

dr. med. ulrich
strunz

88 tipps
gegen
depressionen
und burnout

3. Auflage

Originalausgabe

Copyright © 2024 by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

www.heyne.de

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.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Redaktion: Evelyn Boos-Körner

Bildredaktion: Tanja Zieleznik

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München,

unter Verwendung eines Motivs von iStockphoto (BlackJack3D)

Layout/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: Pixarprinting, Lavis (Trento)

Printed in Italy



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-60687-6

Dank

Ich danke Dr. Kristina Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Grafiken und Schmuckvignetten: Buch-Werkstatt GmbH/Kim Winzen

Weitere Motive: Depositphoto: 166 (megija); Buch-Werkstatt GmbH: 18, 69, 94 (Kim Winzen); Privatarchiv Dr. med. Ulrich Strunz: 8; Shutterstock.com: 10 (G-Stock Studio), 12 (SB Arts Media), 25 (hafakot), 26 (PreciousJ), 31 (AlexLMX), 32 (AnnaHappy), 35 (Inside Creative House), 47 (Jacob Lund), 54 (Ronald Rampsch), 80 (SviatlanaLaza), 85 (Alexander Rath), 87 (Pixel-Shot), 109 (Tatevosian Yana), 112 (OPOLJA), 114 (Inside Creative House), 116 (Boule), 128 (Timolina), 133 (Billion Photos), 134 (David Tadevosian), 144 (Tatiana Bralnina), 152 (KucherAV), 163 (NatchaS), 167 (Vladimir Zotov), 178 (Bogdan Sonjachnyj), 184 (Igor Ivakhno), 189 (Sebastian Kaulitzki), 195 (Farion_O), 198 (Martin Novak), 207 (F8 studio), 208 (Kateryna Kon), 220 (Jordi Calvera), 230 (fizkes), 231 (n.k.junk).

dr. med. ulrich
strunz

88 tipps

gegen

depressionen

und burnout

Körperliche Ursachen erkennen –
die Seele stärken und schützen

Wie Sie vorbeugen und Ihre
Selbstheilungskräfte aktivieren können

HEYNE <



Inhalt

8 VORWORT

Wenn nichts mehr geht

12 TIPP 1

Frühe Anzeichen einer Depression oder eines Burnouts wahrnehmen

15 TIPP 2

Burnout und Depression haben viele Ursachen

19 TIPP 3

Burnout und Depression als chronische Entzündung verstehen

21 TIPP 4

Die Gemeinsamkeiten von Burnout und Depression kennen

24 TIPP 5

Wissen, was Burnout von Depression unterscheidet

27 TIPP 6

Depressionen bei Jugendlichen erkennen

29 TIPP 7

Babyblues und postnatale Depression unterscheiden können

31 TIPP 8

Depressionen bei chronischen Erkrankungen verstehen

34 TIPP 9

Depressionen im Alter wahrnehmen

36 TIPP 10

Alkohol und Cannabis sind keine Lösung

38 TIPP 11

Warnzeichen ernst nehmen: Schmerzen, Schwindel und Co.

41 TIPP 12

Wie psychischer Stress zu Depressionen und Burnout führt

44 TIPP 13

Wie aus unterdrückten Gefühlen Depressionen und Burnout werden

47 TIPP 14

Vom Trauma zum fehlenden Botenstoff

49 TIPP 15

Langzeitwirkungen von Antidepressiva

52 TIPP 16

Selbst aktiv werden, auch wenn es schwerfällt

Auslöser, die oft nicht beachtet werden

56 TIPP 17

Was dem Wachstumsfaktor für Nervenzellen schadet

58 TIPP 18

Reaktivierte Viren berücksichtigen

- 61 TIPP 19**
Wirkung der Darmbakterien auf die Psyche ernst nehmen
- 63 TIPP 20**
Undichter Darm – undichtes Gehirn
- 65 TIPP 21**
Warum Lebensmittelunverträglichkeiten Lebenskraft rauben
- 67 TIPP 22**
Fehlende Bausteine für die Herstellung von Botenstoffen aus dem Darm
- 71 TIPP 23**
Darmgesundheit beurteilen
- 74 TIPP 24**
Wie Entzündungen ins Gehirn gelangen
- 77 TIPP 25**
Wie Schlafmangel dem Gehirn schadet
- 79 TIPP 26**
Zu viel Schlaf ist auch nicht gut
- 82 TIPP 27**
Gefahrstoff Homocystein beachten
- 84 TIPP 28**
Schilddrüsenprobleme in Betracht ziehen
- 88 TIPP 29**
Was die Serotoninherstellung stört
- 90 TIPP 30**
Wissen, wie Medikamente Depressionen auslösen können
- 93 TIPP 31**
Störungen im Tryptophanabbau erkennen
- 96 TIPP 32**
Zucker als Gefahrenstoff bewerten
- 98 TIPP 33**
Insulinresistenz: Risikofaktor für Burnout und Depressionen
- 101 TIPP 34**
Wissen, wie Energiekrisen auf Zellebene zu Depression und Burnout führen
- 103 TIPP 35**
Warum eine Fettleber Energie und gute Laune raubt
- 105 TIPP 36**
Fette, die die Psyche belasten
- 107 TIPP 37**
Vegetarische und vegane Ernährung kritisch hinterfragen
- 110 TIPP 38**
Auf die Summe der Ursachen kommt es an
- 114 TIPP 39**
Schritt für Schritt zur Heilung
- 116 TIPP 40**
Polyphenole und Ballaststoffe für eine erhöhte BDNF-Bildung
- 118 TIPP 41**
Mit Obst und Gemüse Darm und Gehirn heilen
- 120 TIPP 42**
Gemüse für verbesserte Signale im Gehirn

Mit Ernährung Burnout und Depressionen heilen

- 122 TIPP 43**
Proteine für Wohlbefinden und Resilienz
- 125 TIPP 44**
Entzündungen reduzieren mit gutem Fleisch, Geflügel und Fisch
- 127 TIPP 45**
Low Carb gegen Insulinresistenz
- 130 TIPP 46**
Low Carb für epigenetische Veränderungen im Gehirn
- 132 TIPP 47**
Ketonkörper für mehr Energie und Leichtigkeit
- 135 TIPP 48**
Ketone gegen psychischen und oxidativen Stress
- 137 TIPP 49**
Empfehlenswerte Lebensmittel
- 141 TIPP 50**
Schrittweise zur Low-Carb-Ernährung
- 145 TIPP 51**
Fasten heilt
- 150 TIPP 52**
Individuelle Bedürfnisse beachten
- 157 TIPP 54**
Vitamin D für gesunde Nervenaktivität
- 160 TIPP 55**
Vitamin B₁ für mehr Energie und gegen Angstzustände
- 162 TIPP 56**
Vitamin B₃ für Glück und Energie
- 164 TIPP 57**
Vitamin B₆ zur Regulierung des Nervensystems
- 166 TIPP 58**
Vitamin B₁₂ für die Bildung neuer Nervenzellen
- 169 TIPP 59**
Vitamin B₁₂, B₆ und Folsäure gegen erhöhte Homocysteinwerte
- 172 TIPP 60**
Cholin schützt Nervenzellen
- 174 TIPP 61**
Zink interagiert mit wichtigen Neurotransmittern
- 177 TIPP 62**
Magnesium für gute Nervenimpulse
- 179 TIPP 63**
Eisen für Neurotransmitter und Nervenzellen
- 181 TIPP 64**
Arginin, ein epigenetischer Schalter gegen Stress
- 183 TIPP 65**
Selen und Jod für die Schilddrüsenhormone
- 188 TIPP 66**
S-Adenosylmethionin (SAM) für ein gutes Gefühl

Nahrungsergänzungsmittel gezielt zur Heilung einsetzen

- 154 TIPP 53**
Vitamin C gegen freie Radikale und Glutamat

- 190 TIPP 67**
Tryptophan mit B-Vitaminen für Glück und Schlaf
- 193 TIPP 68**
Omega 3 wirkt auf sechs Arten heilsam
- 196 TIPP 69**
Johanniskraut, Kurkuma, Rhodiola rosea, Ginkgo und Ashwagandha nutzen

Sport ist essenziell

- 200 TIPP 70**
Mehr Energie durch Laufen
- 202 TIPP 71**
Den Körper ermüden
- 204 TIPP 72**
Laufen gegen Insulinresistenz
- 206 TIPP 73**
Mehr Muskeln, weniger Entzündungen
- 208 TIPP 74**
Laufend Mitochondrien erneuern
- 210 TIPP 75**
Laktat: ein natürliches Anti-depressivum
- 212 TIPP 76**
Sport lässt Nervenzellen wachsen
- 214 TIPP 77**
Das gute Gefühl nach dem Sport genießen
- 216 TIPP 78**
Kalt duschen für den positiven Kick

Anders denken – anders fühlen

- 222 TIPP 79**
Der Wille zur Veränderung
- 224 TIPP 80**
Achtsamkeit gegen negative Gedankenspiralen
- 227 TIPP 81**
Die Kunst, nicht zu reagieren
- 229 TIPP 82**
Langsam atmen gegen Stress
- 232 TIPP 83**
Mit Dankbarkeit zu einem guten Gefühl
- 234 TIPP 84**
Mit Meditation die Gehirnaktivität positiv verändern
- 236 TIPP 85**
Durch Konzentration Gedanken bewusst steuern
- 238 TIPP 86**
Meditation wirkt nur bei täglicher Anwendung
- 240 TIPP 87**
Hilfe durch Psychotherapie, Journaling, EMDR und systemische Aufstellungen
- 242 TIPP 88**
Stressfaktoren einfach abschalten
- 244 STICHWORTVERZEICHNIS**
- 249 QUELLEN**



Vorwort

Die Psychiatrie und ihren Umgang mit seelischen Erkrankungen habe ich nie verstanden. Nun ja: Natürlich schon verstanden, aber mich erzürnt über die Hilflosigkeit, über den Umgang mit den Krankheiten, besser gesagt mit den kranken Menschen.

Stress ist häufig ein Auslöser für Depressionen oder Burnout. Nur hat Stress doch eine messbare Wirkung. Er verbraucht Zink, Magnesium und auch Tryptophan; das kann man messen. Die entsprechenden Spiegel sinken. Und wenn Sie jetzt einfach das fehlende Magnesium oder fehlende Zink massiv ersetzen, dann bauen Sie ein Schutzschild gegen Stress auf. Verstehen Sie? Der Stress ist unverändert da, aber Sie sind besser davor geschützt.

Das ist neue Medizin. Vom Prinzip her neu

Seit einigen Jahren weiß man auch, dass Depressionen mit Entzündungen im Gehirn einhergehen. Je stärker die Entzündung, desto stärker die Depression. Das geht Hand in Hand.

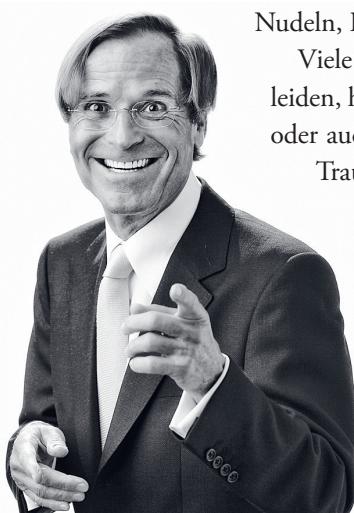
Diese Erkenntnis ist wichtig, weil mehr als die Hälfte der Patienten mit schwereren Depressionen überhaupt nicht auf die üblichen Psychopharmaka ansprechen. Bei diesen armen Menschen ist die Medizin hilflos. Doch diese Erkenntnis gibt Hoffnung. Denn eine entzündungshemmende Behandlung hilft!

Kohlenhydrate schon in kleinsten Mengen erzeugen Entzündungen, messbar im Blut, auch im Gehirn. Um es ganz deutlich zu sagen:

Künstliche Kohlenhydrate, leere Kohlenhydrate, also Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker, sind Gift fürs Gehirn.

Viele Menschen, die an Depressionen oder Burnout leiden, haben schwere Zeiten hinter sich, in der Kindheit oder auch im Erwachsenenleben. Manche auch schwere

Traumata. Solche Erfahrungen hinterlassen negative Veränderung in der Epigenetik. Das verändert die Art und Weise wie die Informationen, die auf den Genen enthalten sind, genutzt werden. Das wiederum verändert die Herstellung von



Botenstoffen und Hormonen, was langfristig die Psyche prägt. Die epigenetischen Veränderungen kann man messen. Sport, Omega 3, Vitamin D, aber auch Meditation und Achtsamkeit wirken ebenfalls als epigenetische Schalter, aber als positive. Die Auswirkungen negativer Erfahrungen werden gelöscht.

Seit einiger Zeit werden auch Ketonkörper und ihre Wirkung gegen Entzündungen und auf das Gehirn intensiv erforscht. Sie schützen Nervenzellen! Sie wirken direkt gegen Depressionen. Ketonkörper entstehen in einem gesunden Darm, wenn viel Gemüse gegessen wird. Oder in der Leber, wenn der Mensch sich Low Carb ernährt. Ketone können aber auch direkt eingenommen werden. Sie verringern Angst und Traurigkeit. Und sie steigern die körperliche Ausdauer. Das fühlt sich einfach gut an. Ketone sind Lebensfreude pur!

Sie halten ein Buch mit 88 hilfreichen Tipps in der Hand. Ich weiß, das sind viele. Aber sie sind alle wertvoll. Suchen Sie sich ein, zwei oder eine Handvoll Tipps aus und fangen Sie damit an. Wann immer Sie Lust haben, einen weiteren Tipp umzusetzen, nehmen Sie das Buch wieder zur Hand.

Ein Leben ohne Depression und Burnout ist möglich. Ich habe es in meiner Praxis tausendfach erlebt. Patienten schlepten sich in die Praxis und berichteten von ihrem anstrengenden und freudlosen Leben, von totaler Erschöpfung und Ängsten. Wir haben Parameter in ihrem Blut gemessen. Die Patientinnen und Patienten füllten die Nährstofflücken auf, strichen die Kohlenhydrate aus ihrer Ernährung und fingen an zu laufen. Nach Monaten oder manchmal Jahren kam dann die Dankes-E-Mail: »Lieber Doc, meine Depressionen sind weg und ich strotze vor Lebensenergie. Vielen Dank!«

Auch Sie werden Ihre Depression oder Ihren Burnout heilen, versprochen!

Herzlichst





Wenn nichts mehr geht



Es gibt viele Auslöser für Depressionen oder Burnout. Einige davon werden von der Schulmedizin weder untersucht noch berücksichtigt. Erfahren Sie, wie es zu einem Burnout oder einer Depression kommen kann und wie sich die Erkrankung bei verschiedenen Menschen zeigt.



Frühe Anzeichen einer Depression oder eines Burnouts wahrnehmen

Eine Depression oder ein Burnout entwickelt sich immer über Monate, Jahre oder Jahrzehnte. In dieser Zeit verändern sich viele Prozesse im Körper. Entzündungen nehmen zu, die Energieproduktion in jeder einzelnen Zelle nimmt ab und vieles mehr. Sogar die Epigenetik verändert sich. Das heißt, bestimmte Gene werden häufiger oder seltener abgelesen. All das verändert die Biochemie des Körpers. Nur spürt man das nicht direkt. Was man spürt, sind Müdigkeit und Erschöpfung, eventuell Schlafstörungen oder vermehrt negative Gedanken. Typisch sind auch Verdauungsstörungen.

Irgendwann ist es zu viel, der Kipppunkt ist erreicht. Oft führen zusätzliche Belastungen dazu, dass dieser Punkt eintritt. Das kann eine stressige Phase im Beruf oder in der Familie sein, extreme Schlafstörungen über einen längeren Zeitraum, eine Infektion, zu starke körperliche Anstrengung oder auch hormonelle Veränderungen. Der Körper kann die verschiedenen Belastungen nicht mehr kompensieren. Es kommt zur Depression oder zum Burnout.

Manche Betroffene leiden über einen längeren Zeitraum. Bei anderen verläuft die Krankheit in Phasen. Bei ihnen erholen sich die körperlichen Systeme so weit, dass sie sich wieder einigermaßen wohlfühlen. Doch bei der nächsten zusätzlichen Belastung ist die Depression wieder da.



Müdigkeit, Schlafstörungen und verlängerte Erholungszeiten

Wer älter wird, ist müder, braucht länger, um sich von körperlicher oder geistiger Anstrengung zu erholen, und schläft schlechter. So denken viele Menschen. Dem ist aber nicht so! Diese Probleme sind vor allem Anzeichen dafür, dass im Körper etwas nicht stimmt. Diese Symptome sind ernst zu nehmen. Sie sind alle umkehrbar. Wie, das erfahren Sie in diesem Buch.

Auch negative Gedanken sind ein Warnsignal

Es gibt viele Gründe für immer wiederkehrende negative Gedanken. Oft entstehen sie aus einer Mischung von mehreren, aus negativen Lebenserfahrungen, aus Denkgewohnheiten, aber auch aus einer veränderten Biochemie im Gehirn.

Nicht jeder, der schlechte oder traumatische Lebenserfahrungen gemacht hat, ist von wiederkehrenden negativen Gedanken betroffen. Das zeigt also, dass negative Gedanken keine zwingende Folge solcher Ereignisse sind.

Negative Gedanken sind aber ein Warnsignal. Wer negativ denkt, fühlt sich auch schlechter als Menschen, die positiv oder neutral denken. Wer regelmäßig von Ängsten geplagt wird, Hoffnungslosigkeit empfindet, sich Sorgen macht oder ein geringes Selbstwertgefühl hat, sollte dies nicht als normal abtun. Auch Schuldgefühle und/oder Einsamkeit können lange vor einer Depression auftreten. Ärger, Wut und leichte Reizbarkeit gehören ebenfalls zu den negativen Gefühlen, auf die man achten sollte.

Wenn die Energie im Körper wieder zunimmt, die Entzündungsreaktionen abnehmen, die Biochemie im Gehirn wieder in ein gesundes Gleichgewicht kommt, wirkt sich das auch auf die Gedanken aus. Sie werden leichter, wieder positiver. Was Sie dazu tun sollten, lesen Sie auf den nächsten Seiten.



SELBST-CHECK

Habe ich erste Anzeichen einer Depression oder eines Burnouts?

Ich bin oft müde und/oder erschöpft.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Ich habe gelegentlich oder regelmäßig Schlafprobleme.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Ich habe Verdauungsprobleme.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Ich bin übergewichtig.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Ich habe häufig Kopfschmerzen oder andere Schmerzen.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n

Je häufiger Sie mit Ja geantwortet haben, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie erste Anzeichen einer Depression oder eines Burnouts haben.

Erhöhen meine Lebensumstände zusätzlich das Risiko, an einer Depression oder einem Burnout zu erkranken?

Ich meide die Sonne.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Ich bewege mich wenig oder treibe keinen Sport.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Mein Leben ist vollgepackt mit Terminen und Aufgaben.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n
Ich habe schwierige Lebensumstände, z. B. Beziehungsprobleme, chronisch kranke, pflegebedürftige oder psychisch auffällige Angehörige, die ich betreue, finanzielle Sorgen, eine schwierige berufliche Situation usw.	<input type="checkbox"/> j	<input type="checkbox"/> n

Je häufiger Sie mit Ja geantwortet haben, desto eher erhöhen Ihre Lebensumstände das Risiko, an einer Depression oder einem Burnout zu erkranken.



Burnout und Depression haben viele Ursachen

Burnout und Depressionen unterscheiden sich voneinander, aber einige Symptome sind sehr ähnlich. Ein Burnout kann in eine Depression übergehen oder depressive Anteile haben. Typisch für beide Erkrankungen sind emotionale und körperliche Erschöpfung sowie Antriebslosigkeit. Dies kann so weit gehen, dass selbst das morgendliche Aufstehen unmöglich wird. Soziale Kontakte und Hobbys bereiten keine Freude mehr. Im Beruf oder auch im Familienleben fühlen sich viele überfordert.

Depressionen werden bei Männern seltener diagnostiziert als bei Frauen. Möglicherweise liegt das daran, dass sie sich etwas anders äußern. Typisch sind folgende Symptome bei Männern: geringe Stresstoleranz, Aggressivität, schnelle Reizbarkeit und geringe Impulskontrolle. Frauen haben häufig ein anhaltendes Gefühl der Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder inneren Leere. Sie leiden an Antriebslosigkeit und Interessenverlust.

Schlechte Lebenserfahrungen und Stress sind nicht die einzigen Ursachen

In der Schulmedizin werden die Ursachen für Depressionen oder Burnout meist in traumatischen oder belastenden Lebenserfahrungen gesucht. Außerdem wird häufig eine gestörte Biochemie des Gehirns in Betracht gezogen. Behandelt wird mit Psychotherapie und/oder Medikamenten, aber auch Sport und soziale Kontakte werden empfohlen. Körperliche Ursachen wie eine sogenannte silent inflammation bzw. chronische Entzündungsreaktionen, ein gestörtes Mikrobiom im Darm, eine gestörte Energieproduktion oder chronische Virusinfektionen werden oft nicht in Betracht gezogen und daher auch nicht untersucht.

Viele Betroffene spüren die körperlichen Symptome, fühlen sich krank und schwach. Ihre Intuition sagt ihnen, dass mit ihrem Körper etwas nicht stimmt. Anstatt den Symptomen auf den Grund zu gehen, müssen sich viele anhören, es sei psychisch, da könne man nichts machen. Sie sollen zur Therapie gehen oder Psychopharmaka einnehmen oder beides. Manche gehen andere Wege, weil sie spüren, dass ihre Verstimmung oder Niedergeschlagenheit nicht nur eine Laune ihres Gehirns ist. Sie werden oft nicht ernst genommen.

Körperliche Ursachen liegen nahe

Jeder kennt das: Man ist erkältet oder hat zu wenig geschlafen. Alltägliche Dinge, die einem sonst leicht von der Hand gehen, fallen plötzlich schwer. Man ist schneller gereizt von anderen Menschen. Man kann sich nicht zu Freizeitaktivitäten motivieren, die einem sonst Freude bereiten. Das Leben ist an solchen Tagen alles andere als schön. Klingt fast wie eine Mini-Depression oder der Beginn eines Burnouts. Ist es aber nicht, es sind die rein psychischen Auswirkungen eines kranken oder unausgeschlafenen Körpers. Daher liegt der Gedanke nahe, dass auch »echte« Depressionen und Burnouts oft körperliche Ursachen haben.

Seelischer Stress führt zu Entzündungsreaktionen

Psyche und Körper sind untrennbar miteinander verbunden. So wie chronische Virusinfektionen auf die Stimmung schlagen, verändert Dauerstress das Immunsystem. Psychische Belastungen, Schlafmangel und traumatische Erlebnisse wirken als epigenetische Schalter. Gene werden aktiviert, wodurch vermehrt Entzündungsstoffe gebildet werden. Durch Stress verlieren die Zellen auch ihre Empfindlichkeit gegenüber Insulin. Gerät dadurch der Energshaushalt aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das wiederum auf die Psyche aus. Stress und traumatische Erlebnisse verändern den Körper messbar.

Viele körperliche Ursachen

Körperliche Beschwerden drücken auf die Stimmung und rauben Energie. Leider sind die körperlichen Beschwerden oft gar nicht so leicht

festzustellen. Fast alle Menschen, die an einer Depression oder einem Burnout leiden, sind von chronischen Entzündungsreaktionen betroffen. Diese werden auch als silent inflammation bezeichnet. Denn man spürt sie nicht wie eine Erkältung. Zu hohe Blutzuckerwerte, ein durchlässiger Darm, falsche Bakterien im Darm, chronische Virusinfektionen, Schilddrüsenprobleme, eine Fettleber, Bewegungsmangel, Schlafmangel, aber auch traumatische Erlebnisse führen zu chronischen Entzündungsreaktionen und vielem mehr. Kommen mehrere Missstände zusammen, kann sich das als Burnout oder Depression manifestieren.

Darüber hinaus führen Nährstoffmängel zu Antriebslosigkeit und Depressionen. Vor allem Proteinmangel, denn wichtige Botenstoffe des Nervensystems bestehen aus Proteinen. Vegetarier und Veganer sind besonders gefährdet. Aber auch ein Mangel an Magnesium, Eisen, Zink, Vitamin D oder B-Vitaminen kann zu Depressionen führen. Die genannten Mineralstoff- und Vitaminmängel treten sehr häufig auf.

Fehlende Diagnostik

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs oder Erkrankungen des Bewegungsapparates ist die schulmedizinische Diagnostik sehr umfangreich und genau. Anders sieht es bei Burnout oder Depressionen aus. Meist werden nur einige Fragen zur Befindlichkeit und zum Belastungsempfinden gestellt und einige Standardwerte untersucht, wie z. B. Parameter des Immunsystems, der Leber- und Schilddrüsenfunktion. Diese Werte stellen nur einen kleinen Ausschnitt dar. Bei vielen Betroffenen sind diese Werte unauffällig. Sie werden zum Psychiater geschickt mit der Aussage, körperlich sei alles in Ordnung.

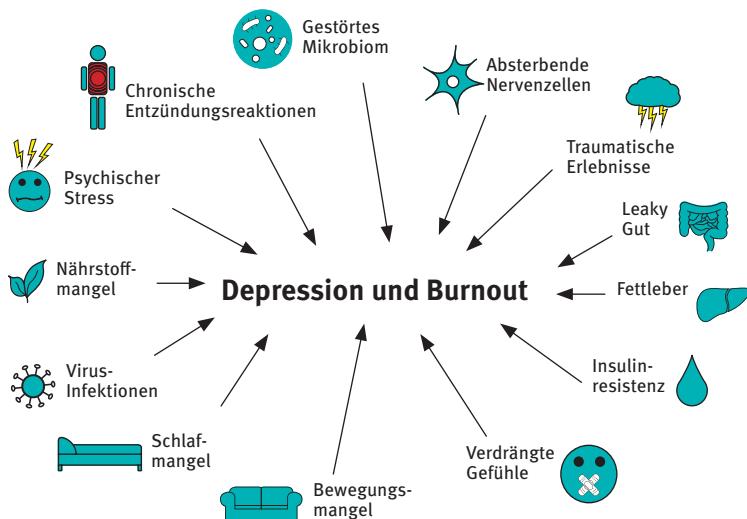
Der folgende Vergleich soll die Fehldiagnose verdeutlichen. Stellen Sie sich vor, Ihr Auto beschleunigt nicht mehr richtig und macht komische Geräusche. Sie bringen es in die Werkstatt. Der Mechaniker untersucht die Karosserie sehr genau und kann kein Problem finden. Er schickt Sie nach Hause und sagt Ihnen, dass Sie an Ihrem Fahrstil arbeiten sollen. Klingt absurd? Leider passiert genau das vielen Menschen, die unter Depressionen oder Burnout leiden. Die typischen körperlichen Beschwerden, die bei einer Depression oder einem Burnout



aufreten, werden bei den Untersuchungen nicht erfasst. Psychotherapien können zwar helfen, weil eine gestärkte Psyche sich positiv auf körperliche Prozesse auswirkt, und bei akuten schweren Depressionen können auch Psychopharmaka hilfreich sein, aber für eine umfassende und möglichst rasche Heilung ist es sinnvoll, auch möglichst viele körperliche Probleme zu erkennen und gezielt zu behandeln.

Leider sind Blutuntersuchungen, um eine chronische Entzündungsreaktion oder silent inflammation, wie sie auch genannt wird, zu erkennen, kein Standard. Weder beim Hausarzt noch beim Psychiater. Einige Ärzte und Labors bieten solche Untersuchungen aber an. Sie können sehr aufschlussreich sein.

In vielen der hier vorgestellten Tipps erfahren Sie, welche Parameter Sie selbst untersuchen lassen können. Wenn die Ergebnisse der Untersuchungen auf körperliche Probleme hindeuten, zeige ich Ihnen, wie Sie diese heilen können.





Burnout und Depression als chronische Entzündung verstehen

In den 1950er-Jahren kam die Hypothese auf, dass Depressionen vor allem durch einen Mangel an Serotonin im Gehirn verursacht werden. Serotonin wird umgangssprachlich auch als Glückshormon bezeichnet. Damals wurden die ersten Antidepressiva entwickelt. Sie reichern das Hormon an den Übergängen zwischen zwei Nervenzellen an. Das war die Geburtsstunde der Serotonin-Wiederaufnahmehemmer, kurz SSRI. Sie sind die in Europa am häufigsten verschriebenen Antidepressiva. Doch bei vielen Patienten wirken sie nicht wie erhofft. Bei anderen hingegen führen sie zu positiven Veränderungen. Ob dies allein auf die Anreicherung von Serotonin zurückzuführen ist, ist jedoch fraglich. Heute weiß man, dass SSRI auch entzündungshemmend wirken.

Nicht nur Serotoninmangel

Untersuchungen mit bildgebenden Verfahren haben gezeigt, dass es bei Depressionen zu strukturellen Veränderungen im Gehirn kommt. Nervenzellen sterben ab und die Kommunikation zwischen den Zellen funktioniert nicht mehr richtig. Vor allem bilden sich weniger neue Nervenzellen im Vergleich zu gesunden Personen. Zudem ist die Neuroplastizität, das ist die ständige Veränderung der Nervenzellen, vermindert. In der Wissenschaft spricht man von Neuroprogression.¹

Doch wie kommt es zu diesen Veränderungen? Seit den Nullerjahren werden chronische Entzündungsreaktionen als Auslöser angesehen. Interessanterweise führen nicht nur körperliche Erkrankungen zu chronischen Entzündungsreaktionen, sondern auch psychischer Stress oder traumatische Erlebnisse.



Entzündungsreaktionen führen zur Depression

Bereits 2001 führten Wissenschaftler eine kleine, aber bahnbrechende Studie an 20 Männern durch. Alle nahmen freiwillig an dem Experiment teil. Ziel war es herauszufinden, inwieweit Entzündungen zu Depressionen führen. Dazu erhielt die Hälfte der Männer eine Infusion mit einer niedrigen Dosis eines bestimmten Salmonellen-Bakteriums. Die andere Hälfte erhielt eine Kochsalzlösung.

Nach einer, drei und neun Stunden nach der Infusion mussten die Probanden einen psychologischen Fragebogen ausfüllen und sich neuro-psychologischen Tests unterziehen. Ständig wurde ihnen Blut abgenommen und auf entzündungsfördernde Botenstoffe (Zytokine) untersucht.

Die Versuchspersonen, denen die niedrig dosierten Salmonellen verabreicht worden waren, fühlten sich nicht krank. Psychologische Tests zeigten jedoch, dass sie zunehmend ängstlicher und depressiver wurden. Je höher die Konzentration der Zytokine im Blut, desto stärker die Angst und die depressive Verstimmung.²

PRAXISTIPP



Kommen Sie einer chronischen Entzündung auf die Spur

Lassen Sie in einem Labor folgende Zytokine untersuchen: IL-1 β , IL-6 und TNF- α . Bei einigen Personen, die an Depressionen leiden, sind nur einer oder zwei der Werte erhöht. Wichtig ist zudem, dass Sie nicht an anderen chronischen Krankheiten leiden, denn auch sie führen zu Erhöhung dieser Entzündungswerte.

Sind Ihre Werte erhöht, wissen Sie, dass auch Ihre Depression oder Ihr Burn-out mit einer chronischen Entzündungsreaktion einhergeht.



Die Gemeinsamkeiten von Burnout und Depression kennen

Ob es sich bei Burnout und Depression um zwei unterschiedliche Erkrankungen handelt, wird in der Wissenschaft intensiv erforscht und diskutiert. Bisher ohne eindeutiges Ergebnis. Einige Wissenschaftler halten Burnout für eine Vorstufe oder eine bestimmte Phase einer Depression.

Energielos und niedergeschlagen

Sowohl Depression als auch Burnout gehen mit emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung einher. Manche fühlen sich innerlich leer und gefühllos. Betroffene leiden häufig unter Konzentrationsstörungen. Arbeit, Familie oder auch Hobbys sind kaum noch zu bewältigen.

Stress, sei es durch hohe Anforderungen im Beruf, in der Familie oder auch durch körperliche Erkrankungen, spielt bei der Entstehung von Burnout und Depressionen häufig, aber nicht immer eine Rolle.

Typisch sind Symptome wie Schlaflosigkeit, Selbstzweifel, Schuldgefühle und Zynismus. Sie treten sowohl bei einer Depression wie einem Burnout auf.

Ähnliche Ergebnisse bei psychologischen Tests

Es gibt verschiedene anerkannte Tests, um depressive Symptome zu erkennen. In wissenschaftlichen Studien zu Burnout wird am häufigsten der Maslach Burnout Inventory Test, kurz MBI, verwendet. Er besteht aus 22 Fragen und bezieht sich vor allem auf emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit und Selbstentfremdung. Um den Schweregrad einer Depression zu bestimmen, wird meist der Beck-Depressions-Inventar-Test (BDI) verwendet, der aus 21 Fragen besteht.

Französische Wissenschaftler haben die BDI-Testergebnisse von Personen, denen ein Burnout diagnostiziert wurde, mit denen von Personen verglichen, die an einer Depression litten. Sie konnten keine signifikanten Unterschiede feststellen. Die Ergebnisse der finnischen Gesundheitsstudie 2000 zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer Depression zu leiden, mit einer höheren Punktzahl im MBI-Test einhergeht. Denn, obwohl der Test eigentlich zur Erkennung von Burnout entwickelt wurde, treffen viele der abgefragten Situationen auch auf Menschen mit Depressionen zu. So ist es nicht verwunderlich, dass Personen mit Depressionen auch ähnliche Antworten geben wie Personen mit Burnout.

Biologische Stressreaktionen sind identisch

Burnout und Depression sind stressbedingte Erkrankungen. Dabei können nicht nur bestimmte Lebenssituationen Stress auslösen, sondern auch körperliche Probleme. Dauerhafter psychischer und/oder physischer Stress führt zu bestimmten biologischen Veränderungen im Körper und im Gehirn. Wissenschaftler aus der Schweiz haben deshalb untersucht, ob sich diese Veränderungen bei Burnout- und Depressionspatienten unterscheiden.

Geringe Herzratenvariabilität

Das menschliche Herz schlägt unregelmäßig. Gemessen wird dies als Herzratenvariabilität, kurz HRV. So schlägt das Herz bei einem Puls von 60 nicht jede Sekunde, sondern zwischen manchen Schlägen liegt etwas mehr als eine Sekunde, zwischen anderen weniger. Das Herz reagiert auf kleinste Veränderungen im Körper. In einem entspannten Zustand schlägt das Herz variabler als in einem gestressten Zustand. Daher kann die HRV auch zur Stressmessung verwendet werden.

Die Schweizer Wissenschaftler fanden sowohl bei Burnout- als auch bei Depressionspatienten eine reduzierte HRV. Es gab jedoch keinen Unterschied zwischen den beiden Patientengruppen.

Geschrumpfte Hirnregion

Die Neubildung von Nervenzellen hängt von einem bestimmten Wachstumsfaktor ab. Er heißt BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor). BDNF wird im Erwachsenenalter vor allem im Hippocampus gebildet. Diese Region liegt sehr zentral im Gehirn und gehört zum limbischen System. Das wiederum ist eine funktionelle Einheit, die vor allem an der Verarbeitung von Emotionen beteiligt ist.

Seit Langem ist bekannt, dass der Hippocampus bei Dauerstress schrumpft. Diese Hirnregion ist wichtig für Lernen, Gedächtnis und abstraktes Denken. Kein Wunder also, dass Menschen unter Stress häufig unter Konzentrationsschwäche und Vergesslichkeit leiden. Außerdem kann es vorkommen, dass komplexe Situationen nicht richtig erfasst werden und Menschen vorschnell und unüberlegt handeln.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass der Hippocampus sowohl bei Burnout- als auch bei Depressionspatienten an Volumen verliert.

Schlechte Signalübertragung im Gehirn

BDNF ist nicht nur an der Neubildung von Nervenzellen beteiligt, sondern auch an der Bildung funktionierender Synapsen. Das sind die Verbindungsstellen zwischen zwei Nervenzellen. Schrumpft nun der Hippocampus unter Dauerstress, wird dort weniger BDNF produziert. Die Übertragung von Nervenimpulsen funktioniert dann nicht mehr so gut. Man fühlt sich niedergeschlagen und freudlos.

BDNF gelangt aus dem Gehirn auch in den Blutkreislauf. Deshalb lässt sich seine Konzentration leicht messen. Die Schweizer Wissenschaftler stellten bei beiden Patientengruppen erniedrigte BDNF-Werte fest.³

BDNF im Labor untersuchen lassen

Einige Labore bieten das Messen von BDNF an. Die Untersuchung funktioniert nicht bei Personen, die an Neurodermitis leiden, denn durch die Krankheit bilden Nervenzellen in der Haut vermehrt den Stoff. Das überdeckt den im Gehirn herrschenden Mangel.



Wissen, was Burnout von Depression unterscheidet

In der Wissenschaft wird heftig darüber diskutiert, ob Burnout und Depression zwei verschiedene Krankheiten sind oder nicht. Bis heute gibt es keine eindeutige Antwort. Dennoch werden Burnout und Depression häufig anhand der folgenden Fakten unterschieden.

Depression ist eine anerkannte Krankheit, Burnout nicht

Hausärzte oder Psychiater diagnostizieren eine Krankheit anhand von Symptomen und Symptomkombinationen. Sie brauchen die Diagnose, um eine Behandlung einzuleiten. Sei es die Empfehlung zu einer Psychotherapie, die Verschreibung von Medikamenten oder die Überweisung zu einer stationären Behandlung. Diagnostiziert werden kann nur, was in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten steht. Derzeit wird die elfte Version verwendet. Man spricht auch von ICD-11.

In dieser sehr langen Liste von Krankheiten gibt es jedoch kein Burnout. Die neueste Version ICD-11 enthält jedoch das Burnout-Syndrom. Ein Syndrom ist aber keine Krankheit. Außerdem wird das Syndrom nur als Folge von chronischem Stress am Arbeitsplatz beschrieben, der nicht erfolgreich bewältigt wurde. Das ist immerhin ein Fortschritt, denn in der 10. Version der Internationalen Klassifikation der Krankheiten, war Burnout noch gar nicht enthalten. Da aber nicht jeder Burnout durch Stress am Arbeitsplatz ausgelöst wird, greifen manche Ärzte und Psychiater auf die Klassifikation »Probleme mit Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung« zurück, wenn sie bei ihren Patienten ein Burnout feststellen.

Anders verhält es sich bei Depressionen. Hier gibt es mehrere Krankheitsgruppen: bipolare Störung, manische Episode, depressive Episode oder rezidivierende depressive Störung. Depression ist eine eindeutige Diagnose.

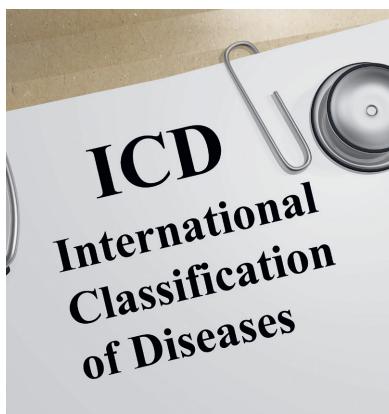
Burnout entsteht durch bestimmte Stresssituationen, Depression nicht

Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass Burnout immer durch eine bestimmte Stresssituation ausgelöst wird. Häufig entsteht sie im Berufsleben, aber auch das Familienleben mit Kindern oder die Pflege von Angehörigen kann zu einem Burnout führen.

Stress hat immer zwei Ursachen: äußere und innere. Zu den äußeren Gründen zählen hohe Anforderungen im Beruf, ungelöste Konflikte in der Familie oder mit Kollegen und Vorgesetzten, wenig Kontrolle über die eigenen Aufgaben, Mobbing und vieles mehr. Zu den inneren Gründen zählen ein geringes Selbstwertgefühl, Überengagement, hoher Idealismus, Perfektionismus, hohe Erwartungen, das Gefühl, unentbehrlich zu sein, Zweifel am Sinn des Tuns, Schwierigkeiten »Nein« zu sagen und vieles mehr. Wenn ungünstige äußere Gründe mit ungünstigen inneren Gründen zusammentreffen, kommt es zum Burnout – laut dieser Wissenschaftler.

Zur Unterscheidung zwischen Burnout und Depression wird häufig ein Kriterium herangezogen. Lassen die Beschwerden nach, wenn man sich eine Auszeit nimmt und alles etwas langsamer angehen lässt, spricht dies für ein Burnout. Bleiben die Symptome jedoch bestehen, auch wenn man die äußeren Umstände wie Arbeit, Anforderungen im Familienleben oder andere Aktivitäten reduziert, spricht vieles für eine Depression.

Anders sieht es bei einer »echten« Depression aus. Äußere Ursachen wie Stress im Beruf, hohe Selbsterwartungen im Familienleben oder ungelöste Konflikte gelten hier weniger als Auslöser. Nach Ansicht einiger Wissenschaftler können Depressionen auch ohne erkennbare äußere Stressfaktoren auftreten.





Burnout als Phase der Depression

Andere Wissenschaftler sehen Burnout als Beginn oder Phase einer Depression. Am Anfang steht psychischer und/oder physischer Stress. Dazu zählen auch chronische Entzündungsreaktionen, Bewegungsman- gel, ein Leaky Gut (ein undichter Darm, durch den unentwegt Fremd- stoffe in den Körper eindringen) oder vieles mehr. Es kommt zur Über- forderung, zur Erschöpfung. Viele sprechen von Burnout. Hält der Zustand über einen längeren Zeitraum an, treten die ursprünglichen psychischen Stressoren immer mehr in den Hintergrund. Der Zustand hat sich verfestigt. Selbst wenn sich die äußeren Ursachen positiv ver- ändern, bleiben die Symptome bestehen. Das Burnout ist chronisch ge- worden und hat sich zu einer Depression entwickelt.⁴

