

Körper, Geist. Seele

Burnout-Prophylaxe

Wollen Sie in einer stressigen Situation am liebsten weglaufen? Helfen würde es tatsächlich, denn Bewegung baut das Stresshormon Cortisol ab.

Gerade Diabetiker und Diabetikerinnen geraten leicht in die „Burnout-Falle“, weil Sorgen und Ängste mit-schwingen, weil der Stoffwechsel leicht aus dem Gleichgewicht kommt, mit seinen Folgen. Betroffene wollen es zuerst nicht wahr haben und denken Sie seien nur kurzzeitig überfordert. Doch während man immer weiter im „Hamsterrad“ läuft und keine Zeit hat, um das Leben zu spüren, schleichen sich verstimmte Laune und Gefühle der Leere ein. Was ist falsch gelaufen? Man wollte doch alles schaffen, toll hinbekommen und für jeden da sein.

Druck der Stressoren

Stressoren lösen nicht bei jedem Stress aus. Einer schmeißt im Stau die Nerven weg, ein anderer nimmt es gelassen, dass er sich verspäten wird. Als Stressoren bezeichnet man Tatsachen oder Ereignisse, die Stress auslösen können. Ein häufiger Stressor ist der Zeitdruck, aber auch Konflikte, Geldsorgen oder chronische Erkrankungen bergen negatives Potential. Jeder reagiert unterschiedlich auf einwirkende Stressfaktoren. Es hängt von der eigenen inneren Einstellung ab ob wir panisch auf Stress reagieren oder relaxed alles Schritt für Schritt angehen. Viele wollen die Situation der Überlastung nicht wahrhaben und leugnen sie. Zunehmend wird man körperlich und emotional geschwächt und meidet soziale Kontakte. Burnout-Gefährdete merken nicht, dass es höchste Zeit ist auf die Bremse zu steigen.

Lösungswege finden

Zunächst ist den meisten Betroffenen nicht bewusst, dass sie gefährdet sind. Sie wollen die Überforderung nicht wahrhaben und streiten negative Gefühle ab. Lustlosigkeit, depressive Verstimmung und Überforderung sind schon zum „Normalzustand“



geworden. „Vielfach haben wir verlernt auf unsere Wünsche und Bedürfnisse zu achten. Wer immer nur funktioniert und sich selbst nicht mehr spürt, kann nicht mehr genießen“, weiß Claudia Linhart, Burnoutprophylaxe Trainerin, von ihren Klienten, „Entspannung und Genuss sind aber wichtige Gegenpole zu einem hektischen Alltag. Ich biete Workshops und individuelle Therapieunterstützung an, die auch eine Sinnesschulung beinhalten kann.“ Bei Fragen und Interesse kontaktieren Sie Frau Linhart unter 0650/3207219 oder unter claudia.linhart5@chello.at.

Sport aber auch moderate Bewegung sind wichtige Lösungsansätze, um der Burnout-Falle zu entkommen: Ein schöner Spaziergang, Treppensteigen statt Liftfahren und für kurze Wegstrecken das Fahrrad dem Auto vorziehen. Yoga und andere Entspannungstechniken sind zum Energieaufbau gut geeignet. Kommt bei Zeitmangel die richtige Ernährung zu kurz, verstärkt sich das Burnout-Risiko. Denn gerade in anspruchsvollen Zeiten brauchen wir vermehrt Vitamine und Mineralien, weil Stress Energie kostet. Gönnen Sie sich Ruhephasen, entdecken Sie Freude in Ihrem Leben und atmen Sie tief durch, wenn Sie der nächste Stress packen will. ■

NeurotoSan®

Hoffnung bei Depression

- Mit **NeurotoSan®** signifikante Verbesserung bei Depression und Angststörung
- Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit und der Stressbewältigung
- Verbesserung in der Menge der Botenstoffe und des Nervensstoffwechsels des Gehirns
- Ayurvedische Pflanzenextrakte ohne Chemie und Nebenwirkungen



apimanu NeurotoSan® ayurveda ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke bei Depression und Angststörung. Hergestellt in der EU.

PZN 3158960

Tel. 01 22 97 105
www.apimanu.com

apimanu bietet auch Naturheilmittel bei Bluthochdruck, Lebererkrankung und Diabetes an.

apimanu®
Traditional Ayurveda Health Care