



PR-Anzeige

DAS BURNOUT-SYNDROM

Von der Krankenschwester bis zum Topmanager – immer mehr Arbeitnehmer lassen sich aufgrund von Erschöpfungszuständen krankschreiben. Doch Erschöpfung ist nicht gleich Erschöpfung. Naturheilmediziner unterscheiden die verschiedensten Formen und therapieren mit wirksamen pflanzlichen Heilmitteln.

Das Burnout-Syndrom bezeichnet einen Zustand von innerer Leere, totaler seelischer und körperlicher Verausgabung, die Batterien sind leer; der Mensch ist kaum mehr fähig die eigenen Leistungsquellen in kurzer Zeit wieder aufzufüllen.

Die Ursachen sind sehr vielfältig z.B. Unter- oder Überforderung, kein oder zu wenig Lob für Leistungen, das Gefühl von Ungerecht behandelt werden, Verlust des Gemeinschaftserlebens, Erleben von Kontrollverlust oder Wertekonflikte.

Das können kleine Konflikte im Privat- oder im Berufsleben sein, die nie bereinigt wurden. Scheinbar ausweglose Situationen wie z.B. Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft können ein Burnout-Syndrom auslösen.

All diese Belastungen schwächen mit der Zeit das Immunsystem.

Der Körper zeigt an, wenn es ihm zu viel wird. Muskelverspannungen und Schlaflosigkeit, morgendliche Erschöpfung, allgemeine Lustlosigkeit, Denk- und Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, Magen-Darm-Probleme und sekundäre Gesundheitsprobleme, die durch den übertriebenen Konsum von Kaffee, Alkohol, Nikotin oder andere Drogen entstehen, sind typische Symptome.

Typisch am Burnout Syndrom ist, dass sich das Beschwerdebild über eine längere Zeit entwickelt und dass der Betroffene praktisch nicht mehr erholungsfähig ist. Es stellt sich also keine Besserung während freien Tagen oder sogar Ferien ein. Bereits von leichten körperlichen Anstrengungen erholt sich der Betroffene kaum mehr.

Burnout ist eine sehr komplexe Erkrankung. Da sowohl Symptome als auch Ursachen individuell ganz unterschiedlich sein können, gibt es keine standardisierte Therapie. Wichtig ist, möglichst bei den ersten

Warnzeichen aktiv zu werden. Dann lässt sich das Problem oft noch durch eine Kur oder eine Auszeit beheben. Ein Gespräch mit einem Therapeuten ist auf jeden Fall sinnvoll, schon um zu klären, um was es sich genau handelt – eine vorübergehende Erschöpfung oder eine ernsthafte Depression. Wer lange unter den genannten Problemen leidet, ohne dass sich dieser Zustand bessert, findet oft erst durch eine intensive therapeutische Betreuung wieder zurück zur inneren Balance.

Als erste Maßnahme zur Behandlung des Burnout Syndroms sind lang ausgelegte Erholungsphasen ein probates Mittel. Im frühzeitigen Stadium erkannt, sind die Erfolgsaussichten auf eine vollständige Genesung allein durch eine solche Maßnahme gegeben. Ist die Symptomatik gravierender, ist der Patient auf professionelle Hilfe angewiesen.

Durch Therapie und gegebenenfalls unterstützend durch Präparate wie Johanniskraut können auch Krankheitssymptome des Burnout Syndroms im fortgeschrittenen Stadium behandelt werden. Gifte müssen ausgeschwemmt werden, z.B. durch Trink- oder Schwitzkuren; bei Fehl- oder Mangelernährung können kurzzeitig Nahrungsergänzungsmittel Vitamine oder fehlende Mineralstoffe ausgleichen und das Immunsystem stärken; in einer Ernährungsberatung lernt der Betroffene sich gesund zu ernähren. Psychische Probleme und Belastungen fordern meist die Unterstützung von Fachleuten.

Abgeraten wird vor Eigenmedikationen mit Schlafmitteln, da diese sehr schnell in eine Abhängigkeit führen können.

Eine der Grundregeln lautet: Auf seinen Körper hören. Dies bedeutet ausreichend schlafen, gesund essen, sich häufig bewegen, sich Zeit für sich nehmen, Pausen während der Arbeit einlegen und lernen Nein-zu Sagen.

Für ein erstes Beratungsgespräch stehe ich Ihnen gerne in meiner Praxis zur Verfügung.

Gesunde Grüße
Ihre Renate Theilen

**Naturheilpraxis Renate Theilen · Königsheide 95 · Willich-Schiefbahn · Tel. 02154/811785
Fax 02154/814695 · renatetheilen@aol.com · www.naturheilpraxis-theilen.de**



RESTAURANT

Einst zogen die italienischen Glücksritter auf den fünften Kontinent um Opale, Gold und Diamanten zu finden. Nicht Alle waren erfolgreich.

Aber ihnen Allen verdankt Australien einen kulinarisch neuen, wunderbaren Einschlag.

Wir widmen unser Menu jedem Mutigen, der einen Neuanfang wagt.



Genießer genießen!

Rheydter Str. 303 · 41464 Neuss-Bauerbahn · Fon 02131/6069823
Di. - So. ab 18 Uhr · So. auch 12 - 15 Uhr · Mo. Ruhetag · www.limoneto.de

tour de menu
26.02.2010 - 23.03.2010

Der Pate vs. Crocodile Dundee

Jack's Appetizer

Yams-Süppchen mit Flußkrebsschwänzen und Pancetta

In Zitronen-Myrthe mariniertes Krokodil-Carpaccio mit Busch-Tomaten-Mayonnaise

Eukalyptus-Sorbet aufgefüllt mit Digger's Gold

Gegrillte Känguru-Medaillons auf feinem Spinat-Salat mit tasmianischer Pfeffer-Rahm-Soße und sautierten Gnocchi

Australische Dessert-Variation: Gebrannter Pudding, Macadamia-Parfait und Rosella-Kompott

46,50 €




Skat-Turnier der "EINMALIGEN"

1. PREIS 150,- €

6.2.09 19 Uhr

Bis 16. Februar Kölsche und Rheinische Spezialitäten

Z.B. Sauerkrautsuppe, Muscheln, Grünkohl, Eisbein, Schlachtplatte, Eifelforelle, Himmel & Äd, u.v.m.
Im Ausschank: Bolten Uralt und Früh Kölsch

Altweiber
19.2. ab 16 Uhr

Sonntag
22.2. ab 13 Uhr

Aschermittwoch
25.2.

Närrische Kaffeetafel wie's passt 6,- €

Schminken mit Andrea

Traditionelles Fischessen

An allen Karnevalstagen Musik mit DJ Thomas

FAMILIE JOHNEN
Broicherdorfstrasse 57 · 41564 Kaarst
Tel. 0 21 31/6 59 49 · Fax 66 95 83
Do.-Di. 10:30 Uhr bis 14:30 Uhr und 16:30 Uhr bis 24:00 Uhr