt darauf hin, dass ein Zusammenhang zwischen Pathophysiologie des CFS und der Störung des Immunsystems besteht. Demnach ist eine niedrige Zinkserumkonzentration möglicherweise Ursache dafür, dass die zellvermittelte und humorale Immunität beeinträchtigt ist. Dies bietet vielfältige Erklärungsmodelle für die einzelnen Symptome beim CFS wie Lymphknotenschwellungen, Depression, Müdigkeit, Halsschmerzen, Konzentrationsstörungen und die Neigung zu entzündlichen Prozessen. Bei der letztjährig veröffentlichten Studie „Lower serum zinc in Chronic Fatigue Syndrome (CFS)" wurde bei 21 Patienten mit CFS und 12 Kontrollpersonen die Fibro-Müdigkeitsskala zugrunde gelegt, um die CFS-Symptome zu messen. Der Zinkspiegel wurde mit Hilfe der Atomabsorptionsspektrometrie bestimmt. Außerdem wurden die α-2 Proteinkonzentration als Marker für Entzündungen und die Expression von CD69+ der CD3+ und CD3+ CD8+ T-Zellen zur Überprüfung der Aktivität des Immunsystems gemessen. Das Studienergebnis ist verblüffend: Bei den CFS-Betroffenen waren die Zinkspiegel im Serum signifikant geringer als in der Kontrollgruppe ($p < 0{,}001$). Auch war der Trend einer signifikant negativen Korrelation zwischen Serumzink und dem CFS-Schweregrad festzustellen ($p = -0{,}39$).

Diese Ergebnisse zeigen deutlich auf, dass das CFS mit einem niedrigen Zinkstatus assoziiert ist. Ein Zinkmangel kann demnach ursächlich an den Symptomen einer Immundepression beteiligt sein. Des Weiteren spielt Zink auch eine wichtige Rolle im Neurotransmittermetabolismus. Eine zusätzliche orthomolekulare Supplementierung mit Zink als wichtigem Baustein in der diätetischen Therapie des CFS halten viele Experten für unerlässlich. Die Notwendigkeit kann durch Labordiagnostik gesichert werden.

Wenn der Stress in den Kopf steigt

Dann schrumpfen nicht nur Gehirnregionen – aktuelle Forschungsergebnisse zeigen auf, dass sogar Nervenzellen absterben.

Das Gehirn erscheint durch die jüngsten Forschungen aus Neurologie und Psychologie immer mehr einer formbaren Knetmasse zu ähneln, in der es zu neurobiologischen Veränderungen kommt, je nachdem ob es zum Beispiel durch intensives Musizieren angeregt oder durch äußere Stresseinwirkungen belastet wird.

Wie sich das Gehirn unter sozialem Druck verändert, das ist ein Forschungsschwerpunkt des Konstanzer Psychologie-Professors Thomas Elbert. Er ist sich längst sicher, dass Dauerstress nicht nur Beschwerden wie Herzrasen und Magenbrennen auslöst, sondern sich auch direkt aufs Gehirn schlägt. Unter Dauerstress würden in gewissen Hirnbereichen die Strukturen schrumpfen, die Verästelungen nähmen ab.

Wissenschaftler der Rosalind Franklin University, North Chicago, kamen jetzt sogar zu dem Ergebnis, dass es bei starker Stresseinwirkung im Gehirn zum Absterben von Nervenzellen kommt. Dieser Zellverlust findet vor allem im Hippokampus statt, der Gehirnregion, die zuständig ist für Gefühle, Gedächtnis und Lernprozesse. Die Fähigkeit, neue Nervenzellen zu bilden, ist zwar nicht eingeschränkt, unter Stress können diese aber nicht überleben und sterben nach rund 24 Stunden ganz ab oder entwickeln sich nicht weiter bis zu ihrer vollständigen Funktionsfähigkeit. Dadurch stünden auch weniger Neuronen für die Verarbeitung von Gefühlen zur Verfügung. Die Wissenschaftler um Daniel Peterson hoffen nun, den Ursachen der Depression auf der Spur zu sein.

Selen erhält die Leistungsfähigkeit

Unter Stress können die Hirnleistungen durch starken oxidativen Stress enorm leiden – die Leistungsfähigkeit nimmt ab. Dass das Spurenelement Selen die kognitiven Funktionen deutlich verbessern kann, zeigt jetzt eine neue Studie aus China auf: Studienteilnehmer waren 2.000 ältere Menschen im Alter von durchschnittlich 72 Jahren. Die durchschnittliche Selenaufnahme wurde aus den Befragungsergebnissen über die täglichen Essgewohnheiten ermittelt. Verschiedene Tests gaben Auskunft über die Leistungsfähigkeit der Probanden. Anhand von Blutanalysen wurde dann der Selenwert bestimmt. Das Ergebnis: Der Selenstatus lag bei den meisten Teilnehmern unter der empfohlenen Tagesdosis. Nachdem die Teilnehmer kontinuierlich mit Selen substituiert wurden, wurde ein deutlicher Anstieg der Leistungsfähigkeit verzeichnet. Selen ist daher ein unverzichtbarer Bestandteil einer orthomolekularen Supplementierung, wenn in belastenden Zeiten die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt ist.

Führen, Leisten, Leben. Wirksames Management für eine neue Zeit

Fredmund Malik
(4 Audio-CDs)

Prof. Dr. Fredmund Malik zählt zu den führenden Management-Vordenkern in Europa. Als Berater und Managementlehrer hat er während der letzten 30 Jahre Führungskräfte aller Stufen und Branchen beraten, ausgebildet und geprägt. Er verkörpert eine einmalige Verbindung zwischen Wissenschaft und Praxis. Seit Jahrzehnten ist er erfolgreicher Unternehmer als Chef und Inhaber des Managementberatungs- und Ausbildungsunternehmens Malik Management Zentrum St. Gallen mit über 200 Mitarbeitern in St. Gallen, Zürich, Wien, London, Shanghai und Toronto.

Campus Verlag
ISBN-10: 3593383128
ISBN-13: 978-3593383125

Wege aus dem Burnout. Möglichkeiten der nachhaltigen Veränderung

Jörg-Peter Schröder

Ob in der Ausbildung oder schon am Beginn einer Karriere: Die Bände von Pocket Business greifen aktuell auf, was an methodischen und sozialen Kompetenzen in der Praxis benötigt wird, und stellen diese kompakt, anschaulich und praxisnah dar.

Wer immer nach dem Höher-Schneller-Weiter-Prinzip arbeitet, muss sich nicht wundern, wenn irgendwann die Seele aus dem Takt kommt. Dieses Buch ist ein Impulsgeber dafür, rechtzeitig auf Warnsignale zu hören. Es erklärt, wie es zu dem Ausbrennen kommt, und hilft, Möglichkeiten zu finden, mit Dauerbelastung, chronischem Stress, Druck und Hektik umzugehen.

Cornelsen Verlag Scriptor
ISBN-10: 3589219661
ISBN-13: 978-3589219667

Stressbewältigung Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung

Gert Kaluza

Stressverstärker erkennen – Problemlösen – Entspannen – Genießen: Aus diesen vier Schritten besteht das Programm zur Stressbewältigung von Gert Kaluza. Das Training "Gelassen und sicher im Stress" wird seit 20 Jahren erfolgreich eingesetzt und ist im Katalog präventiver Leistungen der Krankenkassen enthalten. Das Trainingsmanual richtet sich an Psychologen und Psychotherapeuten: Nach den theoretischen Grundlagen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung werden die einzelnen Schritte des Programms detailliert dargestellt. Die Trainingsmodule sind mit vielen didaktischen Hinweisen, Beispielinstruktionen und praktischen Übungen ausgestattet und ermöglichen so die professionelle Durchführung des Trainings. Die didaktisch hervorragend aufbereiteten Trainingsmaterialien sind auch im Anhang und auf CD-ROM zusammengestellt: zur Stressbewältigung im Rahmen der Prävention und der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Springer Verlag, Berlin
ISBN-10: 3540008683
ISBN-13: 978-3540008682

Leitfaden Mikronährstoffe. Orthomolekulare Prävention und Therapie

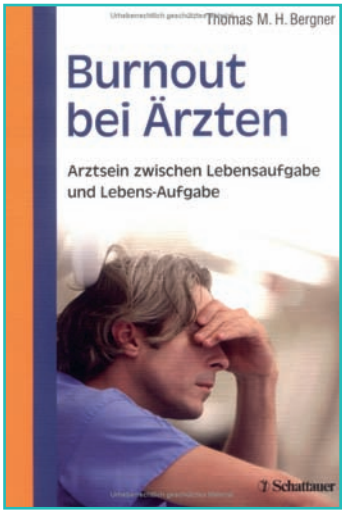
Edmund Schmidt, Nathalie Schmidt

Die orthomolekulare Medizin bietet fundierte und leicht umsetzbare Therapiekonzepte zur Prävention und Therapie chronischer Erkrankungen, die sich sowohl in die naturheilkundliche als auch schulmedizinische Therapie integrieren lassen. Der Leitfaden Mikronährstoffe liefert die biochemischen, pharmakologischen und klinischen Grundlagen und sichert die erfolgreiche praktische Umsetzung: Empfehlung biologisch aktiver Nährstoffe statt der überholten Hochdosistherapie, Praxistipps zu Diagnostik, Dosierung, Einnahmezeiten, ernährungstherapeutischer Ergänzung, Tabelle zu Referenzwerten und Wechselwirkungen.

Urban & Fischer bei Elsevier
ISBN-10: 3437565400
ISBN-13: 978-3437565403

Burnout bei Ärzten. Arztsein zwischen Lebensaufgabe und Lebens-Aufgabe

Thomas M. H. Bergner



„Ein Arzt wird nicht krank. Burn-out haben nur die anderen." Oder doch nicht? Mindestens 20 % der Ärzte leiden an einem Burn-out-Syndrom, 78 % sind unzufrieden mit ihrem Beruf. Burn-out ist kein sporadisches Phänomen mehr, sondern hat sich zu einem Flächenbrand im Gesundheitswesen entwickelt. Doch die Vielfalt der krankmachenden Faktoren als auch die Vielzahl der Symptome machen es schwierig, Burn-out rechtzeitig zu erkennen. Dr. med. Thomas Bergner, langjährig als Facharzt in eigener Praxis tätig, coacht seit über einem Jahrzehnt erfolgreich Ärzte mit Burn-out. Er beschreibt in seinem Buch erstmals sämtliche Facetten dieses Krankheitsbildes bei Ärzten – wissenschaftlich fundiert und praxisnah. Seine Sprache ist klar, nicht selten provokant, seine Darstellung ist anschaulich und spannend durch zahlreiche Fallbeispiele. Bergner richtet sich gezielt an Ärzte aller Fachrichtungen sowie an Medizinstudenten und Pflegepersonal. Er sensibilisiert den Leser für diese komplexe Erkrankung und ermöglicht dem Betroffenen ein Erkennen des individuellen Burn-out-Risikos bzw. der eigenen Symptome. Ausführlich behandelt er persönliche Verhaltensweisen und systemgebundene Ursachen, die zu Burn-out führen können. Dabei setzt sich Bergner kritisch mit den „Außenfaktoren" Medizinstudium, Honorarsystem und Krankenhausstruktur auseinander. Mit zahlreichen Ratschlägen zu Prävention und Intervention zeigt er Wege aus dem Burn-out auf. Das Buch zu einem hochaktuellen Thema, das auch in Zukunft nichts von seiner Brisanz verlieren wird.

Schattauer Verlag
ISBN-10: 3794525299
ISBN-13: 978-3794525294

skripthaus
petra neumayer

Skripthaus Redaktionsbüro
Petra Neumayer
Adalbert-Stifter-Str. 18
84424 Isen

Telefon 08083-9477
Fax 08083-546238

info@skripthaus.com
www.skripthaus.com

Herausgeber, redaktionelle Leitung: Petra Neumayer (V. i. S. d. P.)

Haftungsausschluss

Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in dieser Zeitschrift vorgestellten Ratschläge und Anwendungen ergeben. Die einzelnen Beiträge geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.

Kurzvita

Petra Neumayer arbeitet als freie Redakteurin und Autorin. Zahlreiche Bücher über Nahrungsergänzungen und komplementäre Heilverfahren sind von ihr veröffentlicht.