

Burnout. Das Zusammenspiel von Stress-Symptomen und Stress-Biomarkern

Orosz A., Federspiel, A., Seeher C., Dierks T., Tschitsaz A., Cattapan K.

Einleitung

Stressbedingte Erkrankungen, wie z.B. Burnout oder mittelgradige depressive Episode, sind geprägt von Symptomen der Erschöpfung, Depression, Angst sowie somatischen Beschwerden.

Stressverarbeitungsstörungen zeigen sich zudem durch Veränderungen in unterschiedlichen physiologischen Parametern. Dazu gehören biologische Marker des vegetativen Nervensystems (z.B. Herzratenvariabilität (HRV)) und der neuronalen Plastizität (z.B. brain-derived neurotrophic factor (BDNF)). In dieser Studie ging es darum, zu zeigen, wie eine Verbesserung der subjektiven Stresssymptome nach erfolgreicher Therapie mit einem spezialisierten Behandlungskonzept mit Veränderungen in biologischen Markern von Stress assoziiert ist.

Methoden

Es wurden 74 Patienten mit einer psychiatrischen Diagnose (F32.x (N=42), F33.x (N=29), F4 (N=3)) im Rahmen einer Stressverarbeitungsstörung (Burnout) eingeschlossen, die in stationärer Behandlung mit einem multimodalen Therapieansatz waren. Bei Ein- und Austritt (Dauer des Aufenthalts: 6-8 Wochen) wurden ihnen Fragebögen, z.B. zu Burnout- und Depressionssymptomen, abgegeben sowie die HRV im Schlaf und der BDNF-Spiegel im Blut gemessen.

Ergebnis/ Diskussion

Nach dem stationären Aufenthalt zeigte sich bei den Patienten eine signifikante Reduktion der Burnout- und Depressionssymptomatik sowie eine Verbesserung der Schlafqualität. Diese subjektive Verbesserung der Stresssymptome korrelierte deutlich mit einer Erhöhung des BDNF-Spiegels. Die HRV, bzw. die Parasympathikusaktivität im Schlaf zeigte keine signifikante Veränderung. Die Wirkung einer erfolgreichen Therapie scheint sich somit relativ schnell auf der Ebene der neuronalen Plastizität zu zeigen. Es wurde mehrfach belegt, dass eine moderate sportliche Betätigung sich besonders günstig auf den BDNF-Spiegel auswirkt. Das spricht somit für die Wirksamkeit des angewendeten, auf stressbedingte Erkrankungen spezialisierten Therapiekonzepts, das mehrere körperlich aktivierende Elemente integriert, welche die BDNF-Spiegelerhöhung mitunterstützt haben könnten.

Dass am Ende des stationären Aufenthaltes bei den Patienten keine Veränderung in der Schlaf-HRV gezeigt werden konnte, weist darauf hin, dass neurovegetative Anpassungen längere Perioden der Erholung und des Stressmanagements beanspruchen könnten.