

Was unsere **Se** stark macht

Keine Chance für ein **Burn-out**: Wie Sie erste Warnzeichen erkennen und was helfen kann

Die dunklen Wintermonate, Termindruck und das dumpfe Gefühl der Aussichtslosigkeit: Manche Zeiten sind härter als andere. Wenn aber auch noch die Freude an allem fehlt und sich keine Besserung einstellt, kann diese Stimmung bereits Hinweis auf ein Burn-out sein. Dr. Wolfgang Blohm, Leiter der Fachklinik für Hypnose und Psychotherapie in Breklum, sagt: „Fühlt sich alles leer an, bringen Dinge, die früher Freude machten, keinen Spaß mehr, sollte man sich beobachten, denn das sind auch erste Anzeichen eines Burn-out oder einer Depression.“

Beschwingt
Frische Luft und
Bewegung machen
gute Laune

Achten Sie auf die Stimmung

Laut einer Untersuchung der AOK haben sich Erschöpfungszustände wie Burn-out in den letzten Jahren verneunfacht. Schätzungsweise sind weltweit zehn Millionen

**Unruhe am Tag?
Schlaflos in der Nacht?**



Bringt das innere Gleichgewicht zurück.

Neurexan®, Tabletten, Zul.-Nr.: 16814.00.01. Anwendungsgebiete: Sie leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Schlafstörungen und nervöse Unruhezustände. Hinweis: Bei anhaltenden, unklaren o. neu auftretenden Beschwerden ist ein Arzt aufzusuchen, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Warnhinweis: enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Biologische Heilmittel Heel GmbH, Dr.-Becke-Weg 5/Str. 2-4, 76532 Baden-Baden, www.neurexan.de

e1e



Psychotherapeut
Dr. Wolfgang Blohm
Exklusiv in **HÖRZU**

Menschen betroffen. Bis zu 30 Prozent der Bevölkerung leiden unter schweren Erschöpfungszuständen. Zudem begleiten Schlafstörungen die unbestimmte Traurigkeit oder das Gefühl der Überforderung. Dr. Wolfgang Blohm erklärt, was Burn-out und Depression im Anfangsstadium gemeinsam haben. „Zuallererst verlieren die Menschen den Kontakt zu ihren Gefühlen und zu sich selbst“, sagt der Experte. „Irgendetwas hat sich verändert, das spüren die Menschen, aber was genau es ist, das wissen sie nicht.“

Die Arbeit wird irgendwie erfüllt, ein gesunder Ehrgeiz oder Stolz, weil etwas gut gelungen ist, fehlt. Spaziergänge, Sport, Angeln oder Treffen mit Freunden liefern keinen Ausgleich mehr, wie es vorher einmal war. „Einige machen immer mehr, fordern sich stärker, arbeiten härter. Dieses Verhalten endet dann oft in einem Burn-out“, sagt der Psychotherapeut. Und weiter: „Andere resignieren und verlieren jeglichen Antrieb. Das sind später oft die Depressiven. Aber die Quelle ist bei beiden die gleiche. Sie verlieren den Kontakt zu sich selbst.“ Dr. Wolfgang Blohm rät deswegen, die Warnsignale ernst zu nehmen. „Symptome sind wichtige Informationen, die anzeigen, dass sich etwas ändern muss.“ Statt auf die Hilfe von Antidepressiva setzt er dabei auf eine gezielte Therapie, die den Betroffenen langfristig helfen soll, verfahrenere oder anstrengende Situationen allein zu meistern.

Wer also gerade zu Beginn einer Verstimmung bewusst auf seine Empfindungen hört, kann rechtzeitig und sogar ohne professionelle Hilfe wieder lernen, wo seine Grenzen liegen, wann eine Überforderung beginnt und wann man eventuell Situationen ändern muss, um einem Burn-out zu entkommen. **ESTHER LANGMAACK**



SELBSTHILFE

5 Tipps gegen Burn-out

Bevor trübe Stimmung die Oberhand gewinnt, helfen diese Maßnahmen, sich wieder besser zu fühlen.

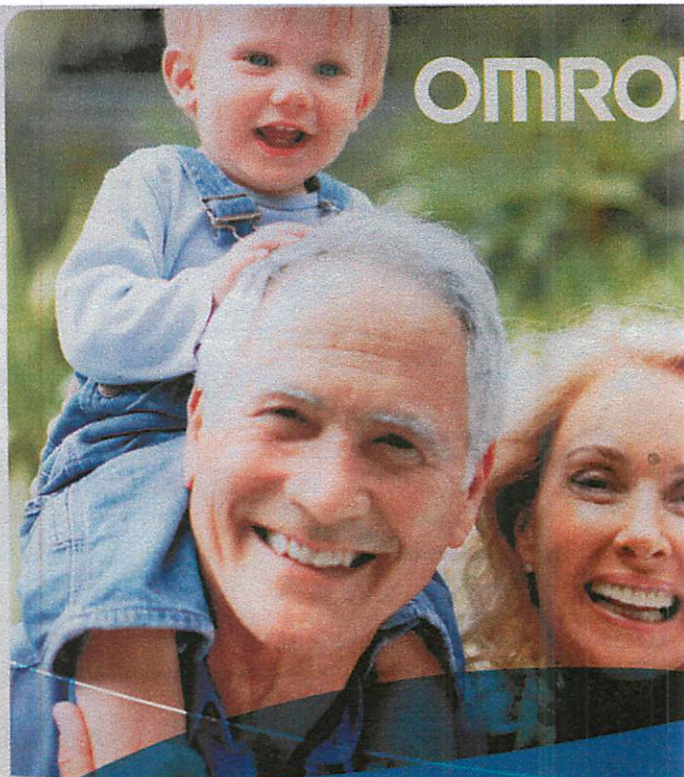
1 Sinne aktivieren Versuchen Sie, Dinge bewusst zu fühlen, riechen, hören, spüren und schmecken.

2 Fakten abwägen Konzentrieren Sie sich wieder stärker auf alles, was bislang gelungen ist, etwa die Ausbildung, Reisen.

3 Entspannung finden Burn-out-Betroffene profitieren sehr davon, wenn sie eine Entspannungsmethode wie autogenes Training oder Yoga lernen.

4 Hilfe suchen Offenbaren Sie sich Freunden, der Familie oder einem Arzt.

5 Sport beiläufig Studien belegen, dass etwa Joggen die Psyche stärkt und Depressiven sowie Burn-out-Geplagten hilft.



OMRON

WIR MÖCHTEN U EINFACH SICHER S

**RENATE, 61, UND MARKUS, 66.
2 KINDER, 3 ENKEL.**

„Viele in unserem Alter haben hohen Blutdruck. Und natürlich denkt man damit mehr an seine Gesundheit und wird schnell nervös – wir tragen schließlich Verantwortung für die Familie. Auf das OMRON M500 können wir uns aber verlassen – es liefert hochpräzise, akkurate Messwerte und ist mit dem Prüfsiegel der Deutschen Hochdruckliga ausgezeichnet.“

**Das OMRON M500 mit Dual Check Technologie
und dem Prüfsiegel der Hochdruckliga.
Jetzt 80 Tage gratis testen!**

Erhältlich in Apotheken und
im Sanitätsfachhandel.



All for Healthcare

www.omron-healthcare.com