



# Leseprobe

Dr. med. Michael Spitzbart  
**Erschöpfung und Depression: Wenn die Hormone verrücktspielen**  
Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's! Mit Stress-Test

---

»Präzise wie nirgendwo sonst werden hier die Prävention sowie die ursächliche Behandlung der enorm steigenden psychosozialen Krankheiten beschrieben, und zwar ohne Psychopharmaka.« *Network-Karriere*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



---

Seiten: 160

Erscheinungstermin: 23. Juli 2012

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Burnout und Depression sind die am schnellsten zunehmenden Erkrankungen in Deutschland. Die herkömmlichen Therapieerfolge sind mäßig bis gering und viele Betroffene leiden unter dem Stigma mangelnder Belastbarkeit. Dabei ist Burnout nicht auf psychische Labilität zurückzuführen. Ursächlich für die Erschöpfungsdepression ist vielmehr der unter Stress erhöhte Verbrauch gehirnaktiver Aminosäuren. Es entsteht ein Mangel an Hormonen wie Serotonin und Testosteron, die Agilität, mentale Belastbarkeit und Durchsetzungskraft fördern. So kommt es zu einem immer stärkeren Anstieg der gefühlten Arbeitsbelastung.

Präventiv-Mediziner Dr. med. Michael Spitzbart hat eine einzigartige Methode entwickelt, durch die sich Ihre persönliche Gefährdung bestimmen lässt. Wer rechtzeitig handelt, kann schnell und effektiv Schlimmeres verhindern.



### **Autor**

## **Dr. med. Michael Spitzbart**

---

Dr. med. Michael Spitzbart zählt zu den bekanntesten Gesundheitsexperten Europas; er ist Träger des europäischen Literaturpreises und ein international gefragter Referent. Gerade bei mentaler Belastung, Burnout und chronischer Müdigkeit verzeichnet er große Erfolge mit seiner

Dr. med. Michael Spitzbart  
Erschöpfung und Depression:  
Wenn die Hormone verrücktspielen

**DR. MED. MICHAEL SPITZBART**

**Erschöpfung und Depression:  
Wenn die Hormone verrücktspielen**

**Burnout-gefährdet? Ihr Blut verrät's!**

Kösel



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95* liefert Stora Enso, Finnland.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: fuchs\_design, München

Umschlagmotiv: doc-stock.com

Illustrationen: Wolfgang Pfau, Baldham

Lektorat: Silke Uhlemann, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30953-5

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

***»Burnout ist eine Lebenskrise,  
die eine Riesenchance bietet.«***

**Gernot Lang, Psychiater an der Schönklinik,  
Bad Bramstedt**

# Inhalt

- 9 *Vorwort*
- 11 *Einführung*
  
- 15 **Das Erschöpfungssyndrom der Moderne:  
Burnout**
- 17 *Die Burnout-Persönlichkeit*
- 19 *Sechs Gründe, die das Ausbrennen begünstigen*
  
- 27 **Stress**
- 28 *Wie kommt es zu Dauerstress und  
was steckt dahinter?*
- 43 *Was verbirgt sich hinter der Diagnose »Burnout«?*
  
- 53 **Behandlungsmethoden bei Burnout**
- 54 *Der konventionelle Ansatz  
(Psychopharmaka/Psychotherapie)*
- 60 *Die Spitzbart-Methode oder: Mein Ansatz  
(Körpereigene Heilmittel)*
  
- 69 **Wie die Spitzbart-Methode  
funktioniert**
- 71 *Der Bluttest*
- 74 *Stress-EKG im Entspannungszustand*
- 75 *Arztbrief*

77 **Die Spitzbart-Methode in der Praxis –  
Patienten berichten über ihren Burnout und ihre Genesung**

87 **Wege aus dem Burnout**

91 *1. Prüfen Sie Ihre Strukturen!*

107 *2. Natürliche Antidepressiva*

112 *3. Positive Lebenseinstellung*

117 *4. Entspannung*

121 **Prävention**

122 *Pausen, Urlaub, Verabredungen mit sich selbst*

124 *Bewegung*

125 *Ernährung*

132 *Meditation*

135 *Achtsamkeitstraining*

137 *Hinter den Ärger schauen*

138 *»Freeze-Frame«-Technik*

139 *Dankbarkeit*

141 *Akuthilfe bei Disstress – 11 Tipps*

145 *Zum Nachdenken – nicht nur für Eltern*

147 **Boreout**

151 *Das Blutbild gleicht beim Boreout dem des Burnouts*

153 *Suchen Sie Ihre Erfüllung!*

154 *Dank*

155 *Literatur*

156 *Register*



## **Vorwort**

Der herkömmlichen Medizin misstraue ich schon lange. So sehr diese Medizin Lorbeeren bei der Behandlung akuter Krankheiten einheimst, so sehr versagt sie bei der Therapie chronischer Leiden. Einen Unfall mit Knochenbrüchen oder inneren Blutungen, eine Lungenentzündung oder einen Gichtanfall wünscht man keinem, doch sind die Behandlungsmethoden und Heilungschancen heute unbenommen um ein Vielfaches höher als noch vor 100 Jahren.

Bei den chronischen Erkrankungen sieht die Bilanz ganz anders aus. Hier scheint an vollständiger Heilung außer den Patienten kaum jemand interessiert zu sein. Weder der Hausarzt noch die Pharmaindustrie. Behandelt wird vielerorts leider nur mit Kugelschreiber und Rezeptblock, und sobald man die Medikamente absetzt, tauchen die Probleme von Neuem auf. Nehmen Sie einem Hautarzt beispielsweise die Cortison-salbe weg, ist er um die Hälfte seiner Therapiemöglichkeiten beraubt. Und, schwupps, das Ekzem ist wieder da.

Der Fehler liegt im System: Die klassische Schulmedizin behandelt das Symptom und nicht die Ursache. Besonders deutlich wird das bei den immens zunehmenden psychischen Erkrankungen. Die inflationär verschriebenen Medikamente verbessern den Zustand in den meisten Fällen nur unwesentlich. Dafür besitzen sie deutliche Nebenwirkungen und verschlingen Milliarden unseres Gesundheitsetats.

Wenn die Hormone bei Burnout oder Depression verrücktspielen, nutzen diese Medikamente wenig. Mein Ansatz be-

steht darin, die körpereigene Produktion von Glücks- und Antriebshormonen auf natürliche Art und Weise wieder zu verbessern. Hier kann man das Übel an der Wurzel packen, und das soll Ihnen dieses Buch vermitteln.

Weniger Einfluss habe ich als Arzt darauf, welche äußeren Umstände Sie in diese Situation geführt haben. Hier muss jeder sein Leben selbst beleuchten und reflektieren. Das bedeutet: Energieräuber erkennen und verbannen und die eigenen individuellen Rahmenbedingungen verbessern, damit Burn-out nie wieder ein Thema ist. Oder besser noch: Damit er erst gar nicht auftritt. Dabei dürfen wir uns nicht auf andere verlassen. Jeder muss selbst etwas tun. Auch hierzu möchte ich Ihnen einen Leitfaden geben.

Ihr

*Dr. med. Michael Spitzbart*

# Einführung

## *Neue Lebenskraft ohne Psychopharmaka!*

»Denken Sie positiv, freuen Sie sich am Leben, bitte jetzt!« Fordern Sie einen depressiven Menschen zu dieser Haltung auf, würde er nichts lieber tun als das. Aber genau das geht nicht. Er kann seine Tristesse, sein lähmendes Grau-in-Grau nicht abschütteln. Ich weiß nicht, ob Sie solche Gefühle nachvollziehen können? Richtig nachfühlen kann das vermutlich nur, wer selbst schon einmal einen ähnlichen Zustand durchlitten hat. Oder wer sich durch unzählige Anamnesen von betroffenen Menschen in diesen Zustand hineindenken kann. Eines haben alle Patienten gemeinsam: Trotz größter Willensanstrengung gelingt es ihnen nicht umzuschalten, sich dauerhaft in eine bessere Stimmungslage zu versetzen.

Denn: Die Gedanken kommen, wenn die Gedanken es wollen, nicht wenn der Verstand es fordert. Ist das Konzert der Hormone im Gehirn verstimmt, legt sich ein unüberwindlicher Grauschleier über unser Denken. Jeder Handgriff wird schwer.

Die normale Schulmedizin verordnet in einem solchen Fall Pillen. Sie sollen das Hauptstimmungshormon Serotonin beeinflussen und einen aus dieser Misere befreien. Und weil die Erschöpfungsdepression (besser bekannt als »Burnout«) so sehr auf dem Vormarsch ist, hat der Verbrauch von Psychopharmaka in den letzten zwei Jahren um 30 Prozent zugenommen. Zur Freude der Pharmaindustrie. Doch können Antide-

pressiva das Problem leider nicht lösen: Sie behandeln nur das Symptom!

Regelmäßig frage ich meine neuen Patienten, die oft schon jahrelang Antidepressiva geschluckt haben, ob ihnen schon einmal Blut abgenommen oder ein Speicheltest gemacht wurde, um nach den ursächlichen Störungen im Gehirnstoffwechsel zu forschen. Die erschreckende und immer wieder gleich lautende Antwort: »Nein. Das wurde nie gemacht!«

Leider ist die Standardbehandlung bei den neuen Volkskrankheiten Depression und Burnout eine in meinen Augen völlig falsche Kombination aus Medikamenten und Psychotherapie. Denn die Medikamente behandeln nicht die Ursache im gestörten Gehirnstoffwechsel. Und die Psychotherapie verstärkt häufig nur noch das Problem: Je mehr man sich um das Problem (und nicht um die Lösung) kümmert, desto mehr Macht gewinnt das Problem. Denn: Beachtung bedeutet immer auch Verstärkung.

Dabei haben Neurowissenschaftler längst entschlüsselt, wie die Massenleiden Burnout und Depression das menschliche Gehirn verwüsten. Mehr noch: Ein hohes Stresshormon behindert die Bildung der wichtigen Stimmungshormone Serotonin (für gute Laune) und Noradrenalin (für den inneren Antrieb). Stresshormone und Stimmungshormone sind nämlich Gegenspieler. Wird die körpereigene Bildung dieser positiv wirkenden Hormone unterdrückt, sinkt die Belastbarkeit. Umgekehrt ausgedrückt: Die gefühlte Arbeitsbelastung steigt.

Die gefühlte Arbeitsbelastung wird genau wie die gefühlte Temperatur subjektiv sehr unterschiedlich wahrgenommen. Und nun beginnt der fatale Kreislauf: Jetzt werden erst recht Stresshormone ausgeschüttet. Jetzt merken die Betroffenen, dass sie leistungsmäßig abbauen, und versuchen gegenzusteuern. Sie beginnen, sich noch mehr nach der Decke zu strecken. Diesen zusätzlichen Druck versucht der Körper zu kompensieren.

sieren: Er stellt dem notleidenden Organismus noch mehr Energie zur Verfügung, indem er Eiweiß in Zucker umwandelt. Das ist der Notstoffwechsel der Natur. Das empfindliche Gehirn soll bei Belastung immer ausreichend Zucker zur Verfügung haben. Doch genau das – die Umwandlung von wertvollen Eiweißbausteinen in Zucker – sollte nur in Ausnahmesituationen und für kurze Zeit stattfinden. Denn ab jetzt lebt der Organismus nicht mehr von den Zinsen, sondern vom Kapital.

Die Begründung: Wird die wertvollste Substanz des menschlichen Körpers – das Eiweiß – in Energie umgewandelt, ist es unwiederbringlich weg. Glukoneogenese heißt dieser Prozess in der Fachsprache. Gehirnaktive Aminosäuren (Eiweißbausteine) verpuffen als Glukose und fehlen dann bei der Bildung der Leistungshormone im Gehirn – als wichtigste Gegenspieler im Stresskreislauf. Das Fatale dabei: Lässt der Stress wieder nach, leben diese Stimmungshormone nicht von alleine wieder auf. Die wertvollen Aminosäuren wurden ja umgewandelt und stehen dem Gehirnstoffwechsel nicht mehr zur Verfügung. Dieser Energiekannibalismus hinterlässt im Blut deutliche Spuren.

Wie bei einem entladenen Akku baut der Betroffene ab. Sowohl psychisch als auch körperlich. Aus diesem Grund können sich Ausgebrannte nicht mehr selbst helfen, geschweige denn sich aus ihrer Situation befreien. Mit oberflächlicher Kosmetik – wie Pausen einlegen, sich zum regelmäßigen Essen zwingen, Entspannungsübungen machen – versuchen einige, der Erschöpfungspirale zu entgehen. Damit ist es jedoch nicht mehr getan, da die Speichervorräte der gehirnaktiven Aminosäuren leer sind. Mehr noch: Cortisol zerstört wichtige Synapsen im Gehirn und verhindert die Kommunikation zwischen den Hirnzellen. Die Folge: Konzentration und Gedächtnisleistung sinken, die gefühlte Arbeitsbelastung steigt weiter. Probleme türmen sich ebenso wie die Bewältigung des Alltags-

