

Dr. med. Michael Spitzbart

Erschöpfung und Depression:

Wenn die Hormone verrücktspielen

DR. MED. MICHAEL SPITZBART

**Erschöpfung und Depression:
Wenn die Hormone verrücktspielen**

Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's!

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage 2025

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: fuchs_design, München

Umschlagmotiv: © doc-stock.com

Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham

Lektorat: Silke Uhlemann, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30953-5

www.koesel.de

***»Burnout ist eine Lebenskrise,
die eine Riesenchance bietet.«***

Gernot Lang, Psychiater an der Schönklinik,
Bad Bramstedt

Inhalt

- 9 *Vorwort*
- 11 *Einführung*

- 15 **Das Erschöpfungssyndrom der Moderne:
Burnout**
- 17 *Die Burnout-Persönlichkeit*
- 19 *Sechs Gründe, die das Ausbrennen begünstigen*

- 27 **Stress**
- 28 *Wie kommt es zu Dauerstress und
was steckt dahinter?*
- 43 *Was verbirgt sich hinter der Diagnose »Burnout«?*

- 53 **Behandlungsmethoden bei Burnout**
- 54 *Der konventionelle Ansatz
(Psychopharmaka/Psychotherapie)*
- 60 *Die Spitzbart-Methode oder: Mein Ansatz
(Körpereigene Heilmittel)*

- 69 **Wie die Spitzbart-Methode
funktioniert**
- 71 *Der Bluttest*
- 74 *Stress-EKG im Entspannungszustand*
- 75 *Arztbrief*

77 **Die Spitzbart-Methode in der Praxis –
Patienten berichten über ihren Burnout und ihre Genesung**

87 **Wege aus dem Burnout**

91 *1. Prüfen Sie Ihre Strukturen!*

107 *2. Natürliche Antidepressiva*

112 *3. Positive Lebenseinstellung*

117 *4. Entspannung*

121 **Prävention**

122 *Pausen, Urlaub, Verabredungen mit sich selbst*

124 *Bewegung*

125 *Ernährung*

132 *Meditation*

135 *Achtsamkeitstraining*

137 *Hinter den Ärger schauen*

138 *»Freeze-Frame«-Technik*

139 *Dankbarkeit*

141 *Akuthilfe bei Disstress – 11 Tipps*

145 *Zum Nachdenken – nicht nur für Eltern*

147 **Boreout**

151 *Das Blutbild gleicht beim Boreout dem des Burnouts*

153 *Suchen Sie Ihre Erfüllung!*

154 *Dank*

155 *Literatur*

156 *Register*

Vorwort

Der herkömmlichen Medizin misstraue ich schon lange. So sehr diese Medizin Lorbeeren bei der Behandlung akuter Krankheiten einheimst, so sehr versagt sie bei der Therapie chronischer Leiden. Einen Unfall mit Knochenbrüchen oder inneren Blutungen, eine Lungenentzündung oder einen Gichtanfall wünscht man keinem, doch sind die Behandlungsmethoden und Heilungschancen heute unbenommen um ein Vielfaches höher als noch vor 100 Jahren.

Bei den chronischen Erkrankungen sieht die Bilanz ganz anders aus. Hier scheint an vollständiger Heilung außer den Patienten kaum jemand interessiert zu sein. Weder der Hausarzt noch die Pharmaindustrie. Behandelt wird vielerorts leider nur mit Kugelschreiber und Rezeptblock, und sobald man die Medikamente absetzt, tauchen die Probleme von Neuem auf. Nehmen Sie einem Hautarzt beispielsweise die Cortisonsalbe weg, ist er um die Hälfte seiner Therapiemöglichkeiten beraubt. Und, schwupps, das Ekzem ist wieder da.

Der Fehler liegt im System: Die klassische Schulmedizin behandelt das Symptom und nicht die Ursache. Besonders deutlich wird das bei den immens zunehmenden psychischen Erkrankungen. Die inflationär verschriebenen Medikamente verbessern den Zustand in den meisten Fällen nur unwesentlich. Dafür besitzen sie deutliche Nebenwirkungen und verschlingen Milliarden unseres Gesundheitsetats.

Wenn die Hormone bei Burnout oder Depression verrücktspielen, nutzen diese Medikamente wenig. Mein Ansatz be-

steht darin, die körpereigene Produktion von Glücks- und Antriebshormonen auf natürliche Art und Weise wieder zu verbessern. Hier kann man das Übel an der Wurzel packen, und das soll Ihnen dieses Buch vermitteln.

Weniger Einfluss habe ich als Arzt darauf, welche äußeren Umstände Sie in diese Situation geführt haben. Hier muss jeder sein Leben selbst beleuchten und reflektieren. Das bedeutet: Energieräuber erkennen und verbannen und die eigenen individuellen Rahmenbedingungen verbessern, damit Burn-out nie wieder ein Thema ist. Oder besser noch: Damit er erst gar nicht auftritt. Dabei dürfen wir uns nicht auf andere verlassen. Jeder muss selbst etwas tun. Auch hierzu möchte ich Ihnen einen Leitfaden geben.

Ihr

Dr. med. Michael Spitzbart

Einführung

Neue Lebenskraft ohne Psychopharmaka!

»Denken Sie positiv, freuen Sie sich am Leben, bitte jetzt!« Fordern Sie einen depressiven Menschen zu dieser Haltung auf, würde er nichts lieber tun als das. Aber genau das geht nicht. Er kann seine Tristesse, sein lähmendes Grau-in-Grau nicht abschütteln. Ich weiß nicht, ob Sie solche Gefühle nachvollziehen können? Richtig nachfühlen kann das vermutlich nur, wer selbst schon einmal einen ähnlichen Zustand durchlitten hat. Oder wer sich durch unzählige Anamnesen von betroffenen Menschen in diesen Zustand hineindenken kann. Eines haben alle Patienten gemeinsam: Trotz größter Willensanstrengung gelingt es ihnen nicht umzuschalten, sich dauerhaft in eine bessere Stimmungslage zu versetzen.

Denn: Die Gedanken kommen, wenn die Gedanken es wollen, nicht wenn der Verstand es fordert. Ist das Konzert der Hormone im Gehirn verstimmt, legt sich ein unüberwindlicher Grauschleier über unser Denken. Jeder Handgriff wird schwer.

Die normale Schulmedizin verordnet in einem solchen Fall Pillen. Sie sollen das Hauptstimmungshormon Serotonin beeinflussen und einen aus dieser Misere befreien. Und weil die Erschöpfungsdepression (besser bekannt als »Burnout«) so sehr auf dem Vormarsch ist, hat der Verbrauch von Psychopharmaka in den letzten zwei Jahren um 30 Prozent zugenommen. Zur Freude der Pharmaindustrie. Doch können Antide-

pressiva das Problem leider nicht lösen: Sie behandeln nur das Symptom!

Regelmäßig frage ich meine neuen Patienten, die oft schon jahrelang Antidepressiva geschluckt haben, ob ihnen schon einmal Blut abgenommen oder ein Speicheltest gemacht wurde, um nach den ursächlichen Störungen im Gehirnstoffwechsel zu forschen. Die erschreckende und immer wieder gleich lautende Antwort: »Nein. Das wurde nie gemacht!«

Leider ist die Standardbehandlung bei den neuen Volkskrankheiten Depression und Burnout eine in meinen Augen völlig falsche Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie. Denn die Medikamente behandeln nicht die Ursache im gestörten Gehirnstoffwechsel. Und die Psychotherapie verstärkt häufig nur noch das Problem: Je mehr man sich um das Problem (und nicht um die Lösung) kümmert, desto mehr Macht gewinnt das Problem. Denn: Beachtung bedeutet immer auch Verstärkung.

Dabei haben Neurowissenschaftler längst entschlüsselt, wie die Massenleiden Burnout und Depression das menschliche Gehirn verwüsten. Mehr noch: Ein hohes Stresshormon behindert die Bildung der wichtigen Stimmungshormone Serotonin (für gute Laune) und Noradrenalin (für den inneren Antrieb). Stresshormone und Stimmungshormone sind nämlich Gegenspieler. Wird die körpereigene Bildung dieser positiv wirkenden Hormone unterdrückt, sinkt die Belastbarkeit. Umgekehrt ausgedrückt: Die gefühlte Arbeitsbelastung steigt.

Die gefühlte Arbeitsbelastung wird genau wie die gefühlte Temperatur subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen. Und nun beginnt der fatale Kreislauf: Jetzt werden erst recht Stresshormone ausgeschüttet. Jetzt merken die Betroffenen, dass sie leistungsmäßig abbauen, und versuchen gegenzusteuern. Sie beginnen, sich noch mehr nach der Decke zu strecken. Diesen zusätzlichen Druck versucht der Körper zu kompen-

sieren: Er stellt dem notleidenden Organismus noch mehr Energie zur Verfügung, indem er Eiweiß in Zucker umwandelt. Das ist der Notstoffwechsel der Natur. Das empfindliche Gehirn soll bei Belastung immer ausreichend Zucker zur Verfügung haben. Doch genau das – die Umwandlung von wertvollen Eiweißbausteinen in Zucker – sollte nur in Ausnahmesituationen und für kurze Zeit stattfinden. Denn ab jetzt lebt der Organismus nicht mehr von den Zinsen, sondern vom Kapital.

Die Begründung: Wird die wertvollste Substanz des menschlichen Körpers – das Eiweiß – in Energie umgewandelt, ist es unwiederbringlich weg. Glukoneogenese heißt dieser Prozess in der Fachsprache. Gehirnaktive Aminosäuren (Eiweißbausteine) verpuffen als Glukose und fehlen dann bei der Bildung der Leistungshormone im Gehirn – als wichtigste Gegenspieler im Stresskreislauf. Das Fatale dabei: Lässt der Stress wieder nach, leben diese Stimmungshormone nicht von alleine wieder auf. Die wertvollen Aminosäuren wurden ja umgewandelt und stehen dem Gehirnstoffwechsel nicht mehr zur Verfügung. Dieser Energiekannibalismus hinterlässt im Blut deutliche Spuren.

Wie bei einem entladenen Akku baut der Betroffene ab. Sowohl psychisch als auch körperlich. Aus diesem Grund können sich Ausgebrannte nicht mehr selbst helfen, geschweige denn sich aus ihrer Situation befreien. Mit oberflächlicher Kosmetik – wie Pausen einlegen, sich zum regelmäßigen Essen zwingen, Entspannungsübungen machen – versuchen einige, der Erschöpfungsspirale zu entgehen. Damit ist es jedoch nicht mehr getan, da die Speichervorräte der gehirnaktiven Aminosäuren leer sind. Mehr noch: Cortisol zerstört wichtige Synapsen im Gehirn und verhindert die Kommunikation zwischen den Hirnzellen. Die Folge: Konzentration und Gedächtnisleistung sinken, die gefühlte Arbeitsbelastung steigt weiter. Probleme türmen sich ebenso wie die Bewältigung des Alltags-

lebens zu Bergen auf. Eine dauerhafte Verbesserung der Situation bleibt aus, und am Ende steht meist ein »Big Bang«, ein totaler Zusammenbruch.

Depression und Burnout sind also kein persönliches Versagen. Oft steckt ein gestörter Hormonstoffwechsel dahinter. Doch: Wenn man das Blut nicht untersucht, kann man die Ursache für das Problem nicht finden. Und genau darauf habe ich mich in meiner Praxis spezialisiert: Der richtige Bluttest bringt Klarheit, die Substitution fehlender gehirnaktiver Eiweißbausteine schnelle Besserung.

Was allerdings nicht heißt, dass das Leben dann wie eh und je weiterläuft. Bitte nicht! Jeder Betroffene sollte sich fragen: Warum ist es so weit gekommen? Wo liegt der Hund begraben? Was lehrt mich meine Krankheit? Welche Persönlichkeitsmuster und -strukturen haben mich dahingeführt? Nur wer aus seiner Krise lernt, schafft es, Burnout dauerhaft abzuschütteln. Folglich geht es in meinem Buch nicht nur um meine spezielle, die Ursachen bekämpfende Therapie. Nein. Dieses Buch ist ein Burnout-Ratgeber und Präventionsbuch. Es möchte Ihnen zeigen, warum die Zeitgeist-Krankheit so um sich greift, welche Wege es aus dem Ausgebranntsein gibt und wie Sie sich dagegen schützen können. Viele unserer modernen Krankheiten entstehen durch den Stress – und unsere Unfähigkeit zu entspannen. Auch Boreout ist ein Thema. Denn nicht nur, wenn man zu viel gibt, kann man ausbrennen. Sondern auch, wenn man sich auf dem Abstellgleis befindet, sich im Job langweilt und zu wenig gefordert ist.

Also gar keine so schlechten Aussichten! In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß und gute Anregung beim Lesen. Auf all diese Bereiche geht »Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen« ein und hilft Ihnen, die Anforderungen eines beschleunigten Arbeits- und Privatlebens zu meistern.

Das Erschöpfungssyndrom der Moderne: Burnout

*Warum ist das Ausgebranntsein in unserer Gesellschaft
so verbreitet? Was sind die Gründe, wer die Betroffenen?
Ein Erklärungsversuch.*

»Das erschöpfte Ich«, »Ausgebrannt«, »Sehnsucht nach Ruhe« titeln führende Nachrichten- und Psychomagazine und berichten von der Modekrankheit »Burnout«. Prominente wie der ehemalige Skispringer Sven Hannawald, der Fußballprofi Sebastian Deisler oder die Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel waren die Ersten, die öffentlich zu ihrem Ausgebranntsein standen und das Thema salonfähig machten – neben Politikern, Sängern oder Moderatoren. Denn nur wer einmal Leidenschaft bewiesen und für etwas gebrannt hat, kann ausbrennen. Das besagt das hippe Wort »Burnout«, hinter dem immer eine tückische Form der Depression steckt – die Belastungsdepression. Deshalb:

*Burnout ist ein Prozess, in dessen Verlauf Euphorie,
Schaffenskraft, Lebensmut und positive Energie schwinden und
durch Leere, Lebensunmut, Antriebsarmut und Pessimismus
ersetzt werden.*

Folglich bekennt Miriam Meckel in ihrem Buch »Brief an mein Leben«, dass sie sich müde fühlte, grundlos traurig, immer unkonzentrierter und emotional instabiler wurde. »Ich

bin sehr depressiv geworden«, sagt Sebastian Deisler im Zeitungs-Interview, während Sven Hannawald von einer inneren Unruhe erzählt, von Schlafstörungen und Erschöpfungszuständen. Auch die Patienten, die in meine Praxis kommen, sprechen von ebensolchen Symptomen. Manchmal allerdings versteckt sich die Krankheit auch hinter einer Vielzahl körperlicher Beschwerden. Darum ist es anfangs gar nicht so einfach, das diagnostische Chamäleon »Burnout« zu entlarven. Es können Verdauungsstörungen mit Magenkrämpfen sein, Durchfall oder Verstopfung, Kopf- und Gliederschmerzen, Verspannungen und Schlafstörungen. Der Arzt behandelt dann den Körper. Dabei ist es die Seele, die um Hilfe schreit! Drei exemplarische Fälle werden Sie im Laufe des Buches genauer kennenlernen und anhand der Lebensgeschichte dieser Menschen ihre Burnout- und Genesungs-Karriere.

Grundsätzlich sind die Hauptsymptome dieser Form der Depression: Müdigkeit, emotionale Erschöpfung, Gereiztheit, Verlust der Empathie, Leistungsabfall und Selbstentfremdung. Man wird zur Marionette, die zwar noch lange funktioniert, aber schon lange nicht mehr glücklich ist. Alles andere ist wichtiger, und man selbst kommt zuletzt. Und so entfremden wir uns Tag für Tag immer ein bisschen mehr von uns selbst, unserem Wesen, unseren Wünschen und unseren Bedürfnissen. Oft stelle ich meinen Patienten die einfache Frage: »Sind Sie glücklich mit Ihrem Leben, so wie es ist?« Häufig bricht dann die emotional geschundene Seele auf. Tränen fließen, und vielen wird bewusst: »Nein, so habe ich mir mein Leben nicht vorgestellt!« Bei manchen kommt noch Alkohol- und Medikamentenmissbrauch hinzu.

Betroffen sind die Erfolgreichen und Tüchtigen, die Verantwortungsbewussten und scheinbar Unersetzlichen. Zunächst wurde Burnout in helfenden Berufen festgestellt, etwa bei Ärzten, Pflegeern und Lehrern. Heute trifft er auch Ma-