

*Es gibt diese Tage, da scheint das Leben uns besonders prüfen zu wollen. Gerade meint man die Herausforderungen des Alltags gebändigt zu haben, da flattert plötzlich noch eine Akte auf den Schreibtisch, die Technik verweigert herzlos den Dienst und daheim fordern Krisen ungeteilte Aufmerksamkeit. **Stress! Gott sei Dank gibt es das Wochenende.***

ERSCHÖPFT BIS IN DIE ZELLE

Frau Dr. med. Helena Orfanos-Boeckel im Interview mit key g

Autoren: Lucas Hasselmann, Helena Orfanos-Boeckel

Doch was, wenn die erhoffte und dringend nötige Erholung ausbleibt? Was, wenn Tage oder Monate nicht mehr genügen, um sich von der Last des Alltags zu befreien?

Das Thema Erschöpfung gibt Medizinern nach wie vor Rätsel auf. Auf der Suche nach Ursachen wird immer wieder die klassische Gretchenfrage diskutiert: Was war zuerst? Sind es externe Umstände, die eine Erschöpfung bedingen, oder liegt das Problem im Körper, der zu schwach ist, um adäquat auf den normalen Alltag reagieren zu können? Längst vermutet man hinter dem weiten Spektrum erschöpfungsbedingter Krankheitsbilder auch somatische Störungen des Stoffwechsels, die ihren Ursprung in einem wortwörtlich aus dem Gleichgewicht geratenen Organismus haben.

Digitaler Stress

Ein Großteil des Lebens widmen wir unserem Beruf. Es ist daher kaum verwunderlich, dass der Job als unangefochtener Hauptverursacher für Stress gilt. Im Zuge von Digitalisierung und Vernetzung der Wirtschaft steigt der Anspruch an den Einzelnen erheblich. Zwar erleichtern Kommunikationsmittel wie Smartphone oder Computer den Arbeitsalltag und flexible Jobmodelle erlauben es, Zeit individueller zu gestalten als je zuvor. Doch nicht jedem gelingt angesichts ständiger Erreich- und Verfügbarkeit die notwendige Trennung von beruflichem und privatem Leben. Wenn wir auch am Wochenende vermeintlich nebenbei Aufgaben abarbeiten, der Blick ins digitale Postfach zur Selbstverständlichkeit geworden ist, gelingt es immer schlechter, dem Körper ungestörte Phasen der Erholung zu ermöglichen. So leistungsfähig unser Gehirn sein mag: Das Feuerwerk von Reizen, dem wir uns durch den technologischen Wandel aussetzen, ist eine immense mentale sowie physische Herausforderung. Langfristige Folgen für unseren Körper bleiben nicht aus.



burn-out

Was war zuerst da? Die Henne oder das Ei?

Wie reagiert der Organismus unter dem Druck andauernder Belastungssituationen? Im Interview mit key g versucht Frau Dr. Helena Orfanos-Boeckel einige der wichtigsten Fragen um das Thema Erschöpfung zu beantworten. Die Internistin und Nephrologin mit eigener Praxis für Stoffwechsel- und Präventivmedizin weiß um die Probleme im Umgang mit der Krankheit. „Obwohl immer mehr Menschen bei ihrem behandelnden Arzt vorstellig werden und Symptome des Erschöpftseins beschreiben, lässt sich das Thema schwer fassen. Es fehlt an objektiven diagnostischen Kriterien.“ Ließe sich auf Organ- oder Zellebene die Stofflichkeit der Störung nachweisen, wäre ein großer Schritt getan, um Erschöpfungssyndrome effektiver behandeln zu können. In Fachkreisen existiert bis heute keine eindeutige Definition der Krankheit. Für Betroffene bedeutet dies zusätzliche Belastungen, denn Kassen erkennen das Problem bislang nur unzureichend an. „Eine Erschöpfung ist eben keine Fraktur, die sich im Röntgenbild erkennen lässt und auf die eine klar vorgegebene diagnostische sowie therapeutische Konsequenz folgt“, bringt es Dr. Orfanos-Boeckel auf den Punkt. Indes besteht kein Zweifel darüber, dass ein Mensch, der nicht mehr in der Lage ist, seinen beruflichen und privaten Alltag zu bewältigen, nach Maßstäben der Vernunft als krank gilt.

Schlechte Bilanz

Die Komplexität des Themas zeigt sich darin, wie sehr wir mit den Begrifflichkeiten jonglieren. Denn die Grenzen zwischen einer Depression, dem Burn-out und ganz allgemein Symptomen einer Erschöpfung gelten aus medizinischer Sicht als fließend. So reagieren Menschen, die vom Burn-out bzw. von einer Erschöpfung betroffen sind, oft auch depressiv oder aber umgekehrt erst depressiv-traurig und dann erschöpft. „Grundsätzlich zeigt sich bei allen Formen der Erschöpfung eine gestörte Balance. Ein Betroffener kann die äußeren Einflüsse, denen er sich ausgesetzt sieht, nicht mehr mit eigenen körperlichen und mentalen Ressourcen kompensieren. Jeder Mensch verfügt über eine innere Reserve und ist in der Lage, sich je nach individueller Stärke in gewissem Umfang Belastungssituationen anzupassen. Überfordern die äußeren Umstände jedoch langfristig die eigenen Kapazitäten, setzt eine Dekompensation ein. Diese wird für uns individuell körperlich spürbar. Wir fühlen uns kraftlos und normale körperliche Prozesse wie Schlaf, der Kreislauf oder die Verdauung laufen nicht mehr normal ab. Das lässt sich mithilfe diagnostischer Verfahren auch auf organischer Ebene objektivieren.“



Es handelt sich um einen Teufelskreis aus gestresster Psyche und darunter leidendem Körper. Oder aber umgekehrt: einem kranken Körper und einer darunter leidenden Psyche. Dr. Orfanos-Boeckel erklärt, dass die Trigger für diese Dysregulation von Mensch zu Mensch unterschiedlich sein können. „Vermehrter Stress im Job oder private Probleme führen vielleicht zu Schlafproblemen. Dadurch sinkt die allgemeine Leistungsfähigkeit am Tag und es wird immer schwerer, die Herausforderungen des Arbeitslebens zu managen.“ Lässt sich diese Beanspruchung dann nicht mindern, wird die Situation für den Körper bedrohlich. Funktionsstörungen können letztlich auch zu Krankheiten wie Adipositas, Diabetes mellitus oder Herzinfarkt führen. Umgekehrt jedoch kann die psychische Belastung durch chronische Krankheiten ebenfalls Erschöpfung und Depressionen auslösen. Es gibt also sowohl psychosomatische als auch „somatopsychische“ Zusammenhänge und Interaktionen.

Kraftwerk Körper

Regulationsmediziner versuchen die Prozesse im Körper von Betroffenen genauer zu verstehen und Therapien auf individuelle Bedürfnisse abzustimmen. Vor allem das hormonelle System eines Menschen kann bei Erschöpfungssyndromen ungewöhnlich reagieren. „Wir untersuchen zum Beispiel, ob bestimmte Stoffe, die für eine gesunde Funktion des Stoffwechsels eine wichtige Rolle spielen, in ausreichender Menge vorhanden sind. Bei Problemen mit dem Schlaf, etwa in der Phase der Wechseljahre, kann es sinnvoll sein, den Körper mit bioidentischen Hormonen wie Progesteron zu unterstützen. Aber auch der Vitaminhaushalt, vor allem Vitamin B₁₂/B₆, oder aber Serotonin und Melatonin spielen bei Erschöpfung durch Schlafprobleme eine entscheidende Rolle. Es ist dann wichtig, zu verstehen, wo und warum die Synthese dieser Stoffe im Sinne einer Stoffwechselkette gestört ist und was wir tun können, um wieder ein biochemisches Gleichgewicht zu erreichen.“ „Wir versuchen möglichst nachhaltige stoffliche Lösungen zu finden“, erklärt Dr. Orfanos-Boeckel.

Diese Art der regulativen Körpertherapie soll keineswegs Formen der Behandlung wie die Psychotherapie ersetzen. Vor allem dann nicht, wenn ungünstige Verhaltensweisen, deren Ursache meist in vergangenen traumatischen Erlebnissen liegen, beispielsweise aus konfliktbehafteten Beziehungen, immer wieder zu negativen Gefühlen und damit Stress führen. Aus Sicht der Spezialistin für Regulationsmedizin reicht der einseitige Fokus auf die Umstände, die einer Erschöpfung zugrunde liegen, jedoch nicht aus. Neben einem neu erlernten Verhalten müssen in die Diagnostik und Therapie der Erschöpfung auch körperliche Dysbalancen auf

Stoffwechselebene einbezogen und behandelt werden. „Die moderne funktionelle Labordiagnostik bietet sehr gute Möglichkeiten, die Patienten auf somatischer Ebene zu untersuchen und abhängig vom Befund durch Substitution bei der Regeneration zu unterstützen. Ein starker Körper kann wesentlich besser auf Belastungen reagieren und auch in Zukunft eine äußere Beanspruchung effektiver bewältigen.“

Depression – Erschöpfung zweiter Klasse

Über den therapeutischen Nutzen hinaus bietet sich mit der Regulationsmedizin vielleicht auch eine Chance, die Wahrnehmung des Krankheitsbilds Erschöpfung in neue Bahnen zu lenken. Weil sich in einer performanceorientierten Gesellschaft der Wert eines Menschen vor allem nach seiner Leistungskraft bemisst, fällt der Umgang mit dem Thema schwer. Betroffene finden meist viel zu spät die Kraft und den Mut, sich die eigene Situation einzugestehen. Stärkere Aufmerksamkeit wird dem Problem erst seit einigen Jahren zuteil. Doch der Fokus richtet sich heute in erster Linie auf das vermeintlich klassische Burn-out. Obwohl der Begriff beinahe völlig von seinem negativen Image befreit ist, verdeutlicht er einen der problematischsten Aspekte im Umgang mit dem diffusen Erschöpfungsbegriff. Denn obgleich aus medizinischer Sicht nicht eindeutig voneinander abgrenzbar, hat die Diagnose eines Burn-out völlig andere soziale sowie therapeutische Konsequenzen als die einer Depression.

Wie deutlich dieser Unterschied zwischen den Begriffen Erschöpfung, Burn-out und Depression das Leben Betroffener bestimmen kann, lässt sich an einem extremen Beispiel illustrieren. Den Managern und Angestellten großer Unternehmen, denen man eine arbeitsbedingte Überlastung attestiert, stehen gänzlich andere Angebote zur Verfügung als etwa einer alleinerziehenden Mutter mit vier Kindern, die nicht weniger Kraft und Leidenschaft investiert hat, um den Ansprüchen ihrer Familie gerecht zu werden. Ein Arzt würde ihren Fall jedoch eher als depressives Leiden erklären – ein Krankheitsbild, das in der allgemeinen Wahrnehmung noch immer ungleich negativer bewertet ist. Mehr noch: Wäre es für den Manager durchaus möglich, sich für gewisse Zeit aus der Belastungssituation zurückzuziehen und, unterstützt durch finanzielle Ressourcen, eine angemessene Therapie zu durchlaufen, bleibt das im Fall der Mutter wirtschaftlich und logistisch schlicht ausgeschlossen. Unter regulatorischen Gesichtspunkten lassen sich beide Fälle jedoch absolut gleichwertig behandeln, denn der ganzheitliche Ansatz mit seinem diagnostischen und rationalen Fokus auf die Regulation und den Stoffwechsel lässt sich von Parteilichkeit nicht beeinflussen.

Was tun bei Erschöpfung?

Auf die Frage, wie sie denn der erschöpften Frau mit den vier Kindern helfen würde, antwortet Dr. Orfanos-Boeckel: „Als Erstes würde ich mir die klinische Symptomatik bezüglich ihrer Körperfunktion und Stimmung schildern lassen. Davon abhängig entscheide ich dann, wie ich in der Labor Diagnostik vorgehe. Ich suche das, was notwendig ist, um die körperliche und psychische Dysfunktion, unter der die Patientin leidet, auf zellulärer und Stoffwechselebene wiederherzustellen. Biochemisch bedeutet dies, dass die Zelle in ihrem mitochondrialen Energiestoffwechsel wieder in die Lage versetzt wird, ATP (Zellenergie) in ausreichender Menge zu produzieren. Dafür braucht es in jeder Zelle, egal, in welchem Organ, die gleichen orthomolekularen biochemischen Substanzen, um diesen energetischen Prozess zu ermöglichen. Wird die Zelle durch Giftstoffe oder die mangelnde Fähigkeit, auf antioxidativer Ebene Ordnung zu halten, gestört, fehlt es an ATP und die Zelle (zum Beispiel die Muskelzelle) kann ihre Aufgabe nicht wahrnehmen.“

„Auch ein ausgeglichener Hormonhaushalt“, führt die Expertin weiter aus, „ist sowohl für einen guten Tag als auch für eine erholsame Nacht extrem wichtig. Gerade die Drüsen, die unsere Hormone herstellen, leiden stark unter dem Einfluss von Stress. Wenn dann auch noch mit Ende 40 die Wechseljahre beginnen und Nebenniere sowie Schilddrüse nicht übernehmen können, steht der Körper vor großen Herausforderungen. Einer Frau mit Progesteronmangel kann mit der transdermalen Gabe einer 3 % Progesteroncreme für die Nacht gut geholfen werden. Der Frau um die 60 kann bei Östrogenmangel die transdermale Substitution in Verbindung mit oralem oder transdermal verabreichtem Progesteron helfen, um wieder ohne Gelenkschmerzen zu schlafen. Bei Verdauungsstörungen macht es eventuell Sinn, eine funktionelle Stuhluntersuchung durchzuführen und ein bestehendes Leaky-Gut-Syndrom zu erkennen, das dann unter anderem mit Probiotika und einer individuellen Ernährungsumstellung behandelt wird.“

Somatopsychie – ein neuer Ansatz in der Regulationsmedizin

Das Geschehen ist komplex und es gilt jeden Einzelfall von Erschöpfung im Hinblick auf seine klinische Symptomatik zu betrachten. Differenzierte Labordiagnostik von Blut, Urin, Speichel oder Stuhl macht es möglich, gestörte Regulationsfelder herauszuarbeiten und gezielt mit Mitteln der orthomolekularen oder mitochondrialen Medizin, bioidentischen Hormontherapie, einer regulatorischen Therapie oder aber Mikroimmuntherapie zu behandeln.

Die Arbeit von Medizinern wie Dr. Orfanos-Boeckel ist für die Entwicklung eines neuen Zugangs zum Problem der Erschöpfung von großer Bedeutung. Sie ermöglicht dem Patienten ganz individuell einen somatischen Einblick in seine Problematik und verdeutlicht Zusammenhänge auf Stoffwechselebene. Es ergeben sich zusätzlich zur Psychotherapie regulatorische „somatopsychische“ Therapieoptionen, die den Körper sanft und nachhaltig dabei unterstützen, ein Mehr an Kraft zu entwickeln. Ganz unabhängig von gegebenen Herausforderungen.

Regulationsmedizin mit ihrem funktionellen Ansatz auf Stoffwechselebene gibt vielleicht genau die Antworten, die wir in einer immer anspruchsvolleren Welt brauchen. Im besten Fall auch dann, wenn die nächste technologische Revolution unser Leben abermals auf den Kopf stellt. Wir dürfen es jedenfalls hoffen.

depression

