

ÄrzteWoche

Die österreichische Zeitung für Medizin, Politik und Praxis SEIT 1987

Nr. #, Donnerstag, 14. November 2019, 33. Jahrgang

SpringerMedizin.at



Schmerzfrei und lebensfroh

Ein bisschen Schmerz darf sein, und er ist auch als Warnsignal wichtig. Alles, was darüber hinausgeht und sich verselbstständigt, sollte gezielt und vernünftig bekämpft werden. Das hebt auch die Lebensfreude. **Seite V**

Editorial

Lizenz zum Schlafen

Hypochonder, Simulant und kranker Simulant. Diese Grundeinteilung wurde mir als Sanitäter beigebracht, als ich in schlammgrüner Uniform dem Staat diene. Im zivilen Bereich, wo Kranke ernster genommen werden, galt dies nicht. Mit einer Ausnahme: Patienten mit Burnout wurden über Jahre hinweg skeptisch beäugt, wobei nicht dessen Existenz angezweifelt wird, sondern dessen Skalierung. Stress lässt sich nicht direkt messen, vielmehr über ein fluktuierendes Symptom-Mosaik bestimmen. Dieses Manko wollen Forscher beheben und entwickelten ein Stirnband, das Stress in Zahlen abbilden soll (S. 4).

Der abrupte Wechsel zwischen Boreout und Burnout machte in den vergangenen Jahrzehnten den Jungärzten zu schaffen. Tagsüber der unsichtbare *Spritzenferdl*, nachts der Superagent, ausgestattet mit den Schlüsseln zu den teuersten Geräten und der Lizenz zum Wecken des Oberarztes. Mit jeder Ausbildungsreform wollte man dieses Problem beheben, ob dies gelang, recherchierte für uns eine Jungärztin, die zur Jungjournalistin mutierte (S. 27).

Freilich sollte die Nachtruhe der Führungskräfte nicht unterbewertet werden, wie eine Studie zeigt (S. 5), denn ausgeschlafene Häuptlinge schwingen ihr Kriegsbeil sanfter und zeigen konstruktiveres Führungsverhalten. Was Vorgesetzte noch quält, kann kein Stress-Stirnband erfassen: unsinnige Vorgaben von oben, gepaart mit Evaluierungswahn. Da wird selbst der gesündeste Hypochonder zum kranken Simulanten. ■



Raoul Mazhar
Chefredakteur

Schreiben Sie uns: leserbriefe@springer.at



Nur noch groggy

Für viele Ärzte und Pfleger kommt einmal dieser Tag: Das Pulver ist verschossen, die Kräfte sind aufgezehrt. Dann treten Taubheitsgefühle auf, es flimmert vor den Augen, deutliche Burnout-Symptome. Die gute Nachricht: Es gibt heute objektive Messmethoden.

Lesen Sie weiter auf Seite 4

© Josep Rovinsky / Weizerphoto1 / picturealliance (Symbolbild mit Fotomockup)

Zufuhr

Die neoadjuvante Bestrahlung kann beim Rektumkarzinom lebensrettend sein, dennoch müssen dessen Nebenwirkungen bedacht werden. **Medizin S. 10**

Abfuhr

Bisherige Ausbildungspläne schrammten am Optimum vorbei und wurden von Jungärzten zerpflückt. Ein Gespräch mit Dr. Karlheinz Kornhäusl. **Politik S. 27**

Einfuhr

Patienten möchten bei Therapien mitentscheiden. Dafür ist Wissen notwendig. Qualitativ gute Informationsbroschüren können beim Arzt-Patienten-Gespräch helfen. **Praxis S. 30**



Die Entfernung von Gewebe, das den Nervus ulnaris komprimiert und zu einer Parese des Nerven mit entsprechenden Symptomen führt, sehen Sie im Video. **Seite 6**

Beilagen

Einem Teil dieser Auflage liegt eine Beilage zum Thema „Therapie der schweren Diarrhoe“ der Firma Greg Pharma bei.

DIE RICHTIGE DOSIS



Oft bei Asthma, COPD und bei häufigen Infekten –

Dekristolmin®

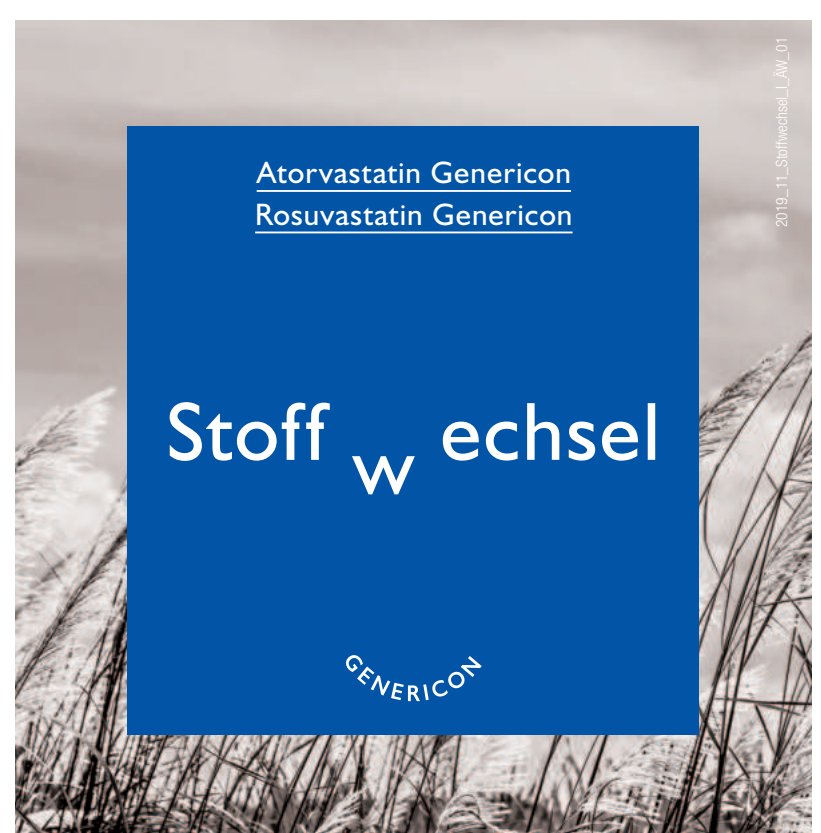
Fachkurzinformation siehe Seite 32

E-Rauch

Nicht jeder ist stark genug, mit dem Rauchen aufzuhören. Der schwedische Psychologe Karl Fagerström schlägt eine pragmatische Vorgangsweise vor, er empfiehlt die elektronische Zigarette – nicht weil sie gesund ist, sondern weil sie bei der Entwöhnung gute Ergebnisse erzielt. Die heimischen Pneumologen lehnen eine solche Empfehlung ab. **Seite 2**

Ur-Angst

Wenn ein imaginärer Geist Kindern Angst macht, ist das vorerst einmal nichts Beunruhigendes. Sie sollten aber in ihrer Angstbewältigung früh genug unterstützt werden, damit nicht bleibende Angstzustände wichtige Entwicklungen blockieren und schwere Angststörungen bis ins Erwachsenenalter manifestieren. Dafür benötigen die Kinder zwei Hilfestellungen: Validierung und Ermunterung. **Seite 13**



Atorvastatin Genericon
Rosuvastatin Genericon

Stoffwechsel

GENERICON

Fachkurzinformation siehe Seite 28

Thema

Nur noch körperlich anwesend

Stresstest. Neben dem Termindruck und mieser Stimmung ist am Arbeitsplatz Spital das Phänomen Präsentismus, also die ständige Verfügbarkeit im Job, Grund für den Anstieg der Burn-out-Fälle. Neue Wearables in Form von Stirnbändern sollen harte Daten über die Belastung im Job liefern. Das schürt Erwartungen, dass sich nun endlich etwas zum Besseren wendet.

Von Nicole Thurn

Es war ein ganz normaler Tag. Sandra S. saß vor Ihrem PC im Büro, als es geschah. Ihre rechte Hand wurde taub. Dann ihr Arm. Und ihre rechte Gesichtshälfte. Vor ihren Augen flimmerte es. Der Arzt diagnostizierte Burnout-Symptome. Sandra S. war überarbeitet.

In Österreich sind laut einer groß angelegten Burnout-Studie im Auftrag des Sozial- und Arbeitsministeriums 48 Prozent der Erwachsenen auf dem besten Weg ins Burnout oder bereits mittendrin. Vier Prozent leiden demnach an Depressionen.

Die Weltgesundheitsorganisation warnt vor einem Anstieg psychischer Erkrankungen in westlichen Ländern – vor allem aufgrund der ständigen Erreichbarkeit und zunehmender Belastungen am Arbeitsplatz. In Deutschland etwa fühlen sich neun von zehn Arbeitnehmern gestresst. Jeder Zweite glaubt laut einer Untersuchung der *pronova BKK*, burn-out-gefährdet zu sein. Rund 60 Prozent klagen über Rückenschmerzen oder Erschöpfung.

Die Gründe für psychische oder körperliche Erschöpfung sind überall gleich: Termindruck, emotionaler Stress durch Kunden oder Patienten, Überstunden und schlechtes Arbeitsklima. Auch das Phänomen des Präsentismus zeigt sich in den Umfragen: 35 Prozent der deutschen Arbeitnehmer mit psychischen Beschwerden wie emotionaler Belastung oder Depressionen gehen dennoch zur Arbeit – das sind mehr als sich trotz eines grippalen Infekts zum Arbeitsplatz aufmachen.

Besonders stressbelastet sind medizinische Angestellte in Spitälern. Ständige Verfügbarkeit, Nacht- und Schichtdienste und lange Arbeitszeiten wirken sich massiv auf die psychische Gesundheit aus. Auch hier ist Präsentismus allgegenwärtig: 76 Prozent der Assistenzärzte sind schon einmal trotz Krankheit in die Arbeit gegangen. Jeder vierte Arzt in Deutschland empfindet den Stresslevel an einem durchschnittlichen Arbeitstag als hoch, wie eine Erhebung des Online-Portals Doccheck zeigt. Es gibt keinen Grund zur Annahme, dass diese Zahlen in Ös-

Medizinische Angestellte in Spitälern sind besonders stressbelastet. Ständige Verfügbarkeit, Nacht- und Schichtdienste und lange Arbeitszeiten wirken sich massiv auf die psychische Gesundheit aus.

© Phanie / picture alliance (Symbolbild mit Fotomodellen)



terreich günstiger ausfallen. Eine US-Studie zeigt zudem, dass bei Assistenzärzten in ihrem ersten Berufsjahr der Abbau der DNA-Telomere um den Faktor sechs erhöht ist. Sie altern um sechs Jahre in einem, und arbeiten im Schnitt 65 Stunden pro Woche.

Flexibilität: gut und schlecht

Hierzulande alarmiert die gesetzliche Arbeitszeiterhöhung auf zwölf Stunden pro Tag und 60 Stunden pro Woche die Ärzte. Dr. Erich Pospischil, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Arbeitsmedizin und Mitautor des „Leitfadens Neu“ zur Arbeitszeitverlängerung hält diese für bedenklich. Die Verlängerung der Arbeitszeit führe zu Erholungsdefiziten, höheren Beanspruchungen, zu Gesundheitsrisiken für das Muskel-Skelettsystem und andere Organsysteme sowie zu psychischen Beeinträchtigungen. Andererseits könne eine individuell abgestimmte



In den Firmen wird ständig, zu viel und ineffizient kommuniziert – auch aufgrund digitaler Technologien.

Dr. Wolfgang Lalouschek
Neurologe, The Tree



Sensorbasiertes Erfassungssystem für psychische Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz, kurz SEBA, heißt das Projekt am Fraunhofer Institut. Entstanden ist ein Stirnband voller Sensoren und Schaltkreise. Die Arbeitenden sollen es etwa vier Stunden tragen, um belastbare Messwerte zu bekommen. Als Grundlage wird der individuelle Istzustand aufgenommen. Der gesamte Vorgang wird über ein Smartphone gesteuert und visualisiert. Dort können auch subjektive Eindrücke eingegeben und in die Auswertung einbezogen werden.

© Fraunhofer IGD

die Evaluierung einbezogen. Das von Versicherungsträgern und Sozialpartnern etablierte Netzwerk betriebliche Gesundheitsförderung unterstützt Unternehmen einerseits mit Evaluierungen und Mitarbeiterbefragungen, andererseits auch mit qualitativen Angeboten wie Gesundheitszirkeln, Führungskräfte-Workshops und Stressseminaren bei der Stressprävention. Gemeinsam erarbeitet man Handlungsempfehlungen auf Basis der Daten. „Die Maßnahmen müssen die Unternehmen allerdings eigenverantwortlich umsetzen“, sagt Koordinator Christoph Heigl.

Objektiv messen

Bisherige Evaluationen basieren auf den subjektiven Selbsteinschätzungen der befragten Arbeitnehmer. „Es besteht eine hohe Nachfrage von Unternehmen nach objektiven Messverfahren“, sagt Gerald Bieber, wissenschaftlicher Mitarbeiter im Fraunhofer Institut für Grafische Datenverarbeitung IGD in Rostock. Dort hat er mit seinem Team und Kooperationspartnern ein Stress-Stirnband entwickelt, das objektive Messwerte zum Stresserleben von Arbeitnehmern liefern soll. Das Projekt dazu heißt „Sensorbasiertes Erfassungssystem für psychische Belastungen und Beanspruchungen am Arbeitsplatz“, kurz: SEBA.

Das Stirnband misst die Hirnströme über EEG, die Atem- und Pulsfrequenz, die Herzratenvariabilität, den Hautleitwert und über einen optischen Sensor die Sauerstoffsättigung im Blut sowie die Frequenz des Augenblinzeln. Auch Raumtemperatur, Lärm und Lichtquellen werden von Sensoren erfasst. Die individuellen Daten werden mit jenen von Normgruppen verglichen, anonymisiert und sollen den Gesundheitsberatern zur Verfügung gestellt werden.

„Mitarbeiterbefragungen bieten nur bedingt eine Analyse von Stressfaktoren. Wir möchten den Gesundheitsberatern ein objektives Werkzeug an die Hand geben“, sagt Bieber. Die Nachfrage nach objektiven Messungen sei auch auf Seite der Unternehmen hoch. Momentan testen die Forscher das Stress-Stirnband noch, bis Ende des Jahres sollen Feldtests in ausgewählten Unternehmen durchgeführt werden. Demnächst will man die Analyse von Stressparametern über Körperflüssigkeiten einbeziehen, wie Stresshormone. Das Stress-Stirnband könnte laut Bieber auch für Mediziner im Bereich Phobien und Schlafstörungen interessant sein.

Ursache und Wirkung

In Österreich ist Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek mit vielen Unternehmen in Kontakt, etliche besucht er persönlich, um mobile Stressdiagnostik bei Mitarbeitern und Führungskräften durchzuführen. Der langjährige Oberarzt an der Universitätsklinik für Neurologie in Wien misst die Herzratenvariabilität der Mitarbeiter. Stressoren hätten viele Ursachen, sagt Lalouschek, der mit der Psychotherapeutin Mag. Barbara Laschalt das Interdisziplinäre Gesundheits-

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 5

Thema. **Burnout****Wie geht es eigentlich unseren Chefs?**

Manager. Sie organisieren, koordinieren und tragen Verantwortung – und sollen ein verlässlicher Faktor für die Mitarbeiter sein. Ihre Gesundheit spielt eine große Rolle.

CAU Kiel. Erkenntnisse über das Wohlbefinden von Mitarbeitern gibt

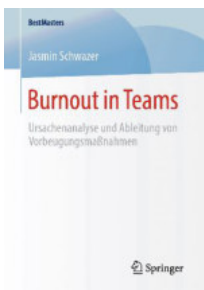
es in der Wissenschaft bereits. Weniger bekannt ist, wie es um das Wohlbefinden von Führungskräften steht und wie sich das auf ihren Führungsstil auswirkt. „Für den Zusammenhang zwischen dem Führungsverhalten von Führungskräften und ihrem eigenen Wohlbefinden nahmen wir an, dass die Art, wie sie ein Team anleiten dann positiv ausfällt, wenn sie zufrieden sind und es ihnen gut geht. Das erleichtert dann wiederum, positives Führungsverhalten zu zeigen“, sagt Co-Autorin

Prof. Claudia Buengeler vom Kieler Institut für Betriebswirtschaftslehre. Die Metastudie bestätigt die Annahmen des Forschungsteams, dass ein hohes Wohlbefinden mit konstruktivem Führungsverhalten in Zusammenhang steht. Ferner fand das Team heraus, dass gestresste, emotional erschöpfte und von Burnout bedrohte Vorgesetzte zu einem eher negativen Führungsstil neigen beziehungsweise, dass negatives Führen mit einem geringeren Wohlbefinden in Zusammenhang steht.

Das Ziel der Studie ist zum einen, ein Bewusstsein in der Gesellschaft dafür zu schaffen, dass das Wohlbefinden von Führungskräften ebenso wichtig ist wie das der Mitarbeiter, die sie anleiten. Zum anderen geht es darum, negative Verhaltensmuster zu erkennen, diese zu durchbrechen und sie langfristig zu verändern. „Um strukturelle Maßnahmen zu schaffen, die den Führungskräften helfen, ihre Rolle effektiv auszuüben, muss zunächst klar sein, was bei schlechtem Wohlbefinden tat-

sächlich helfen kann“, meint Buengeler. „Neben gezielten Trainingsmaßnahmen für Führungskräfte sind Unternehmen auch gefragt, mehr Freiräume zu schaffen und Zeit einzuräumen, damit Führungskräfte ihre Rolle reflektierter und aktiver wahrnehmen können.“ ■

Prof. Dr. Claudia Buengeler.
Institut für Betriebswirtschaftslehre, Kiel.
© Jürgen Haacks, Uni Kiel

**Buchtip****Leere Gesichter**

Burnout als chronischer Erschöpfungszustand beschränkt sich nicht nur auf Individuen, sondern erfasst zunehmend ganze Teams. Jasmin Schwarzer analysiert, welche team-spezifischen Ursachen für Burnout verantwortlich sind. ■

Jasmin Schwarzer
Burnout in Teams
Springer Verlag 2020,
191 S., Softcover 45,38 Euro
ISBN 978-3-658-27833-5
Auch als eBook verfügbar

Fortsetzung von **Seite 4**

zentrum für Stressbewältigung und Burn-out, *The Tree*, leitet. „Neben der quantitativen Arbeitsbelastung sind es vor allem erlebte Unsinnigkeiten und Unmenschlichkeiten. Nur: Die Stressdiagnostik kann solche Ursache nicht diagnostizieren“, sagt Lalouschek.

Ein erhöhter Stresswert könne durch Diabetes mellitus, Grippe oder den Ärger über den Chef entstehen. Dennoch würden Unternehmen häufig objektive Stresstests nachfragen. „Die Unternehmen wollen die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter verbessern. Was sie nicht im Blick haben, ist die Leistungsmöglichkeit.“ Dies würde den Unternehmen zunehmend fehlen. „Viele Firmen befinden sich im Zustand der systematischen Hyperkommunikation: Es wird ständig, zuviel und ineffizient kommuniziert – auch mithilfe digitaler Technologien.“ Der Effekt: Die Mitarbeiter kommen nicht mehr zum Arbeiten, seien frustriert und gestresst. Vor allem auch deshalb, weil sie keinen Einfluss auf das System hätten. Objektive Messungen und Befragungen würden bei den Mitarbeitern Erwartungen schüren, „dass sich etwas zum Besseren ändert“. Häufig würde viel Zeit und Energie in Evaluierungen gesteckt, „bei der Umsetzung von Maßnahmen geschieht dann aber wenig“. Entscheidender als das Messverfahren sei laut Lalouschek also, dass Unternehmen tatsächlich zu entstressen. ■

Das Gelbe vom Ei

© iStock.com/nerudol, 2019_11_SimEz*_I_ÄW_01

SIMVASTATIN & EZETIMIB
IN EINER TABLETTE.