



Dr. Wolfgang Kerling
Betriebsarzt / Internist
Betriebsmedizinisches Institut Kevit



Burnout

Burnout (Ausgebranntsein) ist ein Zustand von ausgesprochener emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung.

Die Wissenschaft ist sich einig, dass das Burnout Syndrom eine Folge von chronischem Stress ist, der aufgrund verminderter Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann.

Stress

Jeder Stress (körperlich oder psychisch bedingt) führt zu einer hormonellen Stressreaktion im Adrenalin-Cortisol-System mit Erschöpfung der Nebennierenrinde, des Nebennierenmarks und der Hirnanhangdrüse.

Deshalb sind beim Burnout neben der

Stressentlastung vor allem der Aufbau des Stressregulationssystems wichtig.

Alleinige Psychotherapie ist nicht ausreichend um das Stresssystem wiederherzustellen. Psychopharmaka nach der Akutphase verschlechtern eher die Situation und führen zu einer Chronifizierung der Erkrankung.

Ich biete Ihnen die Möglichkeit, der Burnout-Spirale zu entkommen. Das bedeutet für Sie:

- Erhaltung der Arbeitsfähigkeit
- Vermeidung von Krankenhausaufenthalten
- Vermeidung von Frühberentung

Gerne berate ich Sie in einem persönlichen Gespräch über Burnout.