

Das Burnout-Syndrom aus Perspektive der chinesischen Medizin unter besonderer Berücksichtigung klassischer Rezepturen

Jens Behrens

In einem Zwischenbericht aus seiner Master-Arbeit gibt uns Jens Behrens Einblick in den aktuellen Stand der Behandlung des Burnout-Syndroms.

Abstract: *China is very interested in the diagnosis and treatment of burnout. The text on hand examines the questions of whether the burnout syndrome is treatable with the methods of Chinese medicine and if so, whether the formulas of Zhang Zhong Jing play a role. This is an interim report of an ongoing project at the Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou (supervised by Dr. Cao Lingyong, 曹灵勇). It appears so far that linking Western and Chinese methods of treatment obviously is a successful therapeutic approach and the formulas of Zhang Zhong Jing play an important role in the treatment.*

Burnout ist inzwischen nicht mehr nur in der westlichen Forschung ein wichtiges Thema. Im Zusammenhang mit der chinesischen Medizin gibt es aber vergleichsweise wenig Material. Neu ist die Frage, ob das Burnout-Syndrom mit den Mitteln der chinesischen Arzneimitteltherapie, vor allem mit den Rezepturen von *Zhang Zhong Jing* (张仲景), behandelbar ist.¹

Das Burnout-Syndrom „hat in den letzten Jahren weltweit eine hohe gesellschaftliche Aufmerksamkeit erzielt durch Berichte über die Zunahme von Krankheitstagen, das Outen von Personen des öffentlichen Lebens mit der Diagnose Burnout und die wissenschaftliche Diskussion zur Diagnostik des Burnout. In der Öffentlichkeit entsteht der Eindruck, dass Burnout bereits den Charakter einer Volkskrankheit angenommen hat. Nach Ergebnissen einer Repräsentativerhebung in Deutschland aus dem Jahr 2011 soll bei rund 1,9 Millionen Menschen ab 14 Jahren ein Arzt schon einmal ein Burnout-Syndrom diagnostiziert haben. Ökonomisch betrachtet stellen rund 1,8 Millionen Fehltag 2010 wegen eines Burnout-Syndroms eine gesundheitspolitische Last dar.“² Zudem steigen weltweit die Kosten für die Forschung, die Diagnostik, die Behandlung und für den Arbeitsausfall: „Das Burnout-Syndrom bildet

die Grundlage zahlreicher Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen und ist damit ein wichtiger gesundheitsökonomischer Faktor. Hinsichtlich seiner wissenschaftlichen Begründung, Klassifikation, Diagnostik und Therapie besteht erheblicher Forschungsbedarf“.³

Definition, Diagnose und Therapie des Burnout-Syndroms im Westen

Eine allgemeingültige, international einheitliche Definition von Burnout gibt es bis heute nicht. Ausgehend von Herbert Freudenberger ist Burnout zunächst ein Zustand der physischen und mentalen Erschöpfung, der sich langsam über einen Zeitraum von andauerndem Stress und Energieeinsatz entwickelt und zu einer Erschöpfung aufgrund von Überforderungen führt.⁴ Zuerst nahm man an, Christina Maslach folgend, dass es sich um ein Syndrom in den sogenannten helfenden Berufen handelt.⁵ Auf diese Zielgruppe konzentriert sich derzeit im Wesentlichen auch in China die Burnout-Forschung. Seit etwa 1997 ist allgemein anerkannt, dass das Burnout-Syndrom in nahezu allen Berufsgruppen auftreten kann.⁶ Seit der Frühphase der Beschäftigung mit Burnout ab Mitte der 70er Jahre wurden zahlreiche Definitionen vorgeschlagen. Eine treffsichere definiert Burnout als einen „Zustand emotionaler Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit und eventuell Depersonalisation infolge Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität bei Personen, die Arbeit mit oder am Menschen ausführen (z.B. Krankenschwestern, Ärzte, Sozialarbeiter, Lehrer); Endzustand eines Prozesses von idealistischer Begeisterung über Desillusionierung, Frustration und Apathie; Symptome: psychosomatische Erkrankungen, Depression oder Aggressivität, erhöhte Suchtgefahr. Geschätzte Prävalenz: 10% der Arbeitnehmer mit entsprechenden Berufen.“⁷

Burnout wurde bisher nicht in das Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders und International Classification of Diseases (DSM-IV) aufgenommen. In der ICD-10 erscheint es im Anhang, Kap. XXI: „Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme von Gesundheitsdiensten führen: Z 73.0: Erschöpfungssyndrom (Burn-out-Syndrom)“. Dennoch wird in der Praxis Burnout diagnostiziert und therapiert.

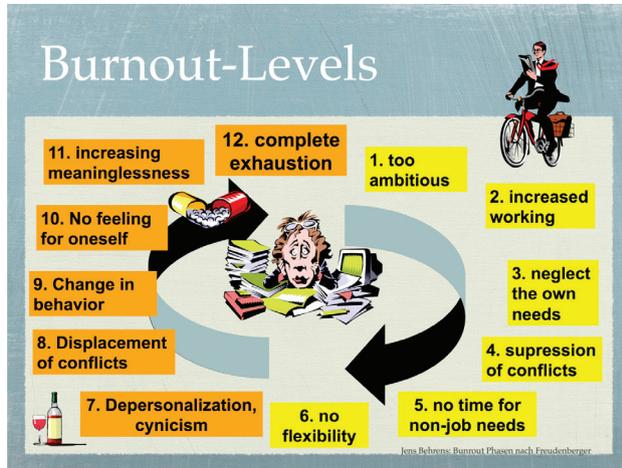


Abb. 1 Burnout-Levels

Die Symptome des Burnout-Syndroms entwickeln sich langfristig und phasenweise. Die Hauptsymptome sind emotionale Erschöpfung, Depersonalisation und reduzierte Leistung.⁸ Es haben sich international vor allem zwei amerikanische Messinstrumente durchgesetzt: Das Maslach Burnout Inventory (MBI) und das Tedium Measure (TM). In China wird bereits eine chinesische Variante benutzt.⁹

Therapien, die gegenwärtig im Westen zur Behandlung des Burnout-Syndroms angewendet werden, sind vor allem: Psychotherapie, insbesondere Coaching und kognitive Verhaltenstherapie, Phytotherapie, Physiotherapie, adjuvante Pharmakotherapie, komplementäre Verfahren wie Musiktherapie oder körperzentrierte Therapien.

Burnout und chinesische Medizin

Eine umfassende Prüfung und Analyse des Burnout-Syndroms aus Sicht der chinesischen Medizin unter besonderer Berücksichtigung klassischer Rezepturen liegt bisher nicht vor. Es gibt allerdings in China inzwischen einen Begriff für Burnout: *Zhi Ye Juan Dai* 职业倦怠, wörtlich: Berufs-(*Zhi Ye*) Erschöpfung (*Juan Dai*) oder *Gong Zuo Juan Dai* 工作倦怠, wörtlich: Arbeits-(*Gong Zuo*) Erschöpfung (*Juan Dai*). In China wurde die bisherige Forschung über

das Burnout-Syndrom den westlichen medizinischen oder soziologischen Perspektiven untergeordnet. Deshalb ist zunächst zu klären, ob es Ansätze gibt, Burnout mit den Mitteln der chinesischen Medizin zu diagnostizieren und zu behandeln. Dabei interessiert vor allem die chinesische Arzneimitteltherapie, im speziellen die Rezepturen von Zhang Zhong Jing. Darüber hinaus sind auch Akupunktur, *Tuina*, Diätetik und Techniken der Lebenspflege (*Taiji*, *Qi-gong*, Meditation) bedeutsam.

Die chinesische Medizin arbeitet mit einer exakten Syndromdifferenzierung. Aber eben diese gestaltet sich bei einem derart komplexen Symptombild sehr schwierig. In der Literatur gibt es hierzu einige erste Ansätze. Der umfassendste Entwurf wurde meines Wissens von Andreas Kalg vorgelegt.¹⁰ Auch Autoren wie Thomas Gefaell, Marika Jetlina und Markus Ritz sind hier zu nennen.¹⁰ In der Praxis gibt es nach derzeitigen Erkenntnissen ein umfangreiches Spektrum an Kliniken, Ärzten und Therapeuten, die Burnout mit den Mitteln der chinesischen Medizin behandeln. Dabei sind die Meinungen in der Fachwelt sehr unterschiedlich. Nach Andreas Kalg haben zum Beispiel viele der komplexen psychischen Veränderungen der modernen Krankheit Burnout „keine direkte Entsprechung innerhalb des Theoriegebäudes der chinesischen Medizin. (...) Doch man kann diese Erkrankung selbstverständlich in jedem Fall individuell mittels der chinesischen Musterdifferenzierung klassifizieren und entsprechend behandeln.“ Kalg äußert dabei die Hypothese, „dass die Stresserkrankung Burnout-Syndrom ein Muster ist, das mit einer Leber-Qi-Stauung beginnt und sich dann über ein Stadium exzessiven Leber-Feuers zu einer *Yin*-Leere-Erkrankung mit Leere-Feuer entwickelt, die praktisch alle Organe umfassen kann.“¹¹ Hier werden dann die verschiedensten Symptome in eine Systematik eingeordnet, die es erlauben, Burnout tatsächlich als eine Leber-Pathologie anzusehen. Ein wichtiges Erklärungsmuster ist hierbei das Fünf-Wandlungsphasen-Konzept. So sind sowohl Magen-Darm-Probleme (Verstopfung, Durchfall, Blähungen etc.), Probleme des Herzens (Herzklopfen, Herzrasen, Blutdruck etc.) sowie auch Lungen-Probleme (Atemnot, asthmatische Beschwerden etc.) der Burnout-Patienten erklärbar. Ebenso sind hier Symptome wie Hörsturz, Tinnitus (Leber-Feuer/-Fülle) diskutierbar.

In jeder Annäherung an das Burnout-Syndrom stellt sich die Vielfalt der Symptome als ein zentrales Problem dar, da sie in verschiedenste Muster münden und letztlich wohl alle *Zang Fu* betreffen können. Andreas Kalg hat dafür eine recht deutliche Lösung vorgeschlagen: Man solle sich die Hauptbeschwerden ansehen, welche emotionale Beschwerden mit umfassen, und diese nach der Musterdifferenzierung behandeln. Folgendes wird diskutiert:

Tab. 1 Syndromdifferenzierung

Syndromdifferenzierung nach Andreas Kalg ¹³	Rezepturen
Leber-Qi-Stauung	<i>Chai Hu Shu Gan San</i> (Bupleuri Radix Dekokt, das die Leber verteilt), <i>Si Ni San</i> (Kalte Extremitäten Pulver), <i>Xiao Yao San</i> (Umherstreifen Pulver) <i>Jia Wei Xiao Yao San</i> (Erweitertes Umherstreifen Pulver), <i>Ban Xia Hou Po Tang</i> (Pinelliae Rhizoma und Magnoliae Officinalis Cortex Dekokt)
Leber-Qi greift die Milz an	<i>Xiao Yao San</i> (Schwarzes Umherstreifen Pulver), <i>Tong Xie Yao Fang</i> (Wichtige Rezeptur für schmerzhaftes Diarrhö)
Leber-Qi greift den Magen an	<i>Si Ni San</i> (Kalte Extremitäten Pulver), <i>Chai Hu Shu Gan San</i> (Bupleuri Radix Dekokt, das die Leber verteilt)
Aufflammendes Leber-Feuer, Leber- und Nieren-Yin-Leere mit aufsteigendem Leber-Yang	<i>Long Dan Xie Gan Tang</i> (Gentianae Radix Dekokt, das die Leber entlastet), <i>Tian Ma Gou Teng Yin</i> (Gastrodiae Rhizoma und Uncariae Ramulus cum Uncis Dekokt) <i>Qi Ju Di Huang Wan</i> (Lycii Fructus, Chrysanthemi Flos und Rehmanniae Radix Praeparata Pille)
Leber- und Nieren-Yin-Leere	<i>Liu Wei Di Huang Wan</i> (Sechs Bestandteile Pille mit Rehmanniae Radix Praeparata), <i>Zuo Gui Yin</i> (Dekokt, das die Linke [Niere] wiederherstellt)

Thomas Gefaell stellt in seinen Diskussionen zur Therapie des Burnout-Syndroms die Wirksamkeit von folgenden Rezepten heraus: *Gan Mai Da Zao Tang* (Glycyrrhizae Radix, Triticum Fructus Levis und Jujubae Fructus Dekokt), *Huang Lian Jie Du Tang* (Coptidis Rhizoma Dekokt, das toxische Wirkungen lindert), *Zhi Bai Di Huang Wan* (Aemarrhenae Radix, Phellodendri Cortex und Rehmanniae Radix Pille), *Xiao Yao San* (Umherstreifen Pulver), *Xiao Chai Hu Tang* (Kleines Bupleuri Radix Dekokt), *Suan Zao Ren Tang* (Ziziphi Spinosa Semen Dekokt) und *Zhen Gan Xi Feng Tang* (Dekokt zur Beruhigung der Leber und Beseitigung von Wind).¹⁴

Auch der TCM-Therapeut und Autor Andreas Noll behandelt das Burnout-Syndrom mit chinesischer Medizin und macht den Zusammenhang von vor allem Leber-, Nieren- und Herz-Mustern deutlich: „In der chinesischen Medizin wird das Burnout-Syndrom als Störung von Herz, Leber und letztlich als eine Erschöpfung der Nieren-Energie betrachtet. So z.B. das Anfangsstadium des Burnout-Syndroms mit Magen-Darm-Problemen wie Verstopfung, Durchfall, Blähungen, Magenschmerzen, Sodbrennen oder Brechreiz, Atembeschwerden wie Atemnot, Herz-Kreislauf-Problemen wie Bluthochdruck, Herzrasen oder Herzklopfen, bis zu Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Migräne, Schlafstörungen oder Essstörungen, Hörsturz oder Tinnitus, Schwindel oder Augenproblemen wie geröteten oder trockenen, windempfindlichen Augen. Dies alles sind Probleme, die in der TCM der Leber zugeordnet werden. Aufgabe der Leber in der chinesischen Medizin ist es, für den freien Fluss der Lebensenergie Qi zu sorgen: Anspannung, wenn nötig! Aber auch Entspannung zur Regenerierung! Wenn dieses Gleichgewicht auf Dauer nicht hergestellt werden kann, kommt es zur Verausgabung der Reserven, d.h. aus Sicht der TCM zu einer Erschöpfung der Nieren-Energie. Die zwischenmenschlichen Probleme, die in diesem Prozess

auftauchen, aber auch die Ängste und Depressionen sind häufig Probleme des Herzens.“¹⁵

Eine wiederkehrende Frage ist dabei, inwieweit die chinesische Medizin in der Lage ist, Antwort auf psychologische und psychotherapeutische Fragestellungen zu geben, gilt diese doch oft als somatisch agierende Medizin. Gefaell macht deutlich, dass eine Therapie des Burnout-Syndroms gemäß der Psychosomatik in der TCM (PTCM) möglich erscheint. „Ich persönlich sehe das Burnout-Syndrom in der TCM primär als eine Shen-Erkrankung, wofür die zu Beginn der Kaskade stehende Manie herhält. Manie ist die Negativ-Emotion des Herzens Xin, die das Shen ausbeutet und in weiterer Folge Qi und Jing verletzt und reduziert. (...) PTCM-Therapie besteht aus folgenden Aspekten: Arzneimitteltherapie, Akupunktur (inklusive Ohrakupunktur), Moxa, Anmo und Tuina, Diätetik, Qigong und Taijiquan, psychotherapeutische Gesprächsführung, Fußwaschungen.“¹⁶

Die Verwendung klassischer Rezepturen von Zhāng Zhòng Jǐng

Der berühmte Arzt Zhang Zhong Jing (张仲景, 150–219) entwickelte allgemeingültige Behandlungsrichtlinien, sammelte das medizinische Wissen der damaligen Zeit und schuf so die Grundlagen für die heute sogenannte Traditionelle Chinesische Medizin. Seine Erkenntnisse wurden in zwei Klassikern bewahrt: *Shānghán Lùn* (傷寒論) und das *Jin Gui Yao Lue* (金匱要略). Verdeutlichen wir uns die oben besprochenen Ansätze der Behandlung des Burnout-Syndroms mit den Mitteln der chinesischen Medizin, stellen wir fest, dass Rezepturen von Zhang Zhong Jing immer eine Rolle spielen. So werden von den Autoren und Therapeuten Rezepturen wie *Si Ni San* (Kalte Extremitäten Pulver, *Shao Yin*) oder auch *Xiao Chai Hu Tang* (Kleines Bupleuri Radix Dekokt, *Shao Yang*), *Gui Zhi*

Gan Cao Tang (Cinnamomi Ramulus und Glycyrrhizae Radix et Rhizoma Dekokt) genannt.

Im *Jing Gui Yao Lue* sind ebenfalls Rezepturen zu finden, die heute bei der Behandlung von Burnout als wichtig angesehen werden, so zum Beispiel *Ban Xia Hou Po Tang* (Pinelliae Rhizoma und Magnoliae Officinalis Cortex Dekokt) und *Gan Mai Da Zao Tang* (Glycyrrhizae Radix, Triticum Fructus Levis und Jujubae Fructus Dekokt). Zhang Zhong Jing diskutierte darüber hinaus einen Terminus, der im Zusammenhang mit dem Burnout-Syndrom bedeutsam ist: *Xu Lao*.¹⁷ *Xū Láo* (虛勞) bezeichnet eine Konsumtion, eine generelle Auszehrung und Entkräftung, den Verlust von Qi und Blut oder auch Organversagen durch eine Überarbeitung bzw. übermäßige Anstrengung, eine Ermattung, eine durch Überlastung bedingte Leere. In diesem Zusammenhang sind verschiedene Rezepturen interessant: *Gui Zhi Long Gu Mu Li Tang* (Cinnamomi Ramulus Dekokt mit Fossilium Ossis Mastodi und Ostreae Concha), *Xiao Jian Zhong Tang* (Kleineres Dekokt, das die Mitte aufbaut), *Ba Wei Shen Qi Wan* (Nieren-Qi-Pille mit acht Bestandteilen), *Suan Zao Ren Tang* (Ziziphi Spinosae Semen Dekokt), *Da Huang Zhe Chong Wan* (Rhei Radix et Rhizoma und Eupolyphagae seu Steleophaga Pille) und *Zhi Gan Cao Tang* (In Honig gebratene Glycyrrhizae Ra-

dix Dekokt). Zu *Xu Lao* gibt es in der Fachwelt intensive Diskussionen. Ein wichtiger Punkt ist die beim Burnout offenbar abnehmende Regenerationsfähigkeit. Rezepturen aus dem *Jing Gui Yao Lue*, wie zum Beispiel *Suan Zao Ren Tang* (Ziziphi Spinosae Semen Dekokt) oder *Zhi Gan Cao Tang* (In Honig gebratene Glycyrrhizae Radix Dekokt), werden für die Behandlung des Burnout-Syndroms eingesetzt. In der Befragung von Ärzten und Therapeuten stellte sich heraus, dass vor allem folgende Syndrome bei der Burnout-Behandlung diagnostiziert und behandelt werden: *Qi-Xu* (Qi-Mangel von Lunge, Milz, Herz, Niere), *Xue-Xu* (Blut-Mangel von Herz, Leber), Leber-Qi-Stagnation, aufsteigendes Leber-Yang, Herz-Feuer, *Yin-Xu* (Yin-Mangel von Herz, Niere, ...) und *Yang-Xu* (Yang-Mangel von Niere, Herz, Milz etc.).

Fazit: Integration der chinesischen Medizin in die Burnout-Behandlung

Im Westen hat sich in den letzten Jahren eine regelrechte „Burnout-Industrie“ entwickelt. Es gibt unzählige Universitäten, Kliniken, Institute, Vereine, Beratungsfirmen und Forschungseinrichtungen, die sich mit diesem Thema auseinandersetzen. Doch inwieweit wird die chinesische Me-

Das neue Standardwerk in der Chinesischen Arzneitherapie: Bald vollständig!

John K. Chen, Tina T. Chen

Gesamtausgabe Chinesische Pharmakologie in 2 Bänden

Band 1:

Dieses Werk ist die derzeit umfassendste Arzneimittellehre der Chinesischen Medizin und markiert den erfolgreichen Brückenschlag zwischen traditioneller chinesischer Arzneitherapie und modernen pharmakologischen und toxikologischen Erkenntnissen. Mehr als 50 Autoren und Gutachter haben Pionierarbeit geleistet und ein wissenschaftlich gesichertes, leicht lesbares und klar strukturiertes Kompendium über den medizinischen Gebrauch von mehr als 500 Arzneidrogen geschaffen.

Band 2:

Auf der Grundlage der in Band 1 dokumentierten Arzneidrogen legen die Autoren hier die vollständigste Rezepturensammlung zur Chinesischen Arzneitherapie vor, die bislang im Westen erschienen ist. Eingebunden waren über 100 wissenschaftliche Mitarbeiter aus Klinik, Forschung und Lehre. Therapiesicherheit, Wirksamkeit und Praktikabilität standen bei der Auswahl und Bewertung der Rezepturen im Fokus der Autoren.



Gesamtumfang: ca. 2.864 Seiten | Hardcover
Band 1: 1.360 Seiten | 4-farbig | über 600 Abbildungen
Band 2: ca. 1.504 Seiten | 2-farbig
ca. € 298,00 | ISBN 978-3-86401-040-8

Auch einzeln erhältlich:
Band 1: ISBN 978-3-86401-002-6 | € 169,00
Band 2: ISBN 978-3-86401-003-3 | ca. € 169,00



Weitere Informationen unter:
www.verlag-systemische-medizin.de

medizin weiter denken.

dizin wirklich einbezogen? Produktive Beispiele dafür sind schnell zu finden.¹⁸ Oft erfolgt eine Integration chinesischer Methoden in die westliche Behandlung des Burnout-Syndroms. Die Ergänzung westlicher Modelle mit den jahrhundertlang erprobten chinesischen Methoden ist offensichtlich ein erfolgversprechender Weg in der heutigen Therapiesituation.

Ein Eckpfeiler ist hierbei die Nutzung der gesamten Therapiebreite der chinesischen Medizin. So wird selbstverständlich akupunktiert, es werden chinesische Arzneimittel verordnet und es wird auf eine Regulation der Ernährung und der Lebensweise Wert gelegt. Es kommen chinesische Übungswege des *Qigong*, *Taiji* oder der Meditation zum Einsatz. Psychische, seelische oder geistige Fragen sind traditionell nicht ohne Einbeziehung körperlicher Therapiemethoden erfolgreich zu behandeln. „Gerade die körperorientierten, spür- und somit wahrnehmbaren Methoden der TCM haben sich in der Behandlung aller Phasen des Burnouts ausgesprochen bewährt.“¹⁹

Dennoch ist die Integration der chinesischen Medizin beim Burnout noch ungenügend untersucht: „Chinesische Medizin ist eine Medizin mit klarer Syndromdifferenzierung. Geht man beim Burnout-Syndrom den Weg vom Symptom zum Syndrom, dann versteht man, warum dieses Gebiet bisher nur ansatzweise bearbeitet worden ist. Allein die Vielfalt in der Symptomatik ist kaum zu begreifen. Die chinesische Medizin mit den Therapiemethoden Akupunktur, Arzneitherapie, Tuina-Massage, *Qigong*, begleitende Psychotherapie und Diätetik sowie einer ausgefeilten speziellen Diagnostik bietet die Möglichkeit, zunächst die verschiedenen Erscheinungsformen des Burnout voneinander abzugrenzen, die Schwächen und die Stärken im Einzelfall zu erkennen und zu behandeln.“²⁰

Im Fazit ist festzustellen, dass das Burnout-Syndrom mit den Mitteln chinesischer Medizin diagnostizierbar und behandelbar ist. Zudem hat sich ergeben, dass innerhalb dieser Behandlungen Rezepturen von Zhang Zhong Jing eine wichtige Rolle spielen und vielfach in der klinischen Praxis Verwendung finden. Beispielhaft stellte sich heraus, dass der offenbar erfolgreichste Weg zur Behandlung des Burnout-Syndroms die Verknüpfung von westlichen und chinesischen Diagnose- und Therapieverfahren ist. Zudem ist es von Vorteil, die gesamte Breite der chinesischen Medizin inklusive der Techniken der Lebenspflege therapeutisch einzusetzen.

Jens Behrens,

geb. 1964, Magister Artium Philosophie, Kulturwissenschaften, Heilpraktiker in eigener Praxis, Ausbildungen in Akupunktur, chin. Arzneimitteltherapie, seit 1995 *Taiji*-, *Qigong*-, *Wushu*-Lehrer, seit 2008 Gründer und Leiter der DAO-Kampfkunstschule und Naturheilpraxis in Berlin, seit 2011 Master Degree Studium an der Zhejiang Chinese Medical University in Hangzhou/China, dreifacher Vater, lebt mit seiner Familie auf einem alten Bauernhof am Stadtrand von Berlin. Mail: info@jensbehrens.de, Internet: www.jensbehrens.de.



Anmerkungen

- 1 Der vorliegende Text ist ein Zwischenbericht zu einer Untersuchung zum Burnout-Syndrom, die im Rahmen einer Master-Arbeit an der Zhejiang Chinese Medical University Hangzhou (betreut von Dr. Cao Lingyong, 曹灵勇). durchgeführt wird. Viele Forscher, Ärzte und Therapeuten wurden dafür befragt. Vielen Dank für diese Unterstützung.
- 2 Korczak, Wastian, Schneider (HTA-Bericht): Die Therapie des Burnout-Syndroms. Köln 2012
- 3 Kaschka, Korczak, Broich: Burnout – a fashionable diagnosis (Modediagnose Burnout). Dt. Ärztebl Int 2011; 108(46): 781–7. DOI: 10.3238/ae-rztebl.2011.0781
- 4 Freudenberg, Herbert: Staff burn-out. Journal of Social Issues 1974; 30: 159–65.
- 5 Maslach, Christina: Burnout – the cost of Caring. Engelwood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall. 1982.
- 6 Burisch, Matthias: Das Burnout-Syndrom. 4th edition. Heidelberg: Springer, 2010, S. 17 ff.
- 7 Pschyrembel, Willibald: Pschyrembel Klinisches Wörterbuch. Verlag Gruyter, 2002, S. 36.
- 8 Maslach und Jackson: Maslach Burnout Inventory („Human Services Survey“). Palo Alto, CA; Consulting Psychologists Press 1981/84.
- 9 Siying Wu, Huangyuan Li, Wei Zhu, Shaowei Lin, Wenli Chai und Xiaorong Wang: Effect of Work Stressors, Personal Strain, and Coping Resources on Burnout in Chinese Medical Professionals: A Structural Equation Model. Industrial Health 2012, 50, 279–287, Published online in J-STAGE May 30, 2012.
- 10 Kalg, Andreas: Burn-Out. Das Burn-Out-Syndrom aus der Sicht der chinesischen Medizin. In: Noll, A., Kirschbaum, B.: Stresskrankheiten. Vorbeugen und behandeln aus chinesischer Sicht. Deutschland 2006, S. 319 – 338.
- 11 Gefaell, Thomas: Burn-Out – ein Ansatz. In: Noll, A., Kirschbaum, B.: Stresskrankheiten. Vorbeugen und behandeln aus chinesischer Sicht, 2006, S. 311 – 318. Oder auch in Zeitschrift für TCM, Oktober 2010, S. 167 – 173 und Jetlina, Marika, Ritz, Markus: Traditionelle Chinesische Medizin – Müdigkeit / Erschöpfung / Burnout. Deutschland 2009.
- 12 Kalg, Andreas (2006), a.a.O., S. 24.
- 13 Kalg, Andreas: a.a.O., S. 330 ff.
- 14 Gefaell, Thomas: a.a.O., S. 317 f.
- 15 Noll, Andreas (Visiting Prof. Univ. Chengdu, China, B.A.): <http://www.naturheilkunde-online.de/317/Schwerpunkte/Burnout/Stresskrankheiten.html>, Zugriff: 4.12.2013.
- 16 Gefaell, Thomas: a.a.O., S. 316.
- 17 Wir finden diesen Terminus im Kapitel VI ‘Blood Obstruction Deficiency Taxation Disease Pulse Categories and Treatments’ in: Sung Yuk-ming: Understanding the Jin Gui Yao Lue - A Practical Textbook, Beijing 2009, S. 141 ff.
- 18 Betont sei, dass diese Aufzählung nur eine Auswahl darstellt und kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben werden kann: Panorama Klinik Allgäu, TCM-Klinik Bad Kötzting, Klinik Silima, Gezeiten Haus Klinik, Klinik am Steigerwald, Privatklinik Mering oder auch die Habichtswald-Klinik.
- 19 Andreas Noll online: <http://www.naturheilkunde-online.de/317/Schwerpunkte/Burnout/Stresskrankheiten.html>, Zugriff: 5.12.2013.
- 20 Klinik am Steigerwald online: <http://www.burn-out-tcm.de/downloads/pdfs/burn-out.pdf>, Zugriff: 24.10.2013.