

Raus aus der Erschöpfungsfalle

Rehabilitation hilft Betroffenen dabei, ihre Kräfte wiederzuentdecken und somit mehr Lebensqualität zu erlangen

Belastungen im Berufs- und Privatleben, steigender Zeit- sowie Leistungsdruck stellen uns vor Anforderungen, denen wir mitunter nicht gewachsen sind. Zu lange anhaltender Stress kann in einem sogenannten Erschöpfungssyndrom (Burnout) enden.

„Eines vorweg: Burnout kommt nicht von heute auf morgen. Meist ist es ein schleichender Prozess. Wer die Zeichen nicht erkennt oder erkennen will, riskiert durch die Dauerbelastung des vegetativen Nervensystems psychische Probleme und körperliche Beschwerden“, erklärt Prim. Dr. Karl Michael Walzer, Leiter des Fachbereichs für psychosoziale Rehabilitation im Lebens.Resort Ottenschlag.

Wenn sich großer Widerstand regt, täglich zur Arbeit zu gehen, ist das ebenso ein deutlicher Hinweis auf ein sich entwickelndes Burnout wie Gefühle des Versagens, Frustration, Konzentrationsstörungen aber auch bleibende Müdigkeit, Erschöpfung, Schlafstörungen, häufige Erkältungen, Kopf- bzw. Rückenschmerzen.



Fotos: Thomas Hoetzenecker



Die eigenen Ressourcen (wieder-)entdecken, Selbstständigkeit und Lebensfreude stärken – wie etwa bei der Musiktherapie. Ein vertrauensvolles Gespräch mit dem Haus- oder Facharzt hilft, neue Perspektiven aufzuzeigen.

Je früher mit einer Behandlung begonnen wird, desto leichter ist die Erkrankung therapierbar. Sie wird aber meistens viel zu spät entdeckt.

Suchen Sie sich Hilfe

„Wichtig ist daher: Suchen Sie sich Hilfe, wenn Sie erste Symptome verspüren. Ein vertrauensvolles Gespräch mit Ihrem Haus- oder Facharzt kann den Weg in eine fachliche Behandlung bahnen. Leider verzögert sich dieser oft durch Vorurteile, die den psychischen Erkrankungen auch heute noch sehr anhaften“, so Dr. Walzer.

Der Einsatz von Psycho-

therapie und gegebenenfalls Antidepressiva führt in vielen Fällen zur Verbesserung der Beschwerden. Bei bereits längerfristigen Leistungseinbußen ist eine Rehabilitation hilfreich, die psychische Gesundheit wiederzuerlangen.

Auch Bewegung hilft, Stresshormone abzubauen. Ausdauersportarten wie Laufen, Nordic Walking oder Radfahren wirken sich nicht nur günstig auf die Psyche aus. Auch das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Übergewicht kann deutlich verringert werden. Zusätzlich steigen Leistungsfähigkeit und Lebensqualität. Wichtig:

Zeitmanagement zurechtlegen, denn Sport sollte nicht zusätzlich Stress auslösen. Bewegung lässt sich auch gut in den Alltag einbauen (Treppe statt Lift, Rad statt Auto).

Mehr Wohlbefinden

Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen hilft, eine richtige Balance zu finden, die eigene Situation zu analysieren sowie Lösungsstrategien zu entwickeln, die für Ausgeglichenheit, Entspannung und Gesundheit sorgen. Zur Vorbeugung und Verhinderung von Erschöpfung bietet sich ein 3-wöchiger Gesundheitsvorsorge-Aktiv-Aufenthalt an. Hier steht die Motivation zu einem eigenverantwortlichen Lebensstil im Vordergrund.

Die Wirkung der Reha zeigt auch der Fall von Frau M.: Sie litt unter Herzrasen,

Schwindel und der Sorge umzufallen, konnte ihren Beruf nicht mehr ausüben, brauchte Unterstützung bei Einkäufen, auch Autofahren war nicht mehr möglich. Im Spital wurde keine körperliche Ursache festgestellt und die Patientin mit Verdacht auf Erschöpfungssyndrom (Burnout) entlassen.

Wie Reha wirkt

Während ihres 6-wöchigen Reha-Aufenthalts im Lebens.Resort Ottenschlag (NÖ) machte Frau M. große Fortschritte. Der Schwindel trat nicht mehr so heftig und häufig auf, ihre Ängste nahmen ab und sie entwickelte wichtige Strategien, um sich selbst zu stabilisieren. Mit ihrem Dienstgeber vereinbarte sie eine Stundenreduktion, um wieder in ihrem geliebten Beruf tätig zu sein, ohne an ihrer Wertigkeit zu zweifeln.

INFORMATIONEN

Die Kernkompetenzen des Lebens.Resort Ottenschlag (Waldviertel) liegen in den Bereichen Rehabilitation bei psychischen Erkrankungen (Depressionen, Burnout), Stoffwechsel-Rehabilitation (Diabetes mellitus, Adipositas) sowie „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (das neue Kur-Programm). Darüber hinaus gibt es Vorsorge-Angebote besonders für die psychische Gesundheit.

Das Lebens.Resort ist Vertragspartner der Österreichischen Sozialversicherungen und Partnerbetrieb von Beste Gesundheit.

Lebens.Resort Ottenschlag, Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag
☎ 02872/200 20-500, www.lebensresort.at, info@lebensresort.at



Prim. Dr. Karl Michael Walzer, Lebens.Resort Ottenschlag.

ENTGELTICHE EINSCHALTUNG

ALLES GUTE ...

Acutil

JUBELBONUS 2€/1€

Beim Kauf von Acutil® 60 Stk.-Pkg.(2€)/30 Stk.-Pkg.(1€). Einzulösen in allen teilnehmenden Apotheken.

Aktion gültig von 1.10. bis 31.10.2019. Nicht in Bargeld ablösbar.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.

www.acutil.at

Ihr Joker für's Hirn!

ANGELINI

... ZUM 10. GEBURTSTAG!

Nahrungsergänzungsmittel

Anti-Aging für Ihr Herz

Hochdosierte* Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) aus natürlichem Fischöl

3 € Rabatt beim Kauf einer 90er-Packung

Für die Herzgesundheit. 1 x täglich.

720 mg EPA+DHA* Kein fischiges Aufstoßen!

arteriomed® Omega-3-Fettsäure-Kapseln

In Ihrer Apotheke

* 1 Kapsel arteriomed enthält 744 mg Omega-3-Fettsäuren, davon mindestens 480 mg EPA (Eicosapentaensäure), 240 mg DHA (Docosahexaensäure) und Vitamin E.

Balance, Vitalität & Wohlbefinden

BIO CBD HANFPRODUKTE direkt vom Hersteller BioBloom. Hemp

-10% im BioBloom Onlineshop www.biobloom.com mit dem Rabattcode: Krone19 gültig bis 15. November 2019

BioBloom GmbH | Frauenkirchenerstraße 12 | 7143 Apetlon office@biobloom.at | +43 664 88 74 77 10

ANZEIGE Hoggar® Night: Einfach schnell schlafen.

Hoggar® Night, Deutschlands meistgekauftes Schlafmittel*, gibt es jetzt auch in Österreich als Schmelztablette rezeptfrei in Apotheken. Bei akuten Schlafstörungen hilft Hoggar® Night schnell gut einzuschlafen, tief durchzuschlafen und erholt aufzuwachen. Die bewährte und gut verträgliche Mono-Substanz Doxylamin wirkt ab der ersten Anwendung und macht nicht abhängig. Die Einschlafzeit wird verkürzt, ohne den physiologischen Schlafrythmus zu beeinflussen. Die Tablette schmilzt auf der Zunge, ganz ohne Wasser. Ideal für Reisende oder für Menschen mit Schluckbeschwerden. www.hoggar.at Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Wirkstoff: Doxylaminhydrogensuccinat. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. *IQVIA Pharmatrend Absatz MAT 06//2019