

BURNOUT

Burnout ist eine Form der **Erschöpfung**, die dadurch entsteht, dass sich die Betroffenen ständig überfordert fühlen. Es ist das Ergebnis von langanhaltendem emotionalem, körperlichem oder geistigem **Stress**. Oft steht ein Burnout-Syndrom im Zusammenhang mit dem **Beruf**. Es kann die Gesundheit erheblich beeinträchtigen, wenn es nicht erkannt und behandelt wird. Die Lebenszeit-Prävalenz von Burnout-Syndromen in Deutschland liegt laut einer Studie aus dem Jahr 2016 bei 4,2 %. Die Zahl ist in den letzten Jahren gestiegen und wird vermutlich weiter steigen.

LEITSYMPTOME

- **Anfangsphase (Warnsymptome)**
 - Verstärktes Engagement/Hyperaktivität
 - Überschätzung der eigenen Fähigkeiten
 - Reduktion der sozialen Kontakte auf das berufliche Umfeld
- **Fortschreitender Verlauf - reduziertes Engagement/Rückzug**
 - Unmotiviert, negative Gedanken, Interessenslos, Hoffnungslos
 - Eingeschränkte kognitive Fähigkeiten („Brain Fog“)
 - Verm. Leistungsfähigkeit, Müdigkeit, emotionale Erschöpfung
 - Innere Unruhe

URSACHEN UND PATHOGENESE

- **Dauerhafter Stress/Überforderung**
- **Fehlende oder unzureichende Bewältigungsstrategien**
- **Mangelnde Unterstützung**
- **Sehr hohe Erwartungen an sich selbst**
- **Leistungsdruck**

THERAPIE

- **Tryptophan- und Katecholaminmetabolismus regulieren (je nach Befund) z. B.**
 - Aminosäuren (Trp, Phe, Tyr)
 - Melatonin
 - Griffonia, Curcumin, Quercetin, Indol-3-Carbinol, Passionsblume
- **Nährstoffmängel ausgleichen**
 - Cofaktoren in Form von Vitamin B1, B3, B6, B9, B12, D
 - Cofaktoren in Form von Magnesium, Selen, Zink, Kupfer, ...
- **Methylgruppendonatoren v. a. SAM**
- **Entzündungen und ROS beseitigen**
 - Omega-3-FS, Vit C, Vit E
- **Mitochondriale Dysfunktionen und RNS behandeln**
 - U. a. Coenzym Q10, NADH, Vit B12
- **Zusätzl. Phytotherapeutika wie Ashwagandha oder Melisse**
- **Weitere allg. Ansätze:**
 - Stressreduktion, Entspannungstechniken
 - Schlafhygiene
 - Selbstbelohnung
 - Regelmäßige körperliche Aktivität
 - Vollwertige Ernährung und Gewichtsmanagement
 - Alkohol, Nicotin, Coffein und Einfachzucker reduzieren oder ganz meiden

BURNOUT-DIAGNOSTIK

LASSEN SIE
FOLGENDES
UNTERSUCHEN

SF620A BURNOUT BASIS-PROFIL

Material: T928

Katecholaminstoffwechsel

- Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin + Vorstufen (Phe, Tyr)

Tryptophanmetabolismus

- Trp, Serotonin
- Wichtige Metabolite und Enzyme

Relevante Cofaktoren

- Vitamine B3, B6 (Cystathionin), B12(MMA)
- BH4 (Tetrahydrobiopterin)

Methylierungsfähigkeit

- Methylgruppendonatoren (SAM, Betain, Cholin)
- Methylierungsaktivität (SAM/SAH)

Mitochondriale Dysfunktion (Screen)

- Laktat, Pyruvat + Ratio
- Citrat, Suberinat
- NO-Bildung (Citrullin)
- Fettsäureverbrennung (L-Carnitin)

Immunaktivierung/Entzündung

- Neopterin

Intestinale Einflussfaktoren (Inflammation)

- TMA, TMAO
- Bakterielle urämische Metabolite

SF620B BURNOUT MIDI-PROFIL

Material: T928, TBio1

Enthält zusätzlich zum Basis-Profil:

Weitere Neurotransmitter

- GABA, Glutamat

Hypothalamus-Hypophysen-NNR-Achse

- Cortisol-Tagesprofil

SF620C BURNOUT KOMPLETT-PROFIL

Material: T923, T928, TBio1, 2EDTA, Hep, S

Enthält zusätzlich zum Midi-Profil:

Weitere Tryptophan-Metabolite

- Melatonin

Weitere Cofaktoren

- Vitamin B9, D3
- Magnesium, Kupfer

Antioxidative Mineralien

- Zink, Selen

Gefäßprotektive Faktoren

- Omega-3-Fettsäuren (ω 3/ ω 6-FS)

ERGÄNZUNGEN

Bei V. a. Nahrungsmittelunverträglichkeiten:

- C044 VorScreen B
- B180 Weizenkeimagglutininreaktion

DIFFERENTIALDIAGNOSTIK

■ Müdigkeit

- Eisenmangel → G612 kleines Blutbild, Eisen, Transferrin + Transferrinsättigung
- Anämie → D160 großes Blutbild
- Schilddrüsenunterfunktion → F200 TSH, fT3, fT4

■ Sexualhormonmangel → O934/O935

- Stressintoleranz (Testosteron, DHEA, Cortisol)
- Stimmungstief (Östradiol, Testosteron)
- Schlafstörungen (Progesteron, Östradiol)

■ Reizdarmbeschwerden

- Siehe Reizdarmprofile SA710A, SA710B oder SA710C