

Krank durch Erschöpfung

In der Rehaklinik Glotterbad werden Krankheiten bio-psycho-sozial betrachtet

„Ja, erschöpft bin ich auch am Ende einer anstrengenden Arbeitswoche“ oder „spann doch mal aus, dann wird das schon wieder“. Gut gemeinte Kommentare wie diese erhalten Patienten, die unter chronischen Erschöpfungszuständen leiden häufig. Doch leider ist es nicht so einfach, denn auch ausreichender Schlaf bringt nicht die notwendige Regeneration. Man könnte sagen: „Der Akku ist leer und lässt sich einfach nicht wieder aufladen“. Die Krankheitsbilder reichen hier von depressiven Störungen über das Burnout-Syndrom bis hin zum Chronischen Erschöpfungs-



syndrom (Chronic Fatigue Syndrom). Im Folgenden erklärt Dr. med. Werner Geigges, Chefarzt der Rehaklinik Glotterbad, die vielfältigen Ursachen, Symptome sowie Behandlungsmöglichkeiten und grenzt die unterschiedlichen Krankheitsbilder voneinander ab.

Chronische Erschöpfungszustände sind stets ernst zu nehmende Befindlichkeitsstörungen, mit belastenden körperlichen, seelischen und sozialen Auswirkungen. Werden sie rechtzeitig vom Betroffenen und den Ärzten wahrgenommen, existieren für all diese Erschöpfungszustände zwischenzeitlich wirksame Behandlungsmöglichkeiten. Diagnostisch gilt es, verschiedene Befindlichkeitsstörungen und Krankheitsbilder zu unterscheiden: im Bereich psychischer Störungsbilder gilt es, das Burnout-Syndrom als Risikozustand sowie depressive Störungen genau abzuklären. Im



reichenden organischen Befund wie Kopf-, Muskel- und Rückenschmerzen, Schwindel, Bluthochdruck, Herzkreislauf- oder Magen-Darmerkrankungen sowie Veränderungen des Körpergewichts.

Seelische Ausdrucksmöglichkeiten sind ein Gefühl von Hilflosigkeit, Ernüchterung, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Leere und Vereinamung, ebenso wie zunehmende Reizbarkeit, unbeherrschtes Weinen sowie Versagen von den üblichen Kontrollmechanismen gegenüber den eigenen Emotionen.

Auf der mentalen Ebene kann sich die Symptomatik in einer negativen Einstellung sich selbst, der Arbeit und dem Leben gegenüber äußern, aus der heraus dann oft entwertende Einstellungen gegenüber Mitmenschen in Form von Zynismus, Verachtung und Aggressivität resultieren. Die Selbstachtung geht verloren, Minderwertigkeitsgefühle treten unter Umständen auf. Die letzt genannte Entwicklung ist bereits Ausdruck zunehmender Empfindungslosigkeit. Burnout-Syndrome erfordern entsprechende Regenerationsmaßnahmen, Arbeitspausen, Ferienregelungen, Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz und Beachten einer ausgewogenen Work-Life-Balance. Ihnen kann sehr gut durch entsprechende Präventionsmaßnahmen, zum Beispiel im Rahmen des Projektes BalancePlus der Deutschen Rentenversicherung, wirksam begegnet werden.

Das Burnout-Syndrom

Beim Burnout-Syndrom handelt es sich um einen seelisch-körperlichen Erschöpfungszustand, der in einem engen Zusammenhang mit einer beruflichen oder berufsähnlichen Tätigkeit steht und Auswirkungen auf Motivation, Einstellungen und Verhalten in dieser Tätigkeit hat.

Auf der körperlichen Ebene zeigen sich oftmals recht früh eine dauernde Tagesmüdigkeit, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, vielfältige körperliche Beschwerden ohne aus-

Depressive Krankheitsbilder

In engem Zusammenhang mit Burnout-Syndromen stehen depressive Krankheitsbilder, die ebenfalls aus einem chronischen Stress- und Erschöpfungs-

mechanismus resultieren können, bei denen aber auch genetische Risiken, familiäre Belastungen, wie Trennungen und Konflikte sowie traumatische Erfahrungen ursächlich eine große Rolle spielen können. Zu den Kernsymptomen depressiver Erkrankungen zählen die depressive Stimmung, Erschöpfungszustände bis hin zu morgendlicher Antriebsstörung sowie der Verlust von Interesse und Freude. Hinzu kommen Symptome wie Schlafstörungen, Gefühl von Schuld- und Wertlosigkeit, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven, vermindertes Selbstwertgefühl, Appetitminderung sowie verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit. Liegt eine solche depressive Sympto-



mat vor, erfordert dies eine fachärztliche Abklärung, die Einleitung einer ambulanten Psychotherapie, eventuell auch einer medikamentösen Therapie. Bei Suizidgefährdung sowie erheblichen Einschränkungen der Alltagsaktivität, wird eine stationäre Therapie in einer psychiatrischen oder psychosomatischen Akutklinik beziehungsweise einer psychosomatischen Rehaklinik notwendig.

Das Chronische Erschöpfungssyndrom

Bei schweren körperlichen Erkrankungen, wie Krebserkrankungen, Multiple Sklerose und beginnender Demenz, kann es ebenfalls zu chronischen

psychische Störungen und Belastungen. Die Behandlung verknüpft verschiedene Behandlungsansätze miteinander und orientiert sich dabei an der individuellen Ausprägung der körperlichen, psychischen und kognitiven Beschwerden, dem Ausmaß der

in diesen Kliniken vorgehaltenen Reha-therapiestandards einen bio-psycho-sozialen und multimodalen Therapieansatz in den Fokus stellen, und damit diesen komplexen Erschöpfungszuständen am ehesten gerecht werden.



Bilder: RehaZentren Baden-Württemberg

schon Erschöpfungssyndromen kommen, bekannt als Tumor-assoziierte Fatigue bei Krebspatienten. Ursachen und Entstehung der Chronic Fatigue Syndrome sind komplex. Körperliche, emotionale, kognitive und psychosoziale Faktoren bedingen und beeinflussen sich wechselseitig und führen zu individuell sehr unterschiedlichen Erscheinungsbildern. Ein Chronic Fatigue Syndrom kann zu jedem Zeitpunkt einer Tumorerkrankung auftreten, selbst limitierend sein oder bis zu Jahren persistieren. Sie bewirkt häufig einen Teufelskreis aus abnehmender Leistungsfähigkeit, Vermeidung von

funktionellen Beeinträchtigung und den Vorstellungen der Betroffenen und bezieht das soziale Umfeld der Betroffenen in die Planung der Behandlung ein. Nichtmedikamentöse Behandlungsmöglichkeiten, wie mehrmals wöchentliches Ausdauer- und Krafttraining bei moderater Belastungsintensität, gezielte Beratung und Information über Chronic Fatigue Syndrome, Entlastung der Patienten, Abbau von Ängsten, Hilfen beim Umgang mit Stress und erlebten Belastungen, Förderung aktiver, problemzentrierter Verarbeitungsstrategien sowie Maßnahmen zur Gesundheits-

Rehaklinik Glotterbad

Gehrenstraße 10
79286 Glottertal
Tel.: 07684 809-0
Fax: 07684 809-250
Email:
willkommen@rehaklinik-glottterbad.de

Rehaklinik Glotterbad

Die Rehaklinik Glotterbad ist eine Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische und Innere Medizin. Behandelt werden Patientinnen und Patienten mit chronischen körperlichen Erkrankungen verbunden mit Ängsten und Depressionen, mit funktionellen Beschwerden oder somatoformen Störungen. Ebenso behandelt werden Menschen mit Ängsten, Depressionen, Essstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und Persönlichkeitsstörungen, insbesondere Borderline-Störungen, sowie mit Arbeitsplatzkonflikten.

■ **Weitere Informationen:**
www.rehaklinik-glottterbad.de

ZAPR Freiburg

Das zur Rehaklinik Glotterbad gehörende ZAPR bietet Betroffenen, für die eine ambulante Therapie nicht mehr ausreichend ist und die in der Nähe wohnen, die Möglichkeit einer intensiven ganztägig ambulanten Behandlung. Behandelt werden Patienten mit unter anderem depressiven Störungen, Burn-out, Angststörungen, Anpassungsstörungen beziehungsweise Belastungsreaktionen sowie körperlichen Störungen, bei denen psychosoziale Faktoren für Genese, Verarbeitung und Verlauf relevant sind (zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Asthma bronchiale) und Chronische Schmerzstörungen, die sowohl eine orthopädische wie auch psychosomatische Kompetenz bei der Behandlung erfordern.

■ **Weitere Informationen:**
www.zapr-rehazentren-bw.de