

Medienmitteilung

Zusammenhang zwischen Burnout und körperlichen Krankheiten: DU DA Data & Commtec by Farner an wegweisender Studie beteiligt. Folgt die Prävention per App?

Zürich, 1. Dezember 2020 - «Die Schweiz steuert auf den Burnout zu», lautet das Fazit der letzten [Corona-Umfrage der SRG](#). Aber ist ein Burnout auch ein Risiko für handfeste körperliche Krankheiten? Eine neue, bei «Nature Research» publizierte Studie kombiniert medizinisches Spitzenknowhow, Technologie, Datenanalyse und Kreativität und kommt zu bahnbrechenden Resultaten. Massgeblich daran beteiligt: Dr. med. Roland von Känel, international renommierter Burnout-Experte, und Marc van Nuffel, CEO von DU DA Data & Commtech by Farner.

Zusammen mit weiteren Autoren erstellten Marc van Nuffel (CEO DU DA Data & Commtech by Farner) und Prof. Dr. med. Roland von Känel (Direktor der Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik am Universitätsspital Zürich) die innovative Studie über den Zusammenhang von Burnout und körperlichen Krankheiten. Die Studie [Relationship between job burnout and somatic diseases: a network analysis](#) wurde kürzlich in der wissenschaftlichen Fachzeitschrift Scientific Report beim Verlag Nature Research publiziert.

Körperliche Störungen kommen vor dem Burnout

Job-Burnout, gekennzeichnet durch Erschöpfung, Zynismus oder verminderte persönliche Leistungsfähigkeit, wurde schon früher als Risiko für die Entwicklung von körperlichen Erkrankungen definiert. Der direkte Zusammenhang war bislang aber wenig erforscht.

Teilgenommen an der neuen Studie haben 5671 Personen (Alter 18-70 Jahre, Ø 44,1 Jahre, 38,6% Männer) in einer Online-Umfrage zum Thema Burnout am Arbeitsplatz. Für die Erhebung wurde von DU DA Data & Commtech eine webbasierte Gesundheits-App entwickelt, welche die vier wichtigsten, als Gold-Standard deklarierten Tests vereint und im neuen Index-Wert **Burnout Risk Index (BRIX)** abbildet. Besonderes Augenmerk galt dabei der Sicherstellung individueller Daten, der Garantie eines validen Prozessablaufs sowie der späteren Anwendbarkeit der Studie. Alle Nutzer der App nahmen freiwillig, ohne direkte Rekrutierung durch die Studienmacher teil. Die Befragten lieferten Daten zu soziodemographischen Merkmalen, zu Symptomen des Burnouts (gemessen mit Maslach Burnout-Inventar), zur Stimmung sowie zu Schlaf und Stress.

Unter Berücksichtigung von Alter, Geschlecht, Bildungsniveau, depressiven Symptomen und allen eingeschlossenen Krankheitskategorien zeigte die anschliessende Netzwerkanalyse eine signifikante Verbindung von starker Erschöpfung mit «hoher Blutdruck» sowie «andere chronische somatische Krankheiten». Verminderte Leistungsfähigkeit zeigte eine signifikante Assoziation mit «chronische Lungenkrankheiten» und klinisch relevante, depressive Symptome hatten eine signifikante Verbindung mit «hoher Blutdruck», «andere chronische somatische Krankheiten» sowie

«Hautkrankheiten». Bestätigt wurden diese Zusammenhänge durch eine logistische Regressionsanalyse.

Dr. Roland von Känel: «Nach der gängigen Lehrmeinung ist Burnout keine Krankheit, aber sehr wohl ein Risikozustand, dass betroffene Arbeitnehmende eine psychische oder körperliche Krankheit entwickeln können. Dank der Netzwerkanalyse konnten wir nun den signifikanten Zusammenhang zwischen Burnout und verschiedenen körperlichen Erkrankungen wie erhöhtem Blutdruck, Lungenkrankheiten und weiteren somatischen Krankheiten nachweisen. Der Zusammenhang ist besonders deutlich für Erschöpfungszustände beim beruflichen Burnout und ist unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildungsstand oder den depressiven Symptomen der Teilnehmenden.»

Folgt die Burnout-Prävention by Smartwatch?

Die Resultate der Studie zeigen zudem die Wichtigkeit der Früherkennung von Burnouts auf. Aus alltäglichen Informationen (Symptomen des Burnouts, Stimmung, Schlaf, Stress) und körperlichen Indikatoren (Herzratenvariabilität HRV, Cortisol, Alpha Amylase) lässt sich eine Scorecard für das individuelle Burnout-Risiko erstellen. Somit können Betroffene mit der von DU DA entwickelten, webbasierten Gesundheitsapp frühzeitig erkennen, ob und wo für sie ein Burnout-Risiko entsteht und mit einfachen Massnahmen reagieren. Kombiniert mit bestehenden, millionenfach genutzten Tools wie mobilen Gesundheits- und Fitness-Apps oder Smartwatches und den dort gesammelten Informationen rückt eine zeitgemässe, individualisierte Burnout-Vorsorge in greifbare Nähe.

Daniel Jörg, Farner-Partner und Practice Lead Marketing Communication: «Solche Lösungen entsprechen exakt dem Verständnis und der Vorgehensweise, wie wir bei Farner arbeiten: Spitzenknowhow und neue Daten, kombiniert mit interdisziplinärer Zusammenarbeit führen zu neuen Lösungen für alte Probleme. Die neuen Erkenntnisse, die mit der Studie gewonnen wurden, fliessen nun selbstverständlich in die Arbeit für unsere Kunden ein, beispielsweise bei Fragen rund um die Gesundheitsvorsorge oder bei der Entwicklung von Smartphone-Applikationen.»

Hintergrundinformation

Nature Scientific Reports

Relationship between job burnout and somatic diseases: a network analysis
<https://www.nature.com/articles/s41598-020-75611-7>

Corona-Umfrage SRG

<https://www.srf.ch/news/schweiz/5-corona-umfrage-der-srg-die-schweiz-steuert-auf-den-corona-burnout-zu>

Job-Stress-Index von Gesundheitsförderung Schweiz

Stress vernichtet jährlich Leistungen im Wert von rund CHF 7,6 Mia.

<https://gesundheitsfoerderung.ch/ueber-uns/medien/medienmitteilungen/artikel/job-stress-index-2020.html>

Kontakt

Martin Reichlin, Agency Communications Manager
Tel.: +41 44 266 67 67 | E-Mail: martin.reichlin@farner.ch

Farner Consulting AG

[Farner Consulting](#) ist die führende Agentur für Kommunikationsberatung in der Schweiz (Agentur-Ranking www.bpra.ch). 1951 gegründet, ist die Agentur heute mit über 190 Mitarbeitenden an den Standorten Zürich, Bern, St. Gallen, Lausanne, Basel und Chiasso tätig. Mit einem umfassenden Dienstleistungsangebot deckt sie sämtliche Aspekte der Kommunikation ab – von Public Relations, Public Affairs, Content Creation, Research & Analytics, Digital Marketing, Change bis zu Werbung und Events –, umgesetzt von interdisziplinären Kommunikationsberatern mit branchenspezifischer Expertise und dem nötigen Know-how. Farner gehört zu den Global Top 100 Agencies (The Holmes Report) und belegt seit vielen Jahren die führende Position im Ranking der Schweizer PR-Agenturen. Als erste Schweizer Agentur überhaupt erhielt Farner dreimal die europaweit wichtigste Auszeichnung für exzellente Kommunikation: «The Holmes Report» D-A-CH-Agentur des Jahres 2012, 2015 und 2018. International ist Farner Exclusive Affiliate von Edelman in der Schweiz und arbeitet mit weiteren internationalen Netzwerken zusammen.