

# Dem BURN-OUT keine

Seit den 70er Jahren verwenden Mediziner den Begriff Burn-out für einen Zustand intensiver geistiger Erschöpfung in Verbindung mit deutlich nachlassender körperlicher Belastbarkeit. Doch diesem Ausgebranntsein lässt sich vorbeugen

Nichts ist so entspannend wie geteilter Genuss. Und Lachen baut nachweislich jeglichen Stress am besten ab

## Streicheleinheiten für die Seele

Schenken Sie sich **positive Erlebnisse!** Beispielsweise ein regelmäßiges **Treffen mit Freunden**. Das lenkt vom Stress ab. Ein **romantischer Film** im

Kino tut ebenso gut wie das gelegentliche **Glas Wein**, eine sanfte **Wellness-Massage** oder ein **Spaziergang** in reizvoller Umgebung. Kurz: Streicheln Sie Ihre Seele über die Sinne; was köstlich duftet und schmeckt, was den Blick fesselt und sich angenehm anfühlt, baut Stress ab. So führt **Blütenaroma** zum Glückshormon-Schub, ähnlich wie **Schokolade** oder etwa die Berührung von **Seide** und **Babyhaut** – nicht zu vergessen: **Musik!**



## 10 Tipps vom Experten

**Dr. Manfred Strässle, Facharzt für Allgemeinmedizin, bietet an der Diagnoseklinik München spezielle Stress-Checks an. Als Erste-Hilfe-Maßnahmen empfiehlt der Experte folgendes:**

### 1 Signale beachten

Schlaf- und Konzentrationsprobleme sowie Unlust beim Sex sind Alarmzeichen.

### 2 Kürzer treten

Sobald sich solche Symptome zeigen, einen Gang herunter-schalten.

### 3 Mehr Ruhe

Auf ausreichende regelmäßige Pausen achten – wenn möglich, öfter einen Kurzschlaf einlegen.

### 4 Entspannung lernen

Volkshochschulen und Gesundheitszentren bieten Kurse wie Yoga und Autogenes Training an. Integrieren Sie diese Methoden in Ihren Alltag.

### 5 Tagebuch führen

Versuchen Sie herauszufinden, was konkret stresst, und notieren Sie es täglich.

### 6 Eher delegieren

Niemand muss alles selbst machen – verteilen Sie die Jobs!

### 7 Checken lassen

Bei einer länger anhaltenden Erschöpfung reden Sie mit einem Arzt, dem Sie vertrauen. Der findet

heraus, ob Medikamente sinnvoll sind und/oder auch psychologische Unterstützung.

### 8 Anders essen

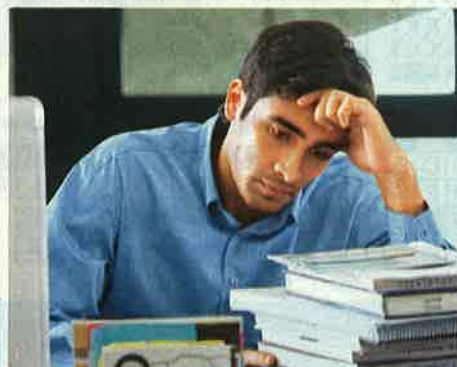
Körperliche und geistige Belastung erfordern spezielle Nahrung: Essen Sie gezielt Vitamine (Obst, Gemüse), Eiweiß (Fisch) und auch Mineralstoffe (Milch).

### 9 Ordnung schaffen

Das gilt zunächst einmal für das unmittelbare Umfeld. Räumen Sie die Plätze auf, an denen Sie überwiegend arbeiten. Wer weniger suchen muss, hat auch weniger Stress.

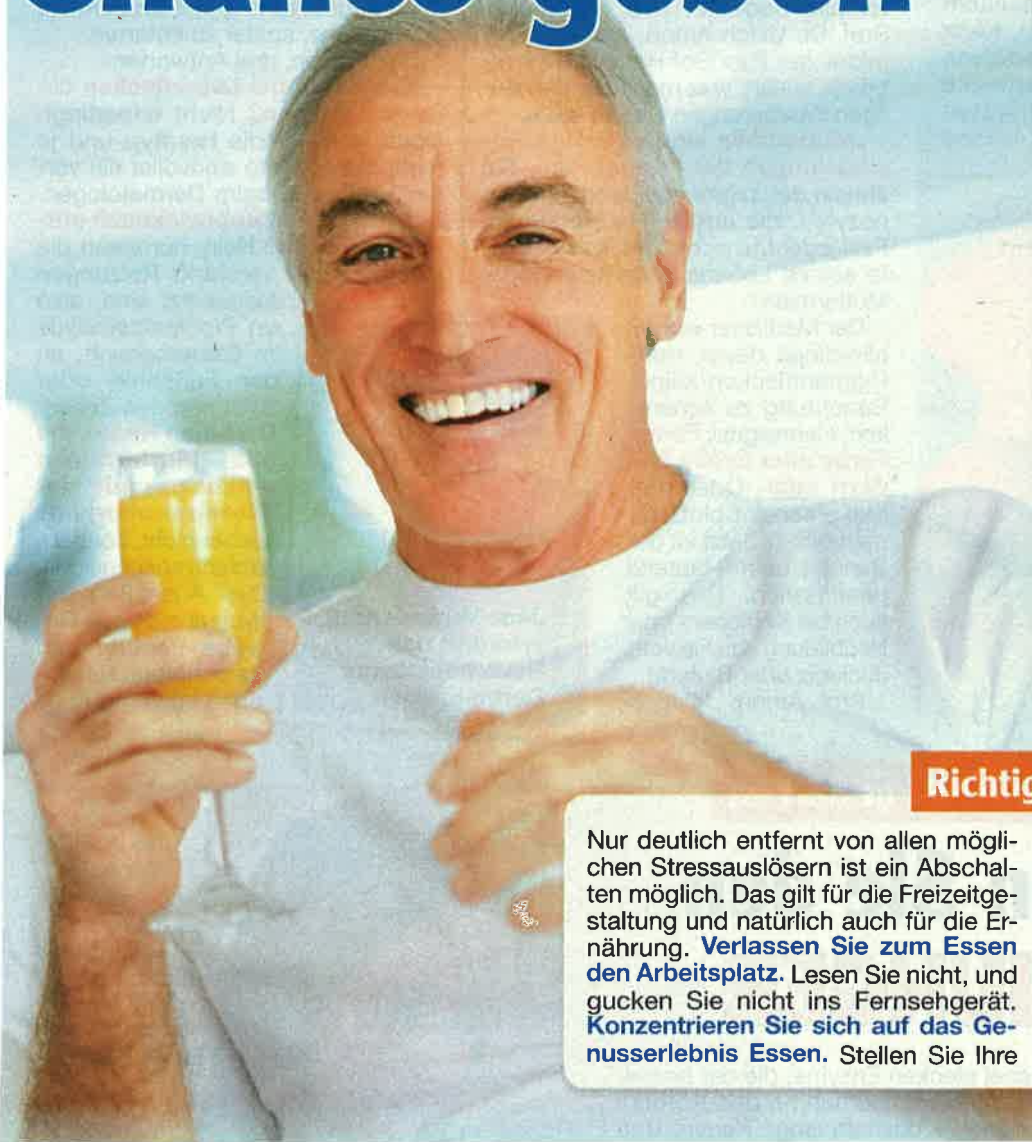
### 10 Strukturen aufbauen

Sobald man zur Ruhe kommt, gilt es, das eigene Leben zu „entrümpeln“. Überprüfen Sie, ob Sie sich wirklich mit all den Problemen belasten müssen oder ob sich nicht andere mit der Lösung beschäftigen können. Und stellen Sie einen Stundenplan auf: so viel Zeit für Arbeit und Pflichten, so viel fürs Nichtstun, so viel für Sport, so viel für Hobbys.



alltäglich wird

# Chance geben



## Sport zum Ausgleich

Bewegung hat einen Mehrfach-Effekt auf überlastete Menschen. Er stabilisiert die Physis und Psyche dadurch, dass der angekurbelte Kreislauf **mehr Sauerstoff** zu den Zellen transportiert. Da macht belastbarer. Sobald parallel dazu der Stoffwechsel in Fahrt gerät, werden Stresshormone (Adrenalin, Noradrenalin) abgebaut. Das wiederum **stärkt unser Immunsystem**. Wir fühlen uns gesünder. Für manche sind Fitness-Center und Vereine eine gute Motivation – **im Team macht Aktivität mehr Spaß**. Alternativ dazu bieten sich Tanz- oder Trainings-DVDs an. Optimal: mit dem Partner oder einer Freundin die Sportfreizeit teilen.

## Richtig essen

Nur deutlich entfernt von allen möglichen Stressauslösern ist ein Abschalten möglich. Das gilt für die Freizeitgestaltung und natürlich auch für die Ernährung. **Verlassen Sie zum Essen den Arbeitsplatz.** Lesen Sie nicht, und gucken Sie nicht ins Fernsehgerät. **Konzentrieren Sie sich auf das Genusserlebnis Essen.** Stellen Sie Ihre

Kost vollwertig, also ausgewogen zusammen. Denken Sie daran, dass der Organismus – und vor allem unser Gehirn – Flüssigkeit braucht. Trinken Sie also viel, ohne sich zu belasten. Kaffee und Tee liefern frische Energie, desgleichen Säfte. Milch ist sehr gesund, Kakao macht glücklich, und Mineral- sowie Heilwasser haben keine Kalorien.