

Dr. Ingrid Rapatz, Burn-out-Expertin aus Wien



**„Ausbrennen“ lässt sich vorbeugen!**

Wer erst gar nicht in ein Burn out (früher sprach man von Erschöpfungsdepression) schlittern will oder sich noch im Anfangsstadium befindet, sollte sich diese sieben Tipps zu Herzen nehmen und versuchen, sein Leben danach zu gestalten:

1. Die meisten Menschen schätzen die Natur – Berg, Wald, Wiese, See, Meer, etc. –, um wieder „Boden unter den Füßen zu gewinnen“ und zu entspannen.

2. Innehalten: Nehmen Sie sich aktiv mehr Zeit für Ihre Partnerschaft, Familie und Freunde, gönnen Sie sich lustvolle Erlebnisse und haben Sie jede Menge Spaß. Geplante Treffen gezielt in den Terminkalender eintragen!

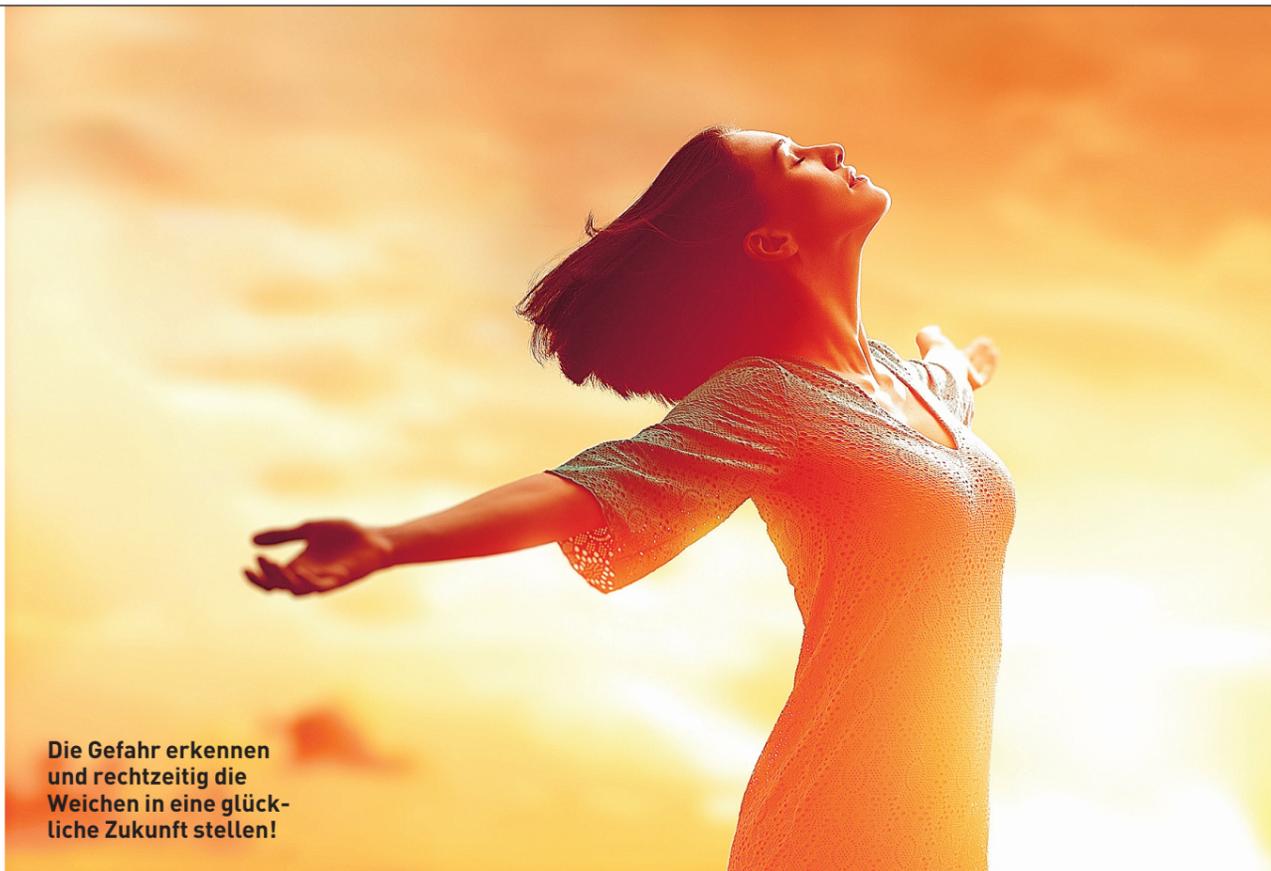
3. Klären Sie genau ab, was Ihnen wichtig ist und definieren Sie neue Ziele, halten Sie diese am besten schriftlich fest oder besprechen Sie diese im Team bzw. mit Freunden.

4. Zeitmanagement: Führen Sie jeden Tag eine sogenannte stille Stunde ein. Währenddessen Handy ausschalten und auch andere Störungen von außen nicht zulassen.

5. Hobbys: Egal ob Lesen, Musik hören, Basteln oder Handarbeiten – denken Sie darüber nach, was Ihnen in glücklichen Zeiten Spaß gemacht hat und nehmen Sie diese Leidenschaft wieder auf.

6. Yoga, Feldenkrais und Bioenergetik tragen dazu bei, wieder Sensibilität für sich selbst zu entwickeln und Kraft zu tanken.

7. Für viele Patienten sind Wasseranwendungen extrem entspannend. Nützen Sie daher regelmäßig Sauna, Dampfbad, Whirlpool oder schlicht und einfach daheim Ihre Badewanne, um die Alltagsorgen hinter sich zu lassen.



Die Gefahr erkennen und rechtzeitig die Weichen in eine glückliche Zukunft stellen!



Fotos: Fotolia (2), Dr. Dr. Wagner Kurbetriebe

# BURN OUT KANN JEDEN TREFFEN!

Mit nur einer Woche „Auszeit“ im niederösterreichischen Kurhotel Salzerbad können Sie allen stressbedingten Krankheiten wirksam vorbeugen

Das Burnout-Syndrom ist keine Modeerscheinung! Tatsächlich zollen immer mehr Menschen dem zunehmenden Zeit- und Leistungsdruck Tribut. Mit klaren Folgen für die Gesundheit, wie zunächst erhöhter Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsstörungen gefolgt von depressiver Verstimmung, häufig auch Panikattacken und letztlich je-

ner totalen Erschöpfung, die wir als Burnout bezeichnen.

Körperlich kündigt sich der völlige Zusammenbruch durch Schlafstörungen, Herzrasen bzw. unregelmäßigen Herzschlag, erhöhten Blutdruck, Durchfall, Magenbeschwerden, Muskelverspannungen und unklare Schmerzzustände an. Das Immunsystem ist geschwächt, die sexuelle Lust (Libido) lässt nach.

Betroffen sind Menschen aller Altersgruppen, Frauen wie Männer. Besonders oft sind dynamische Personen gefährdet, die sozusagen voll im Leben stehen und durch-

aus beruflich erfolgreich sind. Wobei Stress bei jedem durch einen anderen Einfluss ausgelöst werden kann: Was für den einen eine arge Belastung darstellt, steckt der andere locker weg. Allerdings nur bis zu einer gewissen Grenze. Irgendwann wird Dauerbelastung allen zu viel...

Den Schlüssel zur Stressbewältigung trägt jeder in sich. Um ihn jedoch zu entdecken, bedarf es meistens professioneller Hilfe. Um den Druck zu verringern, müssen neue persönliche Strategien entwickelt werden. Vielfach ist es zudem nötig, das Umfeld zu ändern. Dabei sollte man sich rechtzeitig unterstützen lassen!

Genau diese Möglichkeit bie-

tet eine Woche „Auszeit“ zur Burnout-Prävention im Kurhotel Salzerbad. Eine Intensiv-Kur für Körper und Seele, mit individueller, psychologischer Begleitung.

Der Startschuss erfolgt mit einer Erstuntersuchung im Institut für Burnout und Stressmanagement (ibos), eine der bedeutendsten ambulanten Einrichtungen dieser Art in Österreich. ibos ist eine Teilorganisation der origo Gesundheitszentren und blickt auf mehr als 20 Jahre einschlägige Erfahrung zurück.

Anhand des Testergebnisses wird im Kurhotel Salzerbad ein „maßgeschneidertes“ Programm zusammengestellt. Die Gäste lernen inmitten der traumhaften Landschaft der niederösterreichischen Voralpen in Einzelcoachings und Gruppengesprächen ein neues Be-

wusstsein für das Hier und Jetzt zu finden.

Begleitend gibt es kurärztliche Verordnungen wie Solebäder, Massagen und eine Reihe anderer Therapien, die eine gute Basis für die nötige Änderung der Einstellung zum Leben bilden. Stressgeplagte lernen, sich wieder mehr um ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern. Ein ganz entscheidender Punkt!

Im Mittelpunkt der psychologischen Betreuung steht das Ziel, neue, motivierende Denkmuster zu finden, sich nicht mehr durch fixierte „Glaubenssätze“ einschränken zu lassen. Wer nach dieser Woche mit Freude und Energie in den Alltag zurückkehrt, wird sich die wiedergewonnene Lebensqualität nicht mehr so leicht wegnehmen lassen...

Kurärztin Dr. Ursula Portschy

## Buchen Sie rasch!

Es fällt Ihnen bereits schwer, abzuschalten? Sie fühlen sich ausgelaugt, können nicht gut ein- und durchschlafen? Sie können schwer Nein sagen? Dann ist es höchste Zeit, der völligen Erschöpfung vorzubeugen! Lernen Sie im Kurhotel Salzerbad, mit Stress wieder gut umzugehen. Informationen: Friedrich Eisenbock, MBA, Direktor Kurhotel Salzerbad, 02766/371-0, 0664/8347491, direktion@salzberbad.at, www.salzberbad.at



Doz. Dr. Margot Schmitz, Institut für Psychosomatik, Wien

**Burn out – die Krankheit des 21. Jahrhunderts**

Nein, es ist kein neues Leiden, sondern der schief gegangene Versuch der modernen Generation, die auf beinahe 24 Stunden Arbeitseinsatz setzt. Menschen versuchen sich für ihren Arbeitseinsatz fit zu halten: Erst erhöhen sie die tägliche Arbeitszeit, dann vermindern sie die Pausen, schließlich sind sie auch am Samstag tätig, verzichten auf ein Privatleben.

Zusätzlich gehen sie laufen und ins Fitnesscenter, nehmen tagsüber Energydrinks und abends Beruhigungsmittel zu sich, um schlafen zu können. Dennoch kommt es immer häufiger zu depressiven Durchbrüchen, Angstzuständen und Panikattacken. Selbst freie Tage helfen nicht mehr. Die Arbeitsfähigkeit ist nicht aufrechtzuerhalten, weil die Leistung stets weniger und schlechter wird, obwohl sich Betroffene dafür immer mehr Zeit nehmen.

Das hat es immer schon gegeben – nicht aber den dauerhaften „Zugriff“ auf den Einzelnen mittels e-mail, sms, Handy, also 24 Stunden-Erreichbarkeit und daraus resultierende Freizeitleisigkeit. Daher „erwischt“ es immer mehr und schneller Menschen, lässt sie physisch und psychisch zusammenbrechen.

Nicht schneller und dauerhafter arbeiten ist die Lösung. Pausen machen, privat leben, Freizeit erlauben und gestalten tragen zur Heilung bei! Verzweifeln Sie nicht, Sie können etwas ändern! Starten Sie einen Neuanfang und suchen Sie sich Unterstützung. Hilfe annehmen zu lernen heißt das Leben wieder entdecken und sich selbst erkennen.

Weitere Informationen zum Thema psychische Gesundheit finden Sie unter

