

# BURNOUT

WENN PERFEKTIONISMUS  
KRANK MACHT

DR. RUTH WARTA



# Burnout

---

Burnout ist ein Begriff, der für verschiedene Arten von Stress, Antriebslosigkeit und Formen der Depression verwendet wird. Burnout kann als Sonderform oder Vorstufe der Stressdepression bezeichnet werden.

Der ursprüngliche Begriff beschreibt eine Erschöpfungsdepression, die aufgrund von Dauerbelastung

(beruflich oder persönlich) entsteht. Schlafprobleme und unklare körperliche Beschwerden (wie verstärktes Schwitzen, Kopfschmerzen, Verspannungen) sind oft vorhanden, sowie Leistungsabfall trotz größtmöglicher Anstrengung. Das Burnout-Syndrom kann sich zu einer schweren Depression entwickeln.



# Entspannung wirkt vorbeugend.

Die meist gestellten Fragen zu diesem Thema:

## Wie entsteht es?

Ein Burnout hat selten eine einzige Ursache. Meist führt ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren auf Grundlage einer angeborenen Anfälligkeit zur Erkrankung. Akute psychosoziale Faktoren (erfordern Anpassung an neue Umstände) können ebenfalls Auslöser sein.

## Wie wird es behandelt?

Wenn die Erkrankung nur leicht fortgeschritten ist, reicht oft eine Psychotherapie, Progressive Muskelentspannung oder ein individueller Therapieansatz (z.B. Tai-Chi, Pilates oder Massagen). Bei schweren Erkrankungen wird zusätzlich medikamen-

tös behandelt. Pflanzenheilkunde und traditionelle chinesische Medizin sind bewährte Alternativtherapien.

## Wie kann ich vorbeugen?

„Kreatives Nichtstun“ beugt gegen Burnout vor, nicht jede Tätigkeit muss einen tieferen Sinn haben. Außerdem ist ausreichend Schlaf (7-8 Stunden) und Bewegung wichtig. Ein gesundes Nahrungsverhalten, wohltuende Sozialkontakte sowie Entspannungstechniken (z.B. Yoga oder Pilates) wirken ebenfalls vorbeugend.

*Bei Bedarf beantworte ich gerne offene Fragen zu diesem Thema.*



# Kontakt

Ich biete Ihnen eine bestmögliche Termingestaltung und lege großen Wert auf persönliche Betreuung. Terminvereinbarung erfolgt telefonisch oder vor Ort.

Es ist mir ein Anliegen, genug Zeit für das Arzt-Patienten-Gespräch zu haben und die Wartezeit für Sie kurz zu halten - muss aber um Verständnis bitten, da das unterschiedlich gelingt - psychische Krisen sind nicht planbar!



**DR. RUTH WARTA**  
Hauptstraße 4/1,  
3270 Scheibbs

🕒 **ORDINATIONSZEITEN:**  
Mo & Mi: 13:00 - 18:00  
Di & Do: 09:00 - 14:00

☎ **TEL** : 07482 42671  
📠 **FAX** : 07482 42671 13  
🌐 **WEB**: [www.dr-warta.at](http://www.dr-warta.at)