

# BURNOUT UND DEPRESSIONEN



[biovis.de](https://biovis.de)



**biovis'**  
DIAGNOSTICS



**BURNOUT IST  
EIN SYNDROM,  
DEPRESSION IST  
EINE ERKRANKUNG.**

## BURNOUT

Burnout ist eine Art der Erschöpfung, die durch anhaltende Überforderung der Betroffenen entsteht. Sie ist das Ergebnis von langanhaltendem, emotionalem, körperlichem und psychischen Stress. Oft steht ein Burnout-Syndrom in Zusammenhang mit dem Beruf. Burnout ist keine eigenständige psychische Erkrankung, sondern beschreibt den Zustand des Betroffenen. Es kann mit anderen psychischen Erkrankungen einher oder diesen voraus gehen. Ein Burnout-Syndrom kann sich also zu einer Depression entwickeln.

### URSACHEN:

- dauerhafter Stress
- Überforderung
- Leistungsdruck
- sehr hohe Erwartungen an sich selbst



### WARNZEICHEN ZU BEGINN:

- verstärktes Engagement, Hyperaktivität
- Überschätzung der Fähigkeiten
- Reduktion der sozialen Kontakte

### SYMPTOME BEI FORTSCHREITENDEM VERLAUF:

- Frustration
- Angst und Wut
- ständige Gereiztheit
- Motivationslosigkeit
- Erschöpfung und Müdigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit
- beschwerdefreie Phasen

### KÖRPERLICHE SYMPTOME:

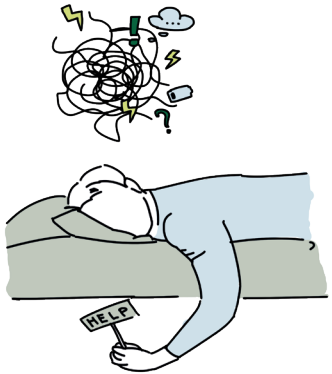
- Schwitzen
- Kopf- und Magenschmerzen
- Reizdarmsymptome
- Schlafstörungen
- verminderte Libido



**CORTISOL IST EIN  
STRESS-BOTENSTOFF,  
DER UNS AKTIV  
WERDEN LÄSST.**

## DEPRESSION

Die Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Die Ursachen einer Depression können vielfältig sein. Etwa jeder 6. Erwachsene ist im Laufe seines Lebens einmal von einer Depression betroffen, wobei Frauen doppelt so häufig eine Diagnose erhalten. Die Ausprägung der Depression kann sich unterscheiden, außerdem müssen nicht immer alle Symptome gleichzeitig auftreten.



### URSACHEN:

- anhaltender Stress
- Burnout-Syndrom
- Trauma, Verlusterlebnis
- Lichtmangel
- chronische Erkrankungen
- Einsamkeit

### SYMPTOME:

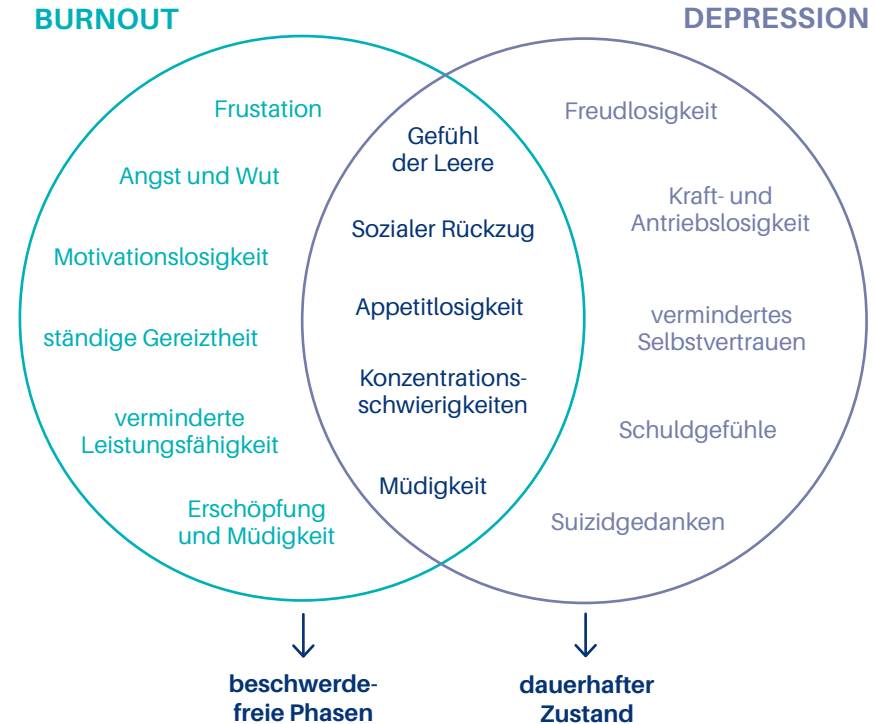
- Freudlosigkeit
- Kraft- und Antriebslosigkeit
- Appetitlosigkeit
- vermindertes Selbstvertrauen
- Schuldgefühle
- Suizidgedanken
- dauerhafter Zustand

### KÖRPERLICHE SYMPTOME:

- Schlafstörungen
- Kopfschmerzen, allg. Schmerzen
- Reizdarmbeschwerden

## WIE UNTERSCHIEDEN SICH BURNOUT UND DEPRESSION?

Die Symptome des Burnouts-Syndroms und der Depression ähneln sich zwar, allerdings gibt es doch einige Unterschiede, was eine Unterscheidung möglich macht.





**BEWUSSTE  
PAUSEN EINPLANEN.**

## THERAPIE

### BURNOUT

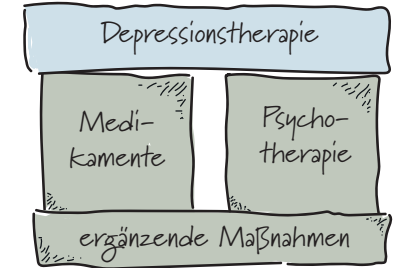
Die Therapie richtet sich nach der Schwere und kann sowohl psychotherapeutische, medizinische als auch lebensstilbezogene Maßnahmen umfassen.

- **Stressbewältigung**
- **Lebensstiländerung**
  - Zeitmanagement
  - Grenzen setzen
  - Bewegung und Sport
  - Ernährung
- **Gesprächstherapie/Unterstützung durch soziales Umfeld**
- **Arbeitsplatzinterventionen**



### DEPRESSION

In der Schulmedizin werden Depressionen durch eine Kombination aus Psychotherapie, physikalische Maßnahmen und der Gabe von Antidepressiva behandelt. Hinzu kommen unterstützende Maßnahmen wie beispielsweise Sport- und Bewegungs- oder Lichttherapie.



## GUT ZU WISSEN

### SO WIRKEN DIE VERSCHIEDENEN ANTIDEPRESSIVA:

- Blockieren die Wiederaufnahme von Serotonin in die Nervenzelle (SSRI, SNRI)
- Blockieren den Abbau von Serotonin
- Blockieren die Wiederaufnahme von Noradrenalin und Dopamin
- Erhöhen die Serotonin- und Noradrenalin-Freisetzung

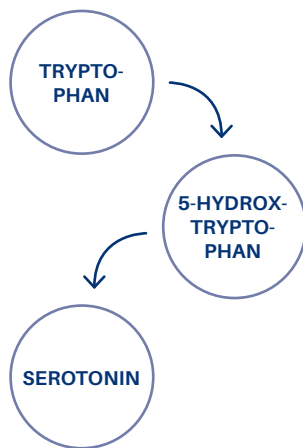
Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) und Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer (SNRI) sind die am häufigsten verwendeten Antidepressiva. Sie verhindern, dass Serotonin und Noradrenalin wieder von der Zelle aufgenommen werden.



## WELCHE ROLLE SPIELT SEROTONIN?

Serotonin ist ein wichtiger Botenstoff in unserem Körper, der für die Kommunikation zwischen den Nervenzellen zuständig ist. Serotonin wird auch als Glückshormon bezeichnet, da es in die Steuerung der Emotionen involviert ist. Allerdings wird Serotonin nicht nur für die Regulation der Stimmung benötigt, sondern z. B. auch um den Appetit zu regulieren. Unser Körper stellt das Hormon aus der Aminosäure Tryptophan her, welche über die Nahrung aufgenommen wird. Die Umwandlung von Tryptophan in Serotonin ist komplex – neben Serotonin entstehen auch weitere Zwischenprodukte. Mit Hilfe von Metabolomuntersuchungen können diese komplexen Stoffwechselwege mit Zwischenprodukten und allen beteiligten Enzymen und relevanten Faktoren dargestellt und somit Störungen erkannt werden.

**Es ist wichtig, dass der Körper ausreichend mit Tryptophan versorgt ist, um daraus Serotonin zu bilden.**



## KATECHOLAMINE - DIE BOTEN-STOFFE IN UNSEREM GEHIRN

Katecholamine sind Botenstoffe im Gehirn, die in stressigen Situationen vermehrt ausgeschüttet werden. Zu ihnen gehören die Neurotransmitter:

- **Adrenalin**
- **Noradrenalin**
- **Dopamin**

Kommt es zu Fehlregulationen des Katecholamin-Stoffwechsels wirkt sich das sich negativ auf unser seelisches Wohlbefinden aus. Daher ist es wichtig Störungen zu erkennen und zu beheben. Die Bildung von Neurotransmittern wird durch sogenannte Methylgruppendonatoren gefördert. Diese lassen sich im Labor anhand der Methylierungsfähigkeit untersuchen. Der wichtigste Vertreter ist das S-Adenosylmethionin (SAM), welches auch bei der Stabilität und Weiterleitung von Reizen zwischen den Nervenzellen eine Rolle spielt.

### JETZT UNTERSUCHEN LASSEN:



### AUCH DIE GENETIK SPIELT EINE ROLLE

Während manche Menschen anscheinend sehr gut mit Stress zurechtkommen, sind andere hingegen schneller überfordert. Doch woran liegt das? Natürlich hat jeder seine individuelle Art mit Stress oder psychischen Belastungen umzugehen. Allerdings spielt auch eine genetische Komponente eine Rolle. Bestimmte Genvarianten können die Anfälligkeit für Depressionen erhöhen, insbesondere durch den Einfluss auf die Serotoninbildung.



## CORTISOL - DER HORMONELLE STRESSANZEIGER

Cortisol ist ein wichtiges Stresshormon, welches zur Anpassung an akute und wiederkehrende Belastungssituationen dient. Außerdem ist es wichtig für den Tag-Nacht-Rhythmus. Ein Cortisolspiegel-Anstieg am Morgen sorgt für die nötige Energie um wach in den Tag zu starten. Dauerhafter Stress erschöpft die Cortisol-Ausschüttung was zu verringerten Spiegeln führt. Die typischen Veränderungen des Cortisolspiegels bei Burnout-PatientInnen zeigen sich in einem Cortisol-Tagesprofil.

**JETZT UNTERSUCHEN LASSEN:**

CORTISOL  
TAGESPROFIL

## DIESE VITAMINE UND MINERALSTOFFE SIND WICHTIG:

- B-Vitamine, darunter B3, B6, B12
- Vitamin D
- Magnesium
- Kupfer
- Folsäure
- Selen
- Zink
- Omega-3-Fettsäuren



## WIE KANN ICH MEINEN KÖRPER ZUSÄTZLICH UNTERSTÜTZEN?

Untersucht werden in unseren Profilen Parameter und Faktoren, welche sich beeinflussen lassen. Das heißt, ist der Tryptophan-Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht, was zu einem Serotoninmangel führt, kann dies therapiert werden. Zusätzlich zu schulmedizinischen Maßnahmen, kann so der Körper bestmöglich unterstützt werden, was sich letztendlich positiv auf die Symptomatik auswirkt.

- **Tryptophan-Stoffwechsel regulieren**
- **auf eine ausreichende Versorgung mit Tryptophan achten**
- **Stress reduzieren und den Cortisol-Spiegel ins Gleichgewicht bringen**
- **Mikronährstoffmängel beseitigen**
- **auf eine ausgewogene Ernährung achten**

## BIOVIS BIETET IHNEN



Um den Problemen von Depressionen oder dem Burnout-Syndrom auf den Grund zu gehen, bietet Ihnen Biovis neben den Untersuchungen verschiedener Einzelparameter auch komplette Profile an. Das „Burnout Komplett-Profil“ und das „Depression Komplett-Profil“ liefern alle wichtigen Informationen. In den Basis- und Midi-Profilen werden fehlende Parameter durch Erfahrungswerte ersetzt. Für weitere Informationen sprechen Sie das medizinische Fachpersonal Ihres Vertrauens an.





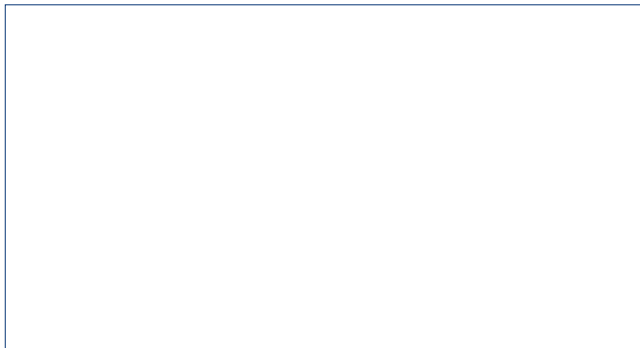
Bei weiteren Fragen,  
wenden Sie sich an  
das medizinische  
Fachpersonal Ihres  
Vertrauens.



**biovis'**  
DIAGNOSTICS

biovis Diagnostik MVZ GmbH | Brüsseler Str. 18 | 65552 Limburg-Eschhofen  
Tel.: +49 6431 21248 0 | Fax: +49 6431 21248 66 | [info@biovis.de](mailto:info@biovis.de)

Überreicht durch



Praxisstempel

Weitere Informationen  
finden Sie hier:



**biovis.de**