

Burnout, Migräne, Rückenschmerzen. Immer mehr Österreicher macht ihr Job krank. In einer zweiteiligen FORMAT-Serie erzählen Betroffene, wie Stress in Beruf und Privatleben ihre Gesundheit zerstört – und welche Therapien sie geheilt haben.

Ein Land brennt aus. Nicht wegen der Euro- und der Bankenhilfspakete. Diesen Eindruck vermittelt vielmehr ein Blick auf die aktuelle Krankenstandsstatistik. Die Zahl der Krankenstandstage aufgrund psychischer Krankheiten, und da vor allem durch Burnout und Depression, ist von 2001 bis 2011 um 76,6 Prozent gestiegen. Mittlerweile fallen pro Jahr wegen Burnouts um 1,15 Millionen Krankenstandstage mehr an als noch vor einem Jahrzehnt. Und 900.000 Österreicher sind derzeit in psychiatrischer Behandlung. Die Kosten dafür belaufen sich auf rund 750 Millionen Euro pro Jahr. Tendenz stark steigend. Hans Jörg Schelling, Chef des Hauptverbandes der Sozialversicherungen, sieht die Entwicklung mit Besorgnis: „Wir müssen verstärkt in Prävention investieren, damit diese Krankheiten weniger oder zumindest nicht so dramatisch ausbrechen.“

Krankmacher Büro. Viele Leiden, die immer häufiger auftreten, werden von Medizinern mit dem Beruf in Zusammenhang gebracht. So arbeiten wir zwar körperlich längst nicht mehr so intensiv wie unsere Väter und Großväter, trotzdem nehmen aber Rückenleiden kontinuierlich zu. 8,6 Millionen Krankenstandstage gingen 2010 alleine auf das Konto derartiger Beschwerden: Zu viel Sitzen am Schreibtisch ist eine Hauptursache. Auch die wachsende Zahl von Allergien und Augenleiden

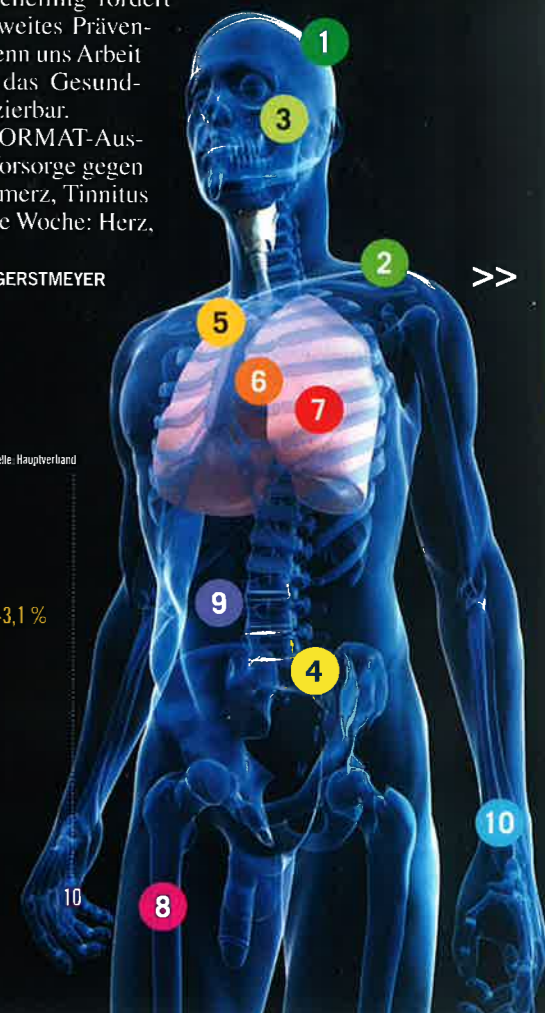
wurzelt oft im Berufsalltag. Stress löst auch zunehmend Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus. Dass deren Zahl dennoch zurückgeht, liegt, so Schelling, am Trend zu gesünderer Ernährung und am Trend, mit dem Rauchen aufzuhören.

Gesund aus Angst. Generell sinkt die Zahl der Krankenstandstage leicht. Doch das heißt nicht, dass die Gesellschaft auch gesünder geworden wäre. Weniger Absenzen wegen Erkältungen, Freizeitunfällen oder Grippe erklärt Schelling damit, „dass die Menschen aus Angst um den Job manchmal auch krank zur Arbeit gehen, anstatt sich auszukurieren“. Die Sorge um den Arbeitsplatz drückt zudem auf die Versuchung, auch einmal kurz blauzumachen.

46 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher halten im Beruf nicht bis zum gesetzlich vorgesehenen Pensionsantritt mit 60 respektive 65 Jahren durch. Schelling fordert daher ein österreichweites Präventionsgesetz: Denn wenn uns Arbeit krank macht, wird das Gesundheitssystem unfinanzierbar.

Die vorliegende FORMAT-Ausgabe behandelt die Vorsorge gegen Burnout, Rückenschmerz, Tinnitus und Migräne. Nächste Woche: Herz, Magen, Augen.

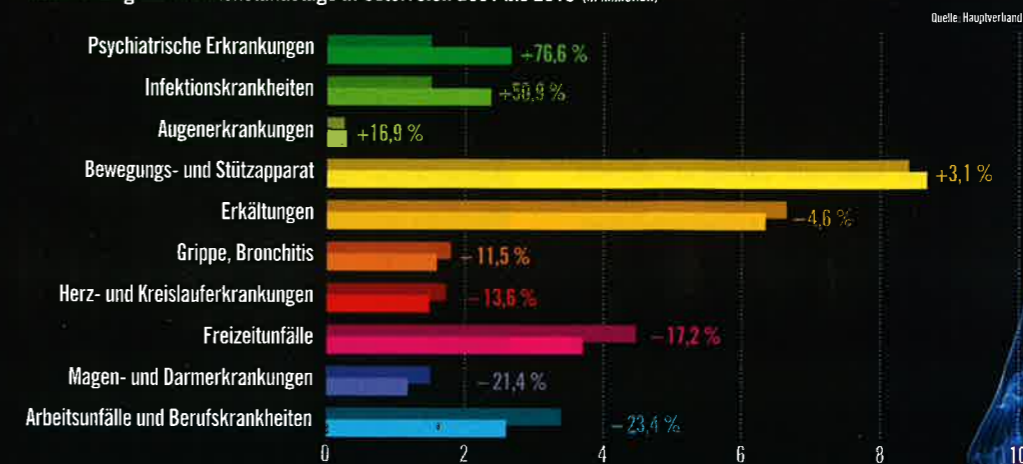
– CH. NEUHOLD, D. GERSTMAYER



Wenn die Arbeit krank macht

Mehr psychische Leiden, weniger Unfälle

Entwicklung der Krankenstandstage in Österreich 2001 bis 2010 (in Millionen)



TRÜGERISCHES BILD. Insgesamt sinkt die Zahl der Krankenstände. Vielfach ist aber Angst um den Job der Grund dafür. Berufsbedingte Leiden sind im Steigen begriffen.

BURNOUT: Frust im Job macht krank

Überbelastung, Angst, fehlender Sinn und mangelnde Anerkennung im Job sind die häufigsten Ursachen für Burnout.



ZU VIEL. Verlegerin Elisabeth Dellalucia rutschte durch die Trennung von ihrem Firmenpartner, einen Konkurs und den Stress des Wiederaufbaus ihres Verlages in ein Burnout.



BUCHTIPP. „Der Fleiß und sein Preis“ von Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des IBOS-Instituts, zeigt, wie man ohne Stress und Burnout erfolgreich sein kann (Origio Publishing).

Job „gebrannt“ hat. Andreas Winkler, medizinischer Leiter der auf Burnout-Behandlungen spezialisierten Klinik Pirawarth in Niederösterreich: „Burnout ist ein Prozess, der bestimmte persönliche Eigenschaften voraussetzt, etwa hohe Leistungsbereitschaft, ein hohes Anspruchsverhalten an sich selbst und die Tendenz, im Ernstfall alles selbst machen zu wollen, damit es perfekt wird.“ Mangelndes Lob durch Vorgesetzte oder existenzieller Druck am Arbeitsplatz treiben die Burnout-Spirale an, denn künftige Burnout-Patienten wollen die fehlende Anerkennung und die erwünschte Sicherheit im Job durch noch mehr Engagement und Leistung „erzwingen“.

Erzwingen, so Lisa Tomaschek-Habrina, Leiterin des IBOS-Instituts für Burnout und Stressmanagement in Wien, lässt sich Anerkennung aber nicht. Die Folge ist, was Experten die Burnout-Triade nennen. Zuerst kommt es zu körperlicher und emotionaler Erschöpfung, dann wird die unbefriedigende persönliche Situation durch Zynismus im Job und im Privatleben überspielt. Ändert sich an der Situation nichts, so kommt es zu einer nahezu totalen körperlichen und seelischen Leistungseinbuße. Unbehandelt führt dieser Zustand direkt in Angstzustände sowie Depression und endet erschreckend oft im Selbstmord (siehe Grafik rechts).

Existenzangst führt zu Burnout. Die Angst um die Existenz oder die eigene Firma, ausgelöst durch wirtschaftliche Schwierigkeiten oder Probleme mit dem Firmenpartner, ist vor allem bei Unternehmern der Hauptauslöser von Burnout. So auch bei Elisabeth Dellalucia, Verlegerin von Immobilienfachzeitschriften in Wien. Ihr Leidensweg begann von drei Jahren mit einer teuren Trennung von einem langjährigen Firmenpartner, einem daraus folgenden Konkurs und dem Neuaufbau des Unternehmens. Dabei hatte sie immer das Gefühl, den Ereignissen hinterherzulaufen, die anstehenden Schwierigkeiten schienen schier unüberwindbar. „Ich habe mich am Höhepunkt

Der Preis der Überlastung



burnout-spirale

Wenn aus Euphorie und Engagement Frust und Depression werden

Burnout-Erkrankungen laufen in drei typischen Phasen und zwölf Stufen ab.

STUFE 1

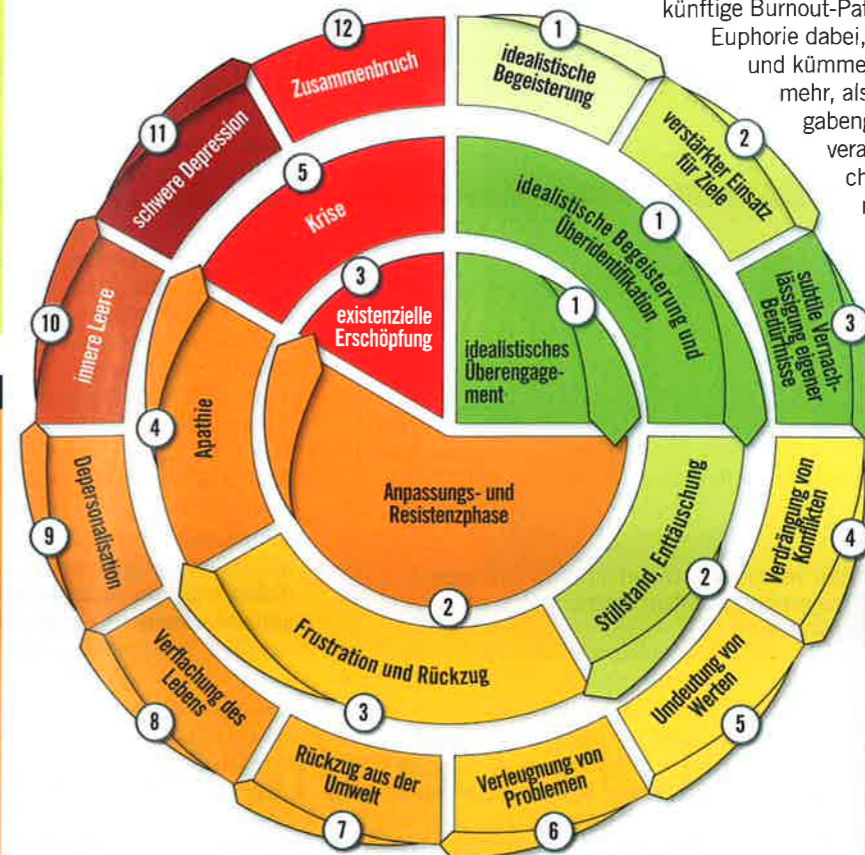
Erste Erschöpfungssymptome treten auf:

- Schlafstörungen
- Kopf- oder Rückenschmerzen
- Tinnitus oder Herzrhythmusstörungen
- gesteigerte Arbeitsaktivität bei verminderter Leistungsfähigkeit
- Reizempfinden ist erhöht
- erhöhte Sensibilität in Form von leichter Kränkbarkeit

STUFE 2

Die Erschöpfung nimmt zu. Das Verhalten ändert sich. Lebensmittelpunkt ist der Job.

- aggressives Verhalten, Wutausbrüche
- blinder Aktionismus
- Rückzug aus der Umwelt, Abnahme der sozialen Kontakte
- Ohnmachtsgefühle
- Gedächtnisleistung nimmt ab
- vermindertes Selbstwertgefühl
- Impotenz
- Panikattacken und Ängste treten auf



Erschöpfungszustand. In der ersten Phase sind künftige Burnout-Patienten im Job noch voll Euphorie dabei, machen Überstunden und kümmern sich um wesentlich mehr, als ihr eigentliches Aufgabengebiet umfasst. Dabei verausgaben sie sich psychisch, emotional und mental. Fehlen Erfolgserlebnisse und Lob, kommt es zur Phase der Enttäuschung, Frustration und Erschöpfung. Ab Phase 2 ist professionelle Hilfe notwendig. Unbehandelt kommt es zur totalen Erschöpfung und Depression.

STUFE 3 - BURNOUT

- Leistung und Lebensmut schwinden. Körper und Geist steuern auf die totale Erschöpfung zu.
- vollkommene Apathie
 - Suizidgefahr
 - Depression
 - drohender Infarkt



PERFEKTIONIST. Fünf Jahre kümmerte sich Helmut Wipplinger alleine um zwei Kinder und gab im Job Vollgas – bis zum Zusammenbruch.

der Krise gefühlt, als würde ich in einer Garage ständig im Kreis fahren und die Ausfahrt einfach nicht mehr finden“, erinnert sie sich heute. Zum Frustrationsgefühl gesellte sich dann auch Schlaflosigkeit. Die Folge: Erschöpfungszustände bis zum Burnout. Hilfe brachten erst eine Therapie und eine Neuorientierung. „Ich habe lernen müssen, nicht mehr alles alleine schaffen zu wollen und klar zwischen wichtigen und unwichtigen Dingen zu unterscheiden und auf meinen Körper zu hören.“ Denn Krankheiten wie Grippe oder Verkühlungen wurden von ihr mithilfe von Medikamenten überlebt, ein Fehltag im Job kam nicht infrage.

Für Lisa Tomaschek-Habrina geradezu ein klassisches Verhalten von Selbständigen. „Krankenstand ist für viele Freiberufler einfach kein Thema, da kommen sofort Existenzängste hoch. Man glaubt, man muss immer funktionieren, egal, was man seinem Körper antut“, sagt die Burnout-Spezialistin. Die Folgen sind meist fatal: Herzrhythmusstörungen, Magen- oder Darmentzündungen und Rückenschmerzen sind treue Begleiter von Burnout-Patienten. Viele dieser Krankheiten sind längst chronisch geworden, bevor sich die Betroffenen einer Behandlung unterziehen.



„Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst sind besonders stark vom Burnout bedroht.“
Andreas Winkler
 Primar Klinik Pirawarth

burnout-hilfe



KLINIK PIRAWARTH.
Burnout-Therapie im
Weinviertel.

Österreichs Burnout-Spezialisten

Klinik Pirawarth. Eigene Abteilung für Burnout-Therapie, in der Psychiater, Psychotherapeuten und Diätologen zusammenarbeiten. 2222 Bad Pirawarth, Kurhausstr. 100, 0 25 74/291 60, www.klinik-pirawarth.at

IBOS. Spezial-Institut für Burnout und Stressbewältigung mit langjähriger Erfahrung. 1150 Wien, Gerstnerstraße 3, 01/406 57 16, www.ibos.co.at

Institut für Psychosomatik. Das Institut der bekannten Autorin Dr. Margot Schmitz hilft auch bei Burnout. 1010 Wien, Parkring 12, 01/504 27 40, www.schmitz.at

pro mente reha. Betreibt zwei Therapiezentren: 4540 Bad Hall, Parkstraße 5, 0 72 58/295 92; Sonnenpark Podersdorf, 7141 Podersdorf, Steinbruch 136, 0 21 77/215 39; www.promenteaustria.at

Psychosomatisches Zentrum Waldviertel. Unterhält auch eine eigene Burnout-Abteilung, 3730 Eggenburg, Grafenbergstraße 2, 0 29 84/202 28-0, www.pszw.at

>> **Professionelle Hilfe.** Anders als bei rein körperlichen Leiden gibt es bei Burnout nicht *die* Therapie. Psychiater und Psychologen stellen bei den ersten Gesprächen mit den Patienten fest, ob sich schon eine Depression gebildet hat. Dazu werden körperliche Symptome, etwa Schlaflosigkeit, behandelt. Psychotherapien, bei denen vor allem persönliche Stressauslöser wie Überperfektionismus oder Angstzustände therapiert werden, ergänzen die Burnout-Behandlung. Liegt eine Depression vor, beginnt unter ärztlicher Kontrolle eine Behandlung mit Antidepressiva und eine langfristige Psychotherapie. Andreas Winkler: „Burnout-Behandlung ist immer ein modulares Zusammenspiel aus Schulmedizin, Psychotherapie und Sport- und Bewegungstherapie, die idealerweise durch eine Umstellung der Ernährung und eine Kreativtherapie, mit deren Hilfe der Patient sein Leiden reflektieren kann, ergänzt wird.“

Das Überwinden eines Burnouts dauert je nach Schwere der Erkrankung einige Monate bis zu einem Jahr, auch wenn die körperlichen Symptome wie Erschöpfung oder Schlaflosigkeit schneller überwunden werden können. Lisa Tomaschek-Habrana: „Eingelerntes Verhalten ändert sich nicht von heute auf morgen. Da bedarf es sehr oft auch der intensiven Unterstützung durch den Therapeuten. Die Patienten müssen erfahren, dass sie auch ‚nein‘ sagen können.“ Eine Erfahrung, die auch Helmut Wipplinger erst lernen musste: „Heute spiele ich im Job nicht mehr den Löser aller Probleme, sondern sage auch mal nein.“



TINNITUS: Der irre Ton im Ohr

Rund 200.000 Österreicher leiden unter qualvollen Ohrgeräuschen. Meist ist Stress ein Auslöser. Tinnitus ist oft auch Vorbote eines Burnouts.

Das Leiden ist schon seit Jahrhunderten bekannt. Damals waren allerdings nur wenige von qualvollen Ohrgeräuschen wie Sausen, Klirren, Brummen oder Pfeifen betroffen. Es waren generell Zeitalter mit wenig Lärm und mehr Beschaulichkeit. In der hektischen Neuzeit sprechen Experten beim sogenannten Tinnitus schon von einem Volksleiden, weil geschätzte 200.000 Österreicher davon betroffen sind. „Es ist ein Zivilisations-Phänomen geworden“, sagt Herwig Edlinger, HNO-Facharzt, der in Feldbach in der Steiermark Österreichs einzige Klinik für von Tinnitus Betroffene führt.

Die Auslöser für die Krankheit sind mannigfaltig und reichen von ohrenbetäubender Discomusik, Gefäßschäden, Zahn- oder Halswirbelfehlstellungen bis zu Stressfaktoren. Bei Letzteren kommt es im Innenohr durch die Ausschüttung von Stresshormonen zu einer Gefäßverkrampfung und zum Tinnitus. Aber auch organische Gründe spielen mit. Rauchen, Übergewicht und ein zu hoher Cholesterinspiegel können ebenfalls zum Gefäßverschluss führen, zum Hörfarkt, ähnlich dem Herzinfarkt.

Diagnose & neue Forschungen. Durch die vielen möglichen Auslöser für Tinnitus ist eine gründliche fachärztliche Abklärung aller infrage kommenden Ursachen notwendig. Mit der richtigen Diagnose steigen die Heilungschancen. „Man kann heute enorm viel machen“, sagt Edlinger, der einen ganzheitlichen Ansatz vertritt. In Feldbach kommen daher medikamentöse, physikalische, apparative, diätetische, psychotherapeutische sowie beratende Maßnahmen zum Einsatz.

Wolfgang Bigenzahn, Leiter der klinischen Abteilung für Phoniatrie und Päaudiologie am Wiener AKH, widmet sich dem myognathen Tinnitus, der etwa durch Probleme im Zahn- und Kieferbereich ausgelöst wird, wozu auch nächtliches Zähneknirschen gehört. Tinnitus wird zwar im Ohr wahrgenommen, entsteht aber – so die Forschungsergebnisse von Lutz Jäncke an der MedUni Zürich und Christo Pantev an der Uni Münster – im Gehirn. Die Forscher leiteten Studien über Musiktherapie, die den auditiven Cortex im Gehirn wohltuend beeinflussen und damit die störenden Geräusche im Ohr eliminieren soll. Infos: www.edlinger-hno.at, www.meduniwien.ac.at/hno



HERWIG EDLINGER führt Österreichs einzige Klinik für Tinnitus-Erkrankte und macht Mut: „Man kann heute viel machen.“