

Burn-out bei Ärzten keine Seltenheit

Das Ausmass der Erschöpfung lässt sich quantifizieren

Chronischer Stress macht krank – trotz dieses Wissens gelingt es Ärzten häufig nicht, sich rechtzeitig zu schützen. Dabei kann man heute sogar messen, wie dringend es wäre, Gegensteuer zu geben. Im Folgenden werden Symptome vorgestellt, die aufmerken lassen sollten, sowie Massnahmen zur besseren Stressbewältigung.

Dieter Kissling

Der Schweizer Bevölkerung geht es gemäss der Gesundheitsstatistik des Bundesamtes für Statistik gut. Im Jahr 2012 sagten 83 Prozent der Bevölkerung, dass ihre Gesundheit gut bis sehr gut sei, und sogar 92 Prozent empfanden ihre Lebensqualität als gut bis sehr gut. Die gleiche Untersuchung kam jedoch zu dem Schluss, dass 18 Prozent der Bevölkerung durch psychische Belastungen beeinträchtigt sind. 17 Prozent erleben immer oder meistens Stress, und 44 Prozent erleben manchmal Stress an der Arbeit, wobei 18 Prozent sich emotional verbraucht fühlen, dies eines der Kernsymptome der Anpassungsstörung im Rahmen einer chronischen Erschöpfung (im Artikel der Einfachheit halber Burn-out genannt). Die Personen, die Stress am Arbeitsplatz erwähnen, haben ein 5-fach höheres Risiko für Depressionen.

In Europa kann dasselbe Phänomen beobachtet werden. In allen europäischen Ländern ausser Finnland lässt sich gemäss einer Studie der OECD ein deutlicher Anstieg des subjektiven Stressempfindens der Arbeitnehmer zwischen den 1990er-Jahren und 2015 feststellen.

Zunahme psychisch bedingter Arbeitsunfähigkeit in der Wirtschaft

Psychische Diagnosen als Ursache von Arbeitsunfähigkeiten haben zwischen 2000 und 2010 um 76 Prozent zugenom-

men, während körperliche Erkrankungen und Verletzungen in grossen deutschen Untersuchungen stabil geblieben sind. Dies sicher auch vor dem Hintergrund der besseren Diagnostikstellungen und der höheren Akzeptanz von psychischen Erkrankungen in der Gesellschaft. Untersucht man Langzeitabsenzen in Unternehmen, findet man, dass 50 Prozent aller Langzeitkranken (länger als 6 Monate) wegen psychischer Erkrankungen arbeitsunfähig sind. Das passt zur Statistik der schweizerischen Invalidenversicherung, auch darin sind 50 Prozent aller Neurenten im Jahr 2010 aufgrund psychischer Diagnosen gesprochen worden.

Befragt man Führungskräfte und Personalchefs in grossen Unternehmen, wie viele Mitarbeitende schon psychische Probleme hatten, heisst es, ein Viertel. In KMU werden 50 Prozent Betroffene angegeben, man kennt sich in kleineren Unternehmen besser. Das heisst, psychische Erkrankungen in der Arbeitswelt sind ein Massenphänomen.

Untersucht man die Ursachen von Langzeiterkrankungen bei Menschen, die länger als 6 Monate krank sind, noch weiter, so sind 85 Prozent aller Arbeitsunfähigkeiten durch drei Krankheitsbilder verursacht. Mit Abstand an erster Stelle stehen psychische Erkrankungen, gefolgt von Krankheiten des Muskel- und Skeletapparates, und an dritter Stelle folgen Herzkrankheiten.

Hohe emotionale Erschöpfung in der Ärzteschaft

Diverse Studien in der Schweiz zeigten schon vor mehr als 10 Jahren eine hohe emotionale Erschöpfung bei Ärzten. Goehring fand bei einem Drittel der untersuchten Grundversorger Hinweise für ein leichtes bis schweres Burn-out (1). Neue Zahlen aus den USA besagen, dass die Hälfte der Ärzte an einem Burn-out leidet. Eine Medscape-Umfrage vom Januar 2017 definierte Burn-out als Verlust von Enthusiasmus bei der Arbeit, Gefühle von Zynismus und eine tiefe persönliche Sinn- und Zweckhaftigkeit. Am häufigsten finden sich Burn-outs bei Ärzten mit Patienten mit grossem Krankheitsspektrum. Wie in der gesamten Wirtschaft sind auch bei Ärzten Frauen häufiger betroffen. Im Vergleich zur ersten Untersuchung 2013 fand sich ein Anstieg der Betroffenen. Als Hauptursachen nannten die betroffenen Ärzte an erster Stelle zu hohe bürokratische Belastungen, gefolgt von zu

MERKSÄTZE

- ▶ Anpassungsstörungen im Rahmen von Erschöpfungprozessen (im Volksmund Burn-out genannt) sind in den letzten Jahren stark zunehmend.
- ▶ Mit validierten Herzratenvariabilitätsmessungen im 24-Stunden-EKG können gefährdete Menschen eruiert werden und die Diagnose Burn-out gestellt werden.
- ▶ Stressbewältigungskompetenz wird bei Arbeitnehmenden in der heutigen Arbeitswelt zentral.
- ▶ Fehldiagnosen des Burn-outs sind häufig, der Begriff wird überstrapaziert.

Tabelle:

Anzeichen chronischer Stresskrankheiten

Organsystem	Frühsymptome und Folgen
Herz-Kreislauf-System	Herzrhythmusstörungen, Hypertonie
Muskulatur	Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, Spannungskopfschmerzen, Schwindel
Magen-Darm	Reflux, Reizdarm
Fortpflanzungsorgane	Impotenz, Zyklusstörungen, Libidoverlust
Gehör	Tinnitus
Haut	Alopezia areata, Pruritus sine materiae, akute Urtikaria, Verschlechterung von chronischen Hauterkrankungen wie Psoriasis oder Beugeneckzem
Augen	Retinopathia centralis serosa
Blutgerinnungssystem	Aktivierung verschiedener Faktoren der Blutgerinnung in der akuten Stresssituation und somit erhöhte Gefahr von Hirnschlag oder Herzinfarkt
Gehirn	<p><i>kognitiv:</i> chaotisches Denken, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, nicht abschalten können, Gefühl des Geheztseins, Schlafstörungen, negatives Denken, Detailorientierung</p> <p><i>sozial:</i> Rückzug</p> <p><i>Verhalten:</i> Aggressivität, Reizbarkeit, Dünnhäutigkeit, Nervosität, gehäufte emotionale Reaktionen, emotionaler Rückzug, Selbstwertverlust</p> <p><i>Stimmung:</i> Traurigkeit, Ängstlichkeit, Panikattacken</p>

hoher Arbeitszeit, dem Gefühl, im Hamsterrad zu sein, zunehmender Computerisierung, zu tiefem Einkommen und schwierigen Patienten (2).

Chronischer Stress lässt vorzeitig altern

Patienten mit chronischen Stresskrankheiten entwickeln im Laufe der zunehmenden Erkrankung praktisch an allen Organen psychosomatische Symptome. Die *Tabelle* zeigt eine Liste häufiger Frühsymptome und Stressfolgen.

Auf längere Sicht entfaltet chronischer Stress, bedingt durch permanent erhöhte Stresshormone, eine neurotoxische Wirkung. Der Hippocampus reduziert im Stress sein Volumen. Das autonome Nervensystem degeneriert ebenfalls (siehe auch Messung der Herzratenvariabilität). Die Telomere an

Nur 5 Stunden zu schlafen, ist kein Leistungsausweis, sondern reine Dummheit und führt über kurz oder lang zu Erschöpfungssymptomen und reduzierter Leistungsfähigkeit.

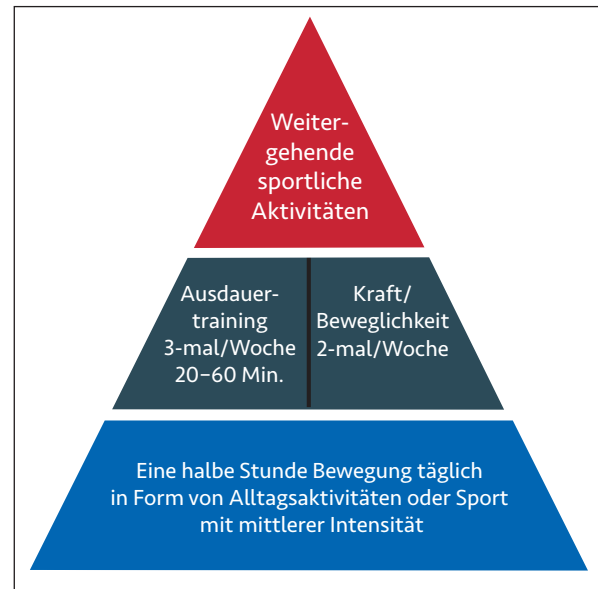


Abbildung 1: Die Bewegungspyramide des Bundesamtes für Sport zeigt, worauf es ankommt (nach BASPO).

den Chromosomen, die für die Zellneubildung verantwortlich sind, verkürzen sich. Der chronisch Gestresste macht eine Voralterung durch.

Durch den chronischen Stresszustand kommt der Betroffene in einen Zustand der zunehmend tiefen Erschöpfung und verliert die Erholungskompetenz. Letztlich führt diese Entwicklung in eine depressive Erkrankung, die landläufig als Burn-out bezeichnet wird. Die Kernsymptome sind Erschöpfung, Ineffizienz und eine Reduktion der Emotionalität (Distanzierung), gekoppelt mit Schlafstörungen.

Wie lässt sich die individuelle Stressbewältigung verbessern?

Um besser mit Stress umgehen zu können, gibt es verschiedene Strategien. Im Folgenden werden fünf wichtige Aspekte erwähnt:

1. Bewegung: Bewegung ist für die Stressbewältigung von fundamentaler Bedeutung. Es gilt, einige Grundregeln zu beachten:

▲ Die Basis des Bewegungsverhaltens bildet eine halbe Stunde Alltagsbewegung pro Tag, die in 3-mal 10 Minuten unterteilt werden kann. Kürzere Bewegungseinheiten zählen nicht dazu. Mögliche Alltagsbewegungen sind Gehen, gemütliches Fahrradfahren, gemütliches Schwimmen.

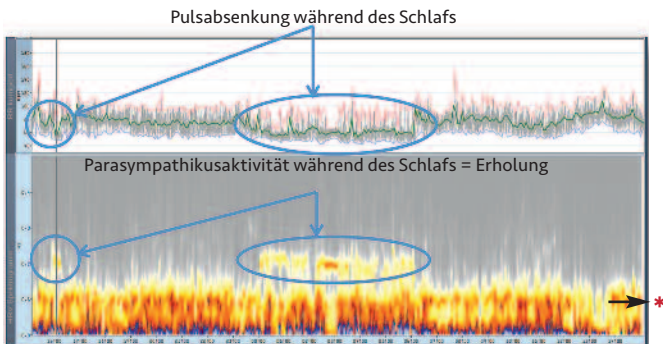
▲ Die nächste Stufe beinhaltet 3-mal wöchentlich ein Ausdauertraining von mindestens 30 Minuten. Diese Form der Bewegung ist auf die Gesundheit ausgerichtet und hat keinerlei Ansprüche an die Leistung. Ziel ist es, permanent aerob zu trainieren. Der Körper erbringt dabei 70 bis 80 Prozent seines Leistungsmaximums. Ein Training mit einer Herzfrequenz, die zu hoch ist, hilft nicht zur Reduktion des Stressempfindens.

▲ Zusätzlich soll jeder Mensch noch 2-mal 15 Minuten Krafttraining pro Woche durchführen.

Sind diese Basisbewegungsmethoden absolviert, kann man noch weitere sportliche Aktivitäten an die Spitze der Bewegungspyramide (Abbildung 1) setzen.

Einschätzung des Energiezustands

Abbildung 2:
Bild einer Person in gutem Zustand



*Aktivität des Sympathikus zwischen 0 und 0,12 Hz; auf Ebene 0,1 Hz Aktivität der Hirndurchblutung. Je röter, desto intensiver ist die Hirnaktivität.

Kräftige Signale von Sympathikus und Parasympathikus. Jeweils gutes Signal des Parasympathikus im Schlaf, was auf eine gute Erholungskompetenz hindeutet. Der Sympathikus ist während des Tages sehr aktiv. Es handelt sich um eine Führungskraft mit guter Abgrenzungskompetenz, die wohlbefindlich ist.

Abbildung 3:
Bild einer Person mit Burn-out



Chronische Überforderung mit mangelnder Abgrenzung seit Jahren, schwere Schlafstörung mit Wachphasen während der ganzen Nacht, angezeigt durch ständige Pulsanstiege. Der Parasympathikus ist degeneriert, der Sympathikus ist nur noch im Schlaf vorhanden. Hier sind starke Zeichen einer Degeneration des autonomen Nervensystems auszumachen. Der Patient leidet unter schweren psychischen und körperlichen Beschwerden, ist nicht mehr leistungsfähig und arbeitsunfähig. Er hat keine Erholungskompetenz mehr.

2. Genügend Schlaf und Entspannungsmethoden: 90 Prozent der Menschen benötigen 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Nur 5 Prozent brauchen mehr oder weniger. Zur Erhaltung der Stressresistenz ist genügend Schlaf unabdingbar (siehe auch Parasympathikus bei der Stressmessung). Nur 5 Stunden zu schlafen, ist kein Leistungsausweis, sondern reine Dummheit und führt über kurz oder lang zu Erschöpfungssymptomen und reduzierter Leistungsfähigkeit.

Um langfristig gesund zu bleiben und in Stresssituationen Ruhe bewahren zu können, ist es äusserst wichtig, eine Entspannungstechnik anzuwenden – welche (Atemtechnik, Yoga, Meditation, Sauna, Musizieren etc.), spielt letztlich keine Rolle. Bewährt hat sich die Atemtechnik, die auch jederzeit anwendbar ist. Dabei werden täglich mehrmals 5 Minuten aufgewendet. In dieser Zeit findet eine kontrollierte Atmung statt (5 Sekunden einatmen und 5 Sekunden ausatmen).

Um die Leistungsfähigkeit über den ganzen Tag hoch zu halten, sind Mikropausen elementar. Jede Stunde 5 Minuten Pause mit Gedanken an etwas anderes als die anstehenden Probleme oder Aufgaben sind enorm hilfreich. Ein Sitzungs-marathon über Stunden ohne stündliche Kurzpause reduziert die Leistungsfähigkeit und fördert die Erschöpfung.

3. Soziale Kontakte: Aus der Resilienzforschung ist bekannt, dass soziale Unterstützung und soziale Kontakte enorm resilienzsteigernd sind. Das Leben sozialer Kontakte und der regelmässige ausserberufliche Austausch mit Menschen sind gesunderhaltend.

4. Grenzen setzen: Jeder Mensch erreicht irgendwann seine Leistungsgrenzen und muss lernen, rechtzeitig Nein zu sagen, und ist die Arbeit noch so spannend. In der Stressforschung sprechen wir von den «interessiert Selbstgefährdeten». Es handelt sich dabei um Menschen, die ihre Arbeit äusserst herausfordernd, interessant und faszinierend finden und deshalb bereit sind, bis zum Umfallen ihr Maximum in die Arbeit zu stecken, und die dabei vergessen, auf ihre Gesundheit und ihr soziales Umfeld zu achten. Längerfristig führt dieses Verhalten in eine zunehmende Erschöpfung. Als Arbeitgeber mit Nachhaltigkeit im Fokus sind Marathonläufer den Sprintern vorzuziehen. Längerfristig sind sie viel produktiver für das Unternehmen. Wichtig ist, dass man lernt, die eigenen Leistungsgrenzen zu erkennen und darauf Rücksicht zu nehmen.

5. Stressverschärfende Gedanken und positives Denken: Schon Gedanken an etwas Belastendes können in unserem Körper Stresshormone freisetzen, allein die Vorstellung genügt. Wir Menschen tendieren dazu, Dinge als belastend zu hinterfragen, auch wenn sie unabänderlich sind. Resiliente Menschen haben die Fähigkeit, Unabänderliches, für sie Belastendes zu akzeptieren und nach Problemlösungen zu suchen. Sie halten sich nicht an Problemen auf, sondern wissen, dass sie es sind, die sie lösen müssen. Diese positive Orientierung, weg vom Gedanken, ein Opfer zu sein, befähigt diese Menschen, auch schwierige Situationen zu meistern. Perfektionistisch orientierte Personen laufen Gefahr, die Eigenerwartungen sehr hoch zu halten und somit immer wieder in Stresssituationen zu gelangen. Resiliente Menschen haben ein realistisches Bild von ihren Fähigkeiten.

Die Messung des Energiezustandes ...

Chronischer Stress führt beim Menschen zu erhöhten Cortisolspiegeln. Cortisol wird in der Nebenniere produziert, über längere Zeit erhöhte Spiegel im Blut sind neurotoxisch, das heisst können Nervenzellen zerstören. Dies wurde in den 1990er-Jahren medizinisch gezeigt. Insbesondere die Hirnregion, die für das Gedächtnis und die Emotionen von zen-

traler Bedeutung ist, der Hippocampus, wird durch chronisch erhöhtes Cortison geschädigt, und bei chronischen Stresszuständen nimmt das Volumen des Hippocampus ab. Interessanterweise steigt das Hippocampusvolumen wieder an, wenn sich diese Personen im korrekten Pulsbereich bewegen (aerobes Training). Bis anhin noch nicht wissenschaftlich bewiesen, meiner Meinung nach jedoch empirisch hoch wahrscheinlich, ist die Tatsache, dass auch das autonome Nervensystem, das die Funktion unserer inneren Organe steuert, vom chronisch erhöhten Cortison bei Stress geschädigt wird. Der Zustand des autonomen Nervensystems kann gemessen werden.

«Wichtig ist, dass ich lerne, meine eigenen Leistungsgrenzen zu erkennen und darauf Rücksicht zu nehmen.»

... auf Basis der Herzschlagvariabilität

Das autonome Nervensystem besitzt zwei Systeme, die sich als Gegenspieler verhalten. Der Sympathikus ist aktiv, wenn wir erregt, aktiv oder gestresst sind. Der Parasympathikus ist aktiv, wenn wir uns erholen, entspannen sowie im Schlaf. Bei starker Sympathikusaktivierung, etwa bei Stress, erfolgen unsere Herzschläge monoton mit gleichem Abstand von einem Schlag zum nächsten. Wenn der Parasympathikus überwiegt, weist jeder Herzschlag zeitliche Abweichungen zum vorhergehenden und nachfolgenden auf. Dieser Unterschied wird dazu genutzt, um den Energielevel zu eruieren. Mit einem tragbaren EKG-Gerät werden 24 Stunden lang alle Herzschläge aufgezeichnet, dies erlaubt neben der Diagnose von Rhythmusstörungen auch eine Beurteilung des autonomen Nervensystems. Je länger und stärker eine Person über Jahre gestresst ist, desto schlechter sind die Signale von Sympathikus und Parasympathikus, was genau dem Zugrundegehen dieser Nerven durch die schädigende Wirkung des körpereigenen Cortisons entspricht. Zwei typische Beispiele zeigen die *Abbildungen 2 und 3*.

Der Vorteil dieser Untersuchungsmethode liegt in der Objektivierung des Erschöpfungszustandes eines Individuums bei einem Krankheitsbild, bei dem die Patienten dazu neigen, ihre Veränderungen und ihre gesundheitlichen Beschwerden zu ignorieren respektive zu verdrängen. Das Aufzeigen des realen Zustandsbildes führt bei vielen Personen mit schlechten Werten zu einer Einsicht, die sie zu einer nachhaltigen Bereitschaft zur Veränderung ihres Arbeitsverhaltens führt, bevor sie krank werden.

Fazit

Die heutige Arbeitswelt, so spannend, herausfordernd und sinnstiftend sie auch ist, verlangt von den Arbeitnehmenden eine hohe Verausgabebereitschaft. Leistungsfähig bleibt nur, wer die Fähigkeiten hat, den gestiegenen Stress zu bewältigen. Die Burn-out-Rate in der Ärzteschaft ist hoch und gemäss den Daten der USA weiter steigend. Die sich verändernden Herausforderungen in der Arbeit und die sich immer schwieriger gestaltenden Rahmenbedingungen führen auch in unserer Berufsgruppe zu einer teilweise nicht beeinflussbaren Stressbelastung. Umso mehr sind wir gefordert, häuslicherisch mit unseren Kräften umzugehen, uns für Stressbewältigung die nötige Zeit zu nehmen und mental eine interessierte Gelassenheit zu entwickeln. ▲

Dr. med. Dieter Kissling

Leiter Institut für Arbeitsmedizin (IFA)

Kreuzweg 3

5400 Baden

E-Mail: dieter.kissling@arbeitsmedizin.ch

Internet: www.arbeitsmedizin.ch

Interessenkonflikte: keine

Referenzen:

1. Goehring C et al.: Psychosocial and professional characteristics of burn-out in Swiss primary care practitioners: a cross-sectional survey. *Swiss Med Wkly* 2005; 135 (7-8): 101-108.
2. www.medscape.com/features/slideshow/lifestyle/2017/overview