

Das Burnout Syndrom aus Sicht der TCM

Dr. med. Lothar Roth

Burnout Station Privatklinik Meiringen

- Eröffnung April 2004
- 14 Betten
- Bisher 220 Patienten
- Durchschnittliche Aufenthaltsdauer: 64 Tage
- TCM Behandlung bei 212 Patienten

Unser Angebot

- Ärztliche und pflegerische Betreuung
- Psychoedukative Gruppe (Burnout)
- Psychotherapie
- TCM (Akupunktur, chin. Heilmittel, Qi Gong, Taiji)
- Körpertherapie
- Reittherapie
- Physiotherapie
- Neuraltherapie



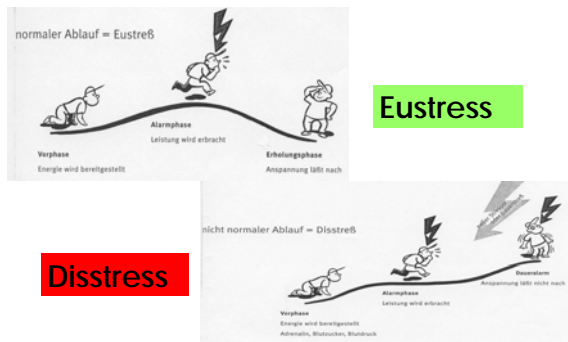
...ist eine natürliche Reaktion auf ein
unvorhergesehenes Ereigniss



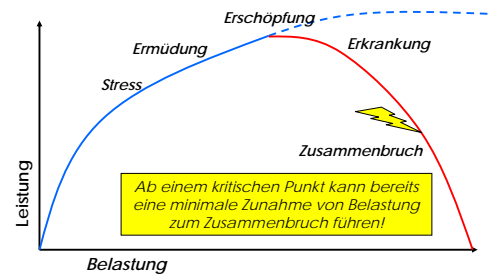
...ist ein genetisch vererbtes Jagd- und
Fluchtprogramm



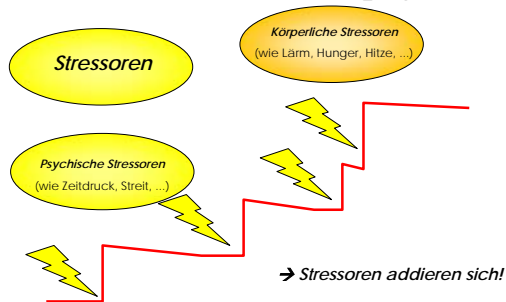
Eustress und Distress



Belastungsgrenze



Stressoren & Stresspegel



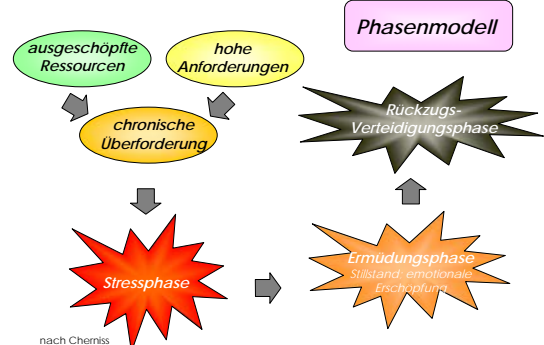
Burnout (Freudenberger 1969)

- Emotionale Erschöpfung
- Verminderte Belastbarkeit
- Gefühlslabilität
- Vegetative Symptome
- Zynismus
- Negative Haltung gegenüber Klienten
- Gefühl der Ineffizienz

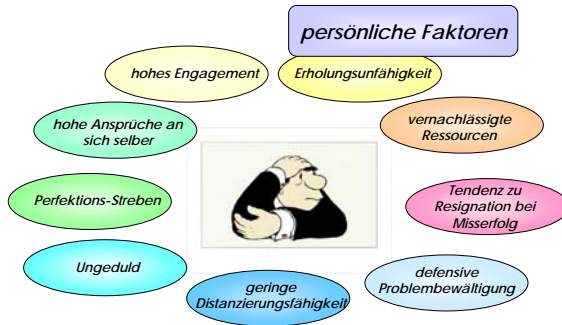
Burnout (Maslach und Jackson 1981)

- Burnout ist ein psychologisches Syndrom bei Menschen, die mit Menschen arbeiten, mit:
- Emotionaler Erschöpfung (ausgelaugt)
- Depersonalisierung (Zynismus)
- Gefühl der verminderten persönlichen Effektivität bei der Arbeit

Entstehen von Burnout I



Entstehen von Burnout II



(Zusammenstellung div. Autoren)

Gefühlmässige Symptome des Burnout

- Psychische Erschöpfung
- Melancholie
- Reduzierte emotionale Kontrolle
- Aggressivität
- Ängste
- Anspannung
- Innere Unruhe

Körperliche Symptome

- Körperliche Erschöpfung, Müdigkeit
- Schlafstörungen
- Nervosität, Anspannung
- Verdauungsstörungen
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Rezidivierende Infekte (v.a. der OL)
- Hypertonie, Herzpalpitationen
- Tinnitus

Kognitive Symptome

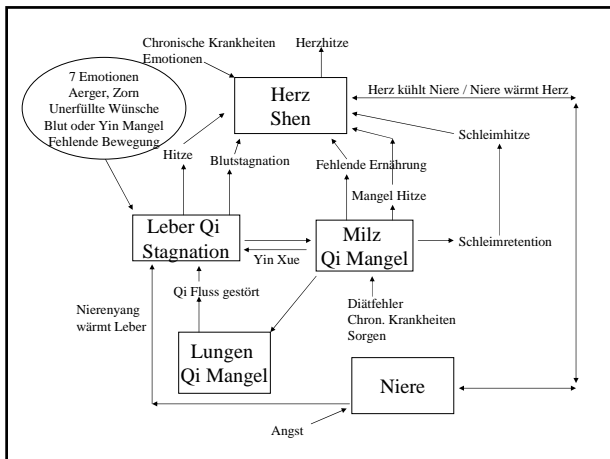
- Konzentrationsstörung
- Entscheidungsunfähigkeit
- Selbstzweifel
- Erleben von Machtlosigkeit

Motivationale Symptome

- Verlust der Motivation
- Verlust von Enthusiasmus und Idealismus
- Enttäuschung
- Resignation
- Langeweile
- Demoralisierung

Burnout / Etiologie nach TCM

- Schwäche des Körpers und wiederholte Schädigung durch die 7 Emotionen:
- Disharmonie der Funktion von Leber, Milz, Niere und Herz
- Za Bing Yuan Liu Xi Zhu (18 Jhr.): Jede Depression kann als eine Funktionsstörung der Leber angesehen werden
- Störung des Qi und Blut Flusses



Burn Out aus Sicht der TCM

- Durchschnittliche Aufenthaltsdauer: 8 Wochen
- Bisher 220 Patienten, davon 212 Patienten mit TCM behandelt (seit April 2004)
- Akupunktur: falls möglich 2 mal / Woche
- Heilmitteltherapie: Anpassung alle 2 Wochen
- 50% der Patienten werden mit Rohdrogen behandelt

Burn Out

- Einteilung (212 Patienten):
 - 112 Patienten zeigten vorwiegend Fülle Syndrome (53%)
 - 100 Patienten zeigten Mangel Syndrome (47%)
- Einteilung anhand der Klinik (provisorisch) in 7 Typen
 - 4 Fülle und 3 Mangel Typen

Burn Out: Einteilung

- Fülle Typen (53%):
- Leber Qi Stagnation (6%)
- Aufsteigendes Leberfeuer (17%)
- Schleim Stagnation (16%)
- Schleimstagnation mit Hitze (14%)

Burn Out Einteilung

- Mangel Typen (47%):
- Herz und Milz Schwäche (15%)
- (Milz) und Nieren Yang Schwäche (11%)
- Leber und Nieren Yin Schwäche (21%)

Fülle Typen: Leber Qi Stagnation

- Unruhe, Reizbarkeit, Depression
- Druckgefühl über Hypochondrium oder Epigastrium, Völlegefühl
- Inappetenz, loser Stuhl
- Saitenförmiger Puls (xian mai)
- normale oder leicht violette Zunge mit normalem oder teilweise dünnem weissem Belag

Leber Qi Stagnation

- BL 18: reguliert Leber und Gallenblase, beruhigt Shen
- LV 3: fördert den Leber Qi Fluss, beruhigt Shen
- Ren 17: reguliert Qi in der Brust (einflussreicher Hui Punkt des Qi)
- GB 34: reguliert und harmonisiert Leber Qi Fluss
- PC 6: reguliert Herz, beruhigt Shen und reguliert Leber Qi

Leber Qi Stagnation

- **Modifizierter Chai Hu Shu Gan San**
- Chai Hu, Bai Shao, Chuan Xiong, Xiang Fu, Chen Pi, Gan Cao
- Milz Schwäche: + Bai Zhu, Dang Shen
- Blut Schwäche: + Dang Gui
- Kopfschmerzen: + Mu Dan Pi, Yu Jin

Aufsteigendes Leberfeuer

- Schwere Depression, Reizbarkeit, emotionale Durchbrüche, Wut, starke innere Unruhe, Schlafstörungen, Alpträume, Vergesslichkeit
- Schwindel, bitterer Mundgeschmack, trockener Mund, Kopfschmerzen, Tinnitus
- Rote Zunge, trockener gelber oder verminderter Zungenbelag
- Saitenförmiger und schneller Puls (xian, shuo mai)

Aufsteigendes Leberfeuer

- LV 2: reguliert Leber, klärt Leber Feuer (Hauptpunkt)
- GB 20: besänftigt Leber Yang, klärt Feuer
- GB 13: stark Shen beruhigend
- LI 11: klärt Feuer und Hitze
- PC 6: reguliert Qi Fluss, klärt Feuer und Hitze, beruhigt Shen

Aufsteigendes Leberfeuer

- **Mod. Xiao Yao San**
- Long Dan Xie Gan Tang: zu kühl und zu bitter, da oft auch eine Milzschwäche und Blutmangel vorhanden sind
- Chai Hu, Dang Gui, Bai Shao, Bai Zhu, Fu Ling
- Bei starken Hitze Symptomen: + Mu Dan Pi, Zhi Zi (Jia Wei Xiao Yao San)

Schleim Stagnation

- Schwere Erschöpfung, Depression, Müdigkeit, grosses Schlaf Bedürfniss ohne jemals ausgeschlafen zu sein, stark ausgeprägte Antriebslosigkeit
- Globusgefühl, thorakales Völlegefühl, Kopfschmerzen
- Normale Zungenkörper mit dünnem schmierigem Zungenbelag
- Saitenförmiger (xian) und oder schlüpfriger (huo mai) Puls

Schleim Stagnation

- **ST 40, SP 9:** transformiert Schleim
- **Ren 12:** stärkt Milz und Magen
- **PC 6:** öffnet Thorax, beruhigt Herz und Shen
- **ST 8:** lindert Kopfschmerzen
- **LV 3:** klärt den Kopf, lindert aufsteigendes Leber Yang

Schleim Stagnation

- Mod. Erchen Tang
- Ban Xia, Fu Ling, Chen Pi, Sheng Jiang
- Müdigkeit bei Blutmangel: +Dang Gui
- Schwindel und / oder Konzentrationsstörungen: +Shi Chang Pu
- Reizbarkeit, Schlaflosigkeit: +Zhi Zi

Schleim Hitze

- Ein- und Durchschlafstörungen, starkes Völlegefühl im Kopf oder thorakal, Herzpalpitationen, starke Antriebslosigkeit mit innerer Agitiertheit
- Bitterer Geschmack im Mund, Schwindel, Tinnitus
- Rote Zunge, schmieriger gelber Zungenbelag (teilweise schon trocken)
- Schlüpfriger Puls (huamai), teilweise saitenförmig und schnell (xian mai, shuo mai)

Schleim Hitze

- **ST 40, SP 6:** transformiert Schleim, klärt Hitze und stärkt mittleren Erwärmer
- **GB 20:** kühlt Feuer und Hitze
- **PC 5:** transformiert Schleim, öffnet Herzöffnungen
- **GB 13:** beruhigt den Geist und sammelt Essenz Jing Im Kopf
- **GB 15:** reguliert Shen, (wirkt gut bei starker Antriebslosigkeit mit innerer Agitiertheit)

Schleim Hitze

- **Mod. Wen Dan Tang**
- Zhu Ru, Zhi Shi, Ban Xia, Chen Pi, Fu Ling, Sheng Jiang
- Agitiertheit, Reizbarkeit, Schlaflosigkeit: + Huang Lian, Suan Zao Ren, (Mu Li)
- Schlaflosigkeit bei Herzschwäche: + Long Yan Rou, Suan Zao Ren (evtl. Ren Shen)

Herz und Milz Schwäche (Qi und Blut Mangel)

- Unruhe, Aengstlichkeit, Sorgen, Antriebsmangel, Gedankendrehen, Entschlussunfähigkeit, Vergesslichkeit,
- Blasses und glanzloses Gesicht, Müdigkeit, Herzpalpitationen
- Gegenübertragung: Unruhe, Langeweile
- Blasse Zunge evtl. weisser dünner Belag
- Dünner, schwacher Puls (xi mai)

Herz und Milz Schwäche

- **HT 7, MP 6:** nähren Herz und Milz, Qi und Blut
- **BL 17, HT 6:** nähren Blut und Yin
- **BL 15:** beruhigt Herz und Shen
- **LV 3:** stärkt den Qi Fluss und reguliert Shen

Herz und Milz Schwäche

- **Mod. Gui Pi Tang**
- Huang Qi, Ren Shen, Bai Zhu, Dang Gui, Fu Ling, Long Yang Rou, Suan Zao Ren, Zhi Yuan Zhi
- Yin Mangel: + Sheng Di Huang, Mai Men Dong
- Hitze Symptome: + Mu Dan Pi, Zhi Zi

Milz und Nieren Yang Schwäche

- Leise, wenig modulierte Sprache, Antriebsverlust, Palpitationen, Impotenz, Lipidoverlust,
- Lumbalgie oder Schweregefühl lumbal, kalte Extremitäten, Kälteaversion
- Blasse Zunge, teilweise geschwollen mit ZA, weisser Belag
- Tiefer, feiner Puls (chen mai, xi mai)

Milz und Nieren Yang Schwäche

- **Du 4:** tonisiert Mingmen und Nieren Yang
- **KI 3, BL 23:** stärkt Niere
- **BL 20 und 21:** stärken Milz und Magen
- **ST 36:** tonisiert Milz und Qi
- **GB 13:** beruhigt Shen

Milz und Nieren Yang Schwäche

- Mod. Ji Sheng Shen Qi Wan
- Sheng Di Huang, Shan Zhu Yu, Huang Qi, Dang Shen, Shan Yao, Fu Ling, Mu Dan Pi, Ze Xie, Fu Zi
- Starker innerer Kälte: + Rou Gui
- Nieren Yang Schwäche im Vordergrund: +Ba Ji Tian, Gou Qi Zi, Yin Yang Huo

Leber und Nieren Yin Schwäche

- Reizbarkeit, starke innere Unruhe, Schwindel, Schlaflosigkeit, Alpträume, Vergesslichkeit, sozialer Rückzug, feinschlägiger Tremor
- Hitze der 5 Zentren, Mund und Rachentrockenheit
- Rote Zunge mit vermindertem Belag
- Schneller und dünner Puls (shuo und xi mai)

Leber und Nieren Yin Schwäche

- **KI 3, BL 23 (Mi 6):** stärken die Niere und Yin
- **HT 7, PC 4:** beruhigen den Geist und klären Mangel Hitze
- **Amian I** (zwischen SJ17 und Ex HN 14 Yiming)

Leber und Nieren Yin Schwäche

- Mod. Liu Wei Di Huang Wan
- Shu Di Huang, Shan Zhu Yu, Fu Ling, Shan Yao, Mu Dan Pi, Ze Xie, Bai Shao, Chai Hu
- Schlafstörungen, Alpträume: + Suan Zao Ren, Zhi Mu
- Blutmangel: + Dang Gui
- Durst, trockener Mund: ohne Ze Xie mit Tian Hua Fen

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit

Für weitere Fragen
stehe ich gerne zur
Verfügung

