



Die Warnhinweise für einen Burnout sollten nicht auf die leichte Schulter genommen werden. Im frühen Stadium lässt sich noch am besten handeln. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

# Dauerhaft ausgebrannt

Die Diagnose Burnout hat sich in den letzten Jahren verdreifacht. Welche Symptome auf die chronische Erschöpfungskrankheit hinweisen und warum es wichtig ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen

**H**omeoffice, ständige Erreichbarkeit und die mit der Corona-Pandemie verbundenen privaten und beruflichen Veränderungen stellen uns vor neue Herausforderungen. Immer häufiger führen sie zu chronischer Erschöpfung. So sind die Krankschreibungen aufgrund von Burnout rapide angestiegen. Die Krankheit ist mittlerweile in allen Arbeitsfeldern präsent – unabhängig von der jeweiligen Stellung. Männer und Frauen sind gleich häufig davon betroffen. Dabei haben das Arbeitsumfeld, der Führungsstil im Unternehmen und die Work-Life-Balance einen enormen Einfluss auf das Ausmaß der Krankheit.

## Überforderung oder Burnout?

Wir alle sind ab und zu erschöpft, überfordert oder niedergeschlagen. Doch wer sich dauerhaft ausgebrannt und geschwächt fühlt, sich auf nichts mehr freuen kann und wen die Arbeit nur noch frustriert, der sollte diese Warnzeichen genau beobachten und ernst nehmen. Wichtig: Zum Krankheitsbild gehört nicht nur die mentale Überforderung im Berufs- und Privatleben. Symptome eines Burnouts können den ganzen Körper betreffen. Oft gehen sie mit Kopf- oder Rückenschmerzen, Magen-Darm-Problemen und Schlafstörungen einher. Spätestens, wenn Alltagsaufgaben zur Qual werden und das Leben als Last empfunden wird, sollten Betroffene zum Arzt gehen. „Ein Burnout kann zum lebenslangen Begleiter werden, wenn er nicht

frühzeitig behandelt wird“, warnt Dr. Markus Moser, Präventionsarzt im Helios Prevention Center Berlin.

## Bei Verdacht früh handeln

Das Burnout-Syndrom entwickelt sich meist langsam und stufenweise. Fachärztinnen und Fachärzte können den Grad sowie die Intensität der anhaltenden Erschöpfung auf mentaler und körperlicher Ebene in Gesprächen und mittels Tests konkretisieren. Ob eine Kur, ein Jobwechsel oder eine Psychotherapie notwendig sind, wird gemeinsam entschieden. Betroffenen wird empfohlen, präventive Angebote wie regelmäßige Burnout-Check-ups und Coachings in Anspruch zu nehmen. Neben der Bereitschaft, aktiv zu werden und sich helfen zu lassen, ist vor allem Geduld nötig. Denn um das eigene Leben neu zu ordnen und mentalen Stress zu vermeiden, braucht es in den meisten Fällen vor allem eines: Zeit.



Dr. Markus Moser ist Facharzt für Anästhesiologie und Kardiologie und als Präventivmediziner im Helios Prevention Center Berlin tätig

## BURNOUT-GEFÄHRDET? MACHEN SIE DEN KURZ-CHECK-UP!

Wenn diese Symptome bei Ihnen auftreten, sollten Sie die hausärztliche Praxis aufsuchen:

- Ich fühle mich müde, wenn ich morgens aufstehe.
- Durch meine Arbeit fühle ich mich ausgebrannt.
- Den ganzen Tag mit anderen Menschen zusammenzuarbeiten ist eine Strapaze für mich.
- Meine Arbeit frustriert mich nur noch.
- Ich bin nicht mehr so leistungsfähig, selbst der Haushalt ist eine Last.
- Ich schlafe schlecht und habe chronische Kopfschmerzen.