

Editorial

Lieber Leserinnen, liebe Leser,

ständige Leistungsbereitschaft, Zeitdruck, tägliche Hetze, kaum Ruhephasen, häufiges Schlafdefizit, regelmäßiger Alkoholkonsum zum „Abschalten“ – diese Charakteristika unserer modernen Wachstumsgesellschaft fordern ihren Tribut. Eine ständig steigende Zahl von Menschen ist den Anforderungen unserer leistungs- und profitorientierten Lebensweise nicht mehr gewachsen. Das System Mensch streikt. Es entstehen die verschiedensten körperlichen und psychischen Beschwerden, meist ohne klares Muster und individuell völlig unterschiedlich. Burn-out – das Leiden der Leistungsgesellschaft lässt sich nach den klassischen Vorstellungen schwer fassen. Es handelt sich nicht um das exklusive Merkmal erfolgreicher Manager. Längst können wir diese Erscheinungen in allen Bevölkerungsschichten, Berufsgruppen und in den verschiedensten Altersgruppen erleben – auch schon bei Kindern. Hoher Ehrgeiz, Perfektionismus, Helfersyndrom, Unfähigkeit zu delegieren und Stressanfälligkeit finden sich häufig bei Menschen mit Burn-out.

Nicht jeder stark geforderte und stressgeplagte Mensch entwickelt auch Burn-out-Symptome. Was für den einen stimulierender Antrieb ist, stellt für den anderen schon eine Überforderung dar. Die individuelle Suszeptibilität spielt die entscheidende Rolle. Innere Faktoren wie Genetik, Persönlichkeitsmerkmale, Stabilität der metabolischen Regulations- und Regenerationsvorgänge (u. a. beeinflusst durch Ernährung, Nährstoffversorgung, Bewegung, Schadstoffbelastung) und äußere Rahmenbedingungen (Strukturierung, Zeitmanagement, Zufriedenheit etc.) bestimmen das individuelle Risiko.

Beim Burn-out-Syndrom handelt es sich keinesfalls um eine klar definierte Erkrankung oder Störung, dies zeigt der Blick auf die zahlreichen Definitionen. Es ist ein facettenreicher Symptomkomplex, der auf der einen Seite Ähnlichkeiten bzw. Übergänge zum Stress und auf der anderen Seite zur Depression zeigt, sich aber doch von beiden unterscheidet. Diagnostik und Therapie müssen

daher sowohl die ausgeprägte Individualität als auch die Vielfalt ursächlicher und fördernder Faktoren beachten. Vor dem Hintergrund der beobachteten Erschöpfungsphänomene kommt dem zellulären Energiestoffwechsel eine besondere Bedeutung zu. Sowohl für die Leistungserbringung als auch für die Regulation und Regeneration ist die Energiegewinnung auf zellulärer Ebene ein limitierender Faktor. Daher fällt einer den Anforderungen entsprechende (u. U. auch erhöhte) Versorgung mit Mikronährstoffen eine Schlüsselrolle zu.

Ihr
Dr. H.-P. Friedrichsen

