

Burnout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom ist ein Zustand, der durch emotionale Erschöpfung, verminderte Leistungsfähigkeit gekennzeichnet ist. „Burnout“ kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Ausgebranntsein“.

Ob Belastungen sich negativ auswirken, hängt von Ihrer Stressresistenz, der Qualität Ihres Stressmanagements, Ihrem Lebensumfeld, Ihrem Lebensstil und Ihrer Lebenseinstellung ab.

Negativer Stress führt zu messbaren körperlichen Veränderungen, die die körperliche, geistige und seelische Leistungsfähigkeit mindern.

Hält negativer Stress länger an, entstehen Beschwerden wie z.B. Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen oder Bluthochdruck.

Die Intaktheit biochemischer und hormoneller Stressachsen entscheidet, ob der Stress zu Burnout oder anderen Erkrankungen führt.

Die **Stressdiagnostik** umfasst eine ganzheitliche Stressanamnese und Labordiagnostik zur Erstellung Ihres Stressprofils (Stressoren, Copingstrategien und Ressourcen).

In der **Stresstherapie** nutzen wir diese Informationen für gezielte Maßnahmen:

- Begleitung, Führung und Aufzeigen des Weges zu einem ausbalancierten Leben
- Ausgleich von nachgewiesenen und relevanten Mikronährstoff- und Hormondefiziten
- Steigerung der positiven und Minderung der negativen Copingstrategien
- Nutzung der eigenen Ressourcen zur Entwicklung des inneren Gleichgewichts
- Umsetzbare stressgesunde Ernährung und Bewegung
- Entwicklung eines stresspräventiven Verhaltens

Eine ganzheitliche Stressdiagnostik und -therapie hilft Ihnen die **Symptome von negativem Stress** zu **minimieren** und ein **erfülltes selbstbestimmtes Leben** zu führen.