

Die konjunkturelle Lage für Bau-Handwerker sieht blendend aus. Die Kehrseite voller Auftragsbücher sind aber Chefs und Mitarbeiter am Rande der Belastbarkeit. Vorsicht, es droht die Burnout-Falle. Unsere Autorin ist Heilpraktikerin und Burnout-Coach. Was sind die Symptome? Wie können Sie gegensteuern?

Gestresst, ausgebrannt, erschöpft Burnout kann jeden treffen

Wer von uns kennt das nicht? Ein Termin jagt den nächsten, der E-Mail-Account läuft über und das Telefon klingelt ohne Unterlass. Keine Zeit zum Einkaufen, Kochen, Essen, Familie, Hobbys. Auf dem Weg zur Firma holen wir uns beim Bäcker eine Kleinigkeit, trinken zu viel Kaffee, mittags essen wir etwas aus der Imbissbude und abends schlafen wir vor dem Fernseher ein. Solche Tage ab und zu sind kein Problem. Auf Dauer besteht jedoch die Gefahr, dass sie krank machen. Die moderne Gesellschaft mit dem Anspruch der ständigen Erreichbarkeit und Perfektion, ihrer Schnelligkeit und Informationsflut bieten einen Nährboden für Erschöpfungskrankheiten. Besonders Menschen mit einem hohen Pflichtbewusstsein und Verantwortungsgefühl können in die Burnout-Falle tapen. Aber nicht nur Manager sind gefährdet.

Auch chronische Krankheiten, belastende Lebenssituationen, das Gefühl der Ausweglosigkeit, die Pflege eines Angehörigen, ständige Über- oder Unterforderung u.v.m. können in einer tiefen Erschöpfung enden. Denn all diese Aspekte lassen unsere Stresspegel dauerhaft ansteigen.

Vereinfacht ausgedrückt, steuern Gefühle über das Hormon- und Nervensystem Organfunktionen und Körperregelkreise. Diese Vorgänge können nicht mit dem Willen beeinflusst werden. Wir kennen das alle, wenn wir vor einer Prüfung mit Durchfall zu kämpfen haben oder vor Aufregung stark schwitzen. Diese Mechanismen erklären, warum körperliche Beschwerden zu den quälenden psychischen Auswirkungen hinzukommen. Hält der Zustand über längere Zeit an, besteht die Gefahr, dass wir auch körperlich krank werden.

Über die Autorin:

Elke Hugot ist Heilpraktikerin und Burnout-Coach. Sie blickt auf über 20 Jahre Erfahrung im Projektmanagement zurück. Die Auswirkungen der enormen Veränderungsgeschwindigkeit, Informationsflut und fehlenden Lebensbalance sind ihr

wohl bekannt. So führte sie ihr Weg zu einer neuen Berufung. Für Firmen bietet sie Seminare und Coachings zu den Themen Stressmanagement, Burnout, Achtsamkeit und allgemeiner Gesundheitsprävention an. Mit einer großen Portion Pragmatismus zeigt sie Wege auf, wie der Einzelne die Themen Gelassenheit und Gesundheit angehen kann. info@heilpraktikerin-hugot.de



Bild: Fotolia.de, strichfiguren.de

Dauerstress bringt unser Hormonsystem gehörig aus dem Takt. Bei Stress produziert unser Körper verschiedene wichtige Hormone. Wenn wir in der Steinzeit von einem Säbelzahntiger angegriffen wurden, war Kampf oder Flucht die Devise. Adrenalin und Co. halfen uns dabei, denn sie erhöhen die Herzschlagfrequenz, steigern die Durchblutung der Muskulatur und der Lungen und halfen uns so, die Beine in die Hand zu nehmen und wegzulaufen. Innere Organe werden in diesem Stressmodus nicht mehr gut versorgt. Schließlich wird alle Energie für Flucht oder Kampf benötigt. Was einst unser Überleben sicherte, schießt heute weit über das Ziel hinaus. Denn

wirklich lebensbedrohliche Situationen erleben wir zum Glück nur noch selten. Die Stresshormone werden trotzdem produziert. Kommen weitere Faktoren hinzu, besteht die Gefahr, dass wir auf Dauer krank werden. Es gibt eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten, wenn der Stress zu viel wird. Der Königsweg ist sicherlich die Prävention. Wer in einer frühen Phase Hilfe sucht, hat gute Aussichten, erst gar nicht in die totale Erschöpfung zu rutschen. Aber auch bei einem fortgeschrittenen Stadium gibt es viele Behandlungsmethoden, die zum Ziel haben, das körperliche und psychisch/emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen.

Dem Burnout vorbeugen 8 effektive Anti-Stress-Tipps

Stecken wir im Hamsterrad fest, fällt es besonders schwer, der Stressspirale zu entgehen. Kleine Auszeiten helfen, die Balance im Leben wieder zu finden. Die folgenden Tipps geben Ihnen Anregungen, wie Sie wieder zur Ruhe kommen und ein Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung finden können. Suchen Sie sich zu Beginn einen der Vorschläge heraus und versuchen Sie, diesen in Ihr Leben zu integrieren. Bereits kleine Schritte können viel bewirken. Ein Kurzzeit-Coaching kann helfen, die persönlichen Stressfallen zu entdecken und individuelle Lösungen zu finden.

Wach-Rhythmus empfindlich. Der Schlaf wird weniger erholsam. Deshalb am Abend lieber lesen, Musik hören oder einen Spaziergang machen.

5. Erholungstage einbauen.

Nehmen Sie sich immer wieder mal einen Tag Zeit für sich selber. Ohne Pläne, ohne Zeitdruck oder Verpflichtungen. Leben Sie in den Tag hinein und machen Sie nur Dinge, über die Sie sich freuen. Die Stresshormone können runterfahren und Erholung stellt sich ein.

6. Soziale Kontakte pflegen.

Freundschaften, Familie, Partnerschaft - das Gefühl gebraucht zu werden und Rückhalt zu erfahren, ist enorm wichtig. Halten Sie sich regelmäßig Zeiten



Bild: Fotolia.de, strichfiguren.de

für Ihre Lieben frei. Am besten tragen Sie diese Zeiten als feste Termine in Ihren Kalender ein. Dabei sollten auch Phasen von ungezwungenem Stunden mit Spaß und Lachen nicht fehlen. Denn Lachen ist ein effektiver Stresskiller.

7. Grenzen setzen.

Wer niemals Nein sagt und es allen recht machen will, missachtet seine eigenen Bedürfnisse. Nein-Sagen fällt am Anfang schwer. Widerstehen Sie dem ersten Impuls, einer Bitte sofort zuzustimmen. Erbitten Sie sich Bedenkzeit. Dann können Sie in Ruhe überlegen, ob, unter welchen Umständen und in welchem Umfang Sie der Bitte zustimmen können.

8. Multitasking abschaffen.

Das Erledigen mehrerer Aufgaben gleichzeitig spart scheinbar Zeit. Aber Multitasking ist ein Mythos. Das Gehirn schaltet bei zwei komplexen Aufgaben, z.B. Telefonieren und gleichzeitig eine Mail schreiben, zwischen den Tasks hin und her. Die Konzentration leidet. Besser ist es, die Aufgaben nacheinander zu erledigen.

1. Gesund ernähren.

Eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und gesunden Ölen versorgt unseren Körper mit den wichtigen Vitaminen, Spurenelementen, Mineralstoffen u.v.m. Fastfood, Fertiggerichte, Weißmehl, Zucker und Konservierungsstoffe sollten so weit wie möglich vermieden werden.

2. Entspannungsmethoden erlernen.

Methoden wie Achtsamkeitstechniken, Autogenes Training, Yoga, Tai Chi oder Meditation helfen, die Anspannung abzubauen und das Gedankenkarussell anzuhalten. Einmal erlernt helfen schon ein paar Minuten täglich das Stresslevel zu senken. Auch einige Hobbys wie z.B. Malen, Handwerken oder Bogenschießen eignen sich gut.

3. Regelmäßig bewegen.

Walken, Schwimmen, leichtes Jogging, Rad fahren o.ä. Moderate Bewegung normalisiert die Stresshormone. 2 bis 3 Mal wöchentlich 30 Minuten reichen bereits aus. Leistungssport bewirkt jedoch das Gegenteil. Die Dosis ist entscheidend.

4. Genügend schlafen.

Schlaf wirkt Wunder. Im Schlaf laufen wichtige Regenerationsprozesse für Körper und Geist ab. Wie viele Stunden Schlaf benötigt werden, ist individuell unterschiedlich. Alkohol und das Blaulicht von PC, Smartphone oder Tablet stören den Schlaf-

Was war zuerst da: Das Ei oder das Huhn?

Nicht nur über die „Huhn oder Ei-Frage“, auch über die Ursachen eines Burnouts kann man wunderbar philosophieren. Denn es gibt zwei Wege, wie diese Erschöpfungs-Krankheit entstehen kann.

1. Eine körperliche Krankheit kann zu einem dauerhaften Erschöpfungsgefühl führen. Dies kann viele Ursachen haben. Beispielsweise eine chronische Entzündung, z.B. von einem wurzelbehandelten Zahn, oder ein erkranktes Organ. Auch eine Unterversorgung mit Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen ist ein großes Problem. Natürlich führt nicht jede körperliche Erkrankung in ein Burnout. Viele Faktoren müssen zusammenkommen. Je nach persönlicher Situation kann es jedoch passieren, dass aus einer körperlichen Erkrankung auf Dauer psychische Beschwerden entstehen.



Bild: Fotolia.de, strichfiguren.de

2. Oder die Ursache liegt im psychisch/emotionalen Bereich. Die Gründe sind hier so vielfältig, wie es Menschen gibt. Häufig sind besonders die Personen betroffen, die sehr engagiert sind und alles perfekt machen möchten. Traumatische Erfahrungen, wie z.B. der Verlust eines Menschen, können uns auch viele Jahre später noch einholen. Prägungen aus der Kindheit beeinflussen unser Verhalten und unsere Gefühle als Erwachsener. Ängste, Probleme in der Familie, aber auch Über- oder Unterforderung sind weitere Gründe. All das bringt unter Umständen unser Nervensystem und Hormonsystem aus dem Takt und ist je nach individueller Situation mitverantwortlich für körperliche Krankheiten.

Welche Anzeichen gibt es?

Ein Burnout entsteht nicht über Nacht. Es ist ein schleicher Prozess und die Anzeichen subtil. Je nach Typ, Veranlagung und Fortschreiten der Erschöpfung treten u.a. folgende Symptome auf: Kopf-, Rücken-, Magenschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Herzrasen, erhöhter Puls und Blutdruck, Schlafstörungen, innere Leere, Stimmungsschwankungen, bleierne Müdigkeit, Reizbarkeit, Ängste, depressive Gefühle, Verzweiflung, Konzentrationsstörungen. Vernachlässigung von sozialen Kontakten und Hobbys. Nicht selten versuchen die Betroffenen mithilfe von Drogen wie Kaffee, Alkohol oder Schlaftabletten leistungsfähig zu bleiben. Viele der Symptome kommen auch bei anderen Erkrankungen vor. Deshalb wird ein drohendes Burnout oft erst spät erkannt. Eine medizinische Abklärung ist unerlässlich. Wer die Anzeichen nicht beachtet und frühzeitig die Notbremse zieht, schlittert gradwegs auf den kompletten Zusammenbruch zu. Aber egal, zu welchem Zeitpunkt der Betroffene Hilfe sucht, es gibt viele ganzheitliche Therapieansätze. Und ein Burnout kann auch als Chance genutzt werden. Denn die tiefe Erschöpfung kann als eine Notbremse unseres Körpers verstanden werden. Nun sind wir gezwungen, uns den unangenehmen Themen zu stellen und die Probleme anzugehen. Ist das geschafft, kann das Leben neu beginnen.

Verbesserte FüllCombi Komfortable Trinkwasserabsicherung

Bereits seit vielen Jahren sorgen die erfolgreichen FüllCombis CA und BA im Sortiment der SYR Hans Sasserath GmbH & Co. KG dafür, dass keine gesundheitsgefährdenden Flüssigkeiten ins Trinkwassersystem gelangen. Nun haben die Spezialisten die CA-Variante noch einmal deutlich weiter entwickelt. Die neue FüllCombi CA Plus 6828 punktet mit einer noch besseren Bedienbarkeit – natürlich immer gemäß den Vorgaben der DIN EN 1717.

Für die Heizungsbefüllung und -wasseraufbereitung gibt es strikte Vorgaben und Normen, festgehalten in der DIN EN 1717. So muss beispielsweise unter allen Umständen gewährleistet sein, dass während der Befüllung keine gesundheitsgefährdenden Flüssigkeiten zurück in das Trinkwassersystem gesaugt oder gedrückt werden können. Eine Anforderung, die die FüllCombis von SYR problemlos erfüllen. Für alle Flüssigkeiten bis Kategorie 3 – also Heizungswasser ohne Zusatzstoffe – eignet sich die FüllCombi CA ideal. Diese wurde vom Unternehmen jetzt noch einmal sinnvoll weiterentwickelt.



Komfortabler und besser

Die neue FüllCombi CA Plus 6828 ist die ideale Lösung für die automatische Befüllung von geschlossenen Heizsystemen. Die vollwertigen, ein- und ausgangseitigen Absperrungen sind dank ihrer Griffe gut sichtbar und ermöglichen eine einfache Wartung. Das Gehäuse aus Pressmessing sowie eine Wärmedämmschale sorgen für ein kompaktes und hochwertiges Design. Für eine bessere Bedienbarkeit und mehr Komfort bei der Ablesung ist das Manometer nun auf der Oberseite angebracht.

Bewährte Technik

Neben den Verbesserungen verfügt die FüllCombi CA Plus 6828 natürlich nach wie vor über sämtliche erforderlichen Bestandteile zur normgerechten Be- und Nachfüllung der Heizungsanlage. So ist der Systemtrenner der Kategorie CA enthalten, ebenso wie ein Druckminderer, der einen konstanten Ausgangsdruck gewährleistet. Dabei erlaubt das speziell von SYR entwickelte Click-Fix-System die schnelle und flexible Druckeinstellung direkt am Gerät: Einfach die Kappe des Druckminderers ein Stück herausziehen, den Druck individuell einstellen und die Kappe wieder zurückklicken – fertig! Auch die neue FüllCombi setzt auf das bewährte und besonders praktische Ein-Patronen-System, das die Wartung und Reparatur erleichtert. Peter Gormanns, Leiter Vertrieb und Marketing von SYR, bringt es auf den Punkt: „Mit unserer neuen FüllCombi CA Plus 6828 machen wir den Profis ihre Arbeit einfacher. Der integrierte Systemtrenner erfüllt die Vorgaben der DIN EN 1717. So ist zu jedem Zeitpunkt sichergestellt, dass das Trinkwasser nicht verunreinigt wird. Füllt ein Fachhandwerker die Heizung und der Versorgungsdruck fällt dabei unter den Druck der Anlage, verhindert der Systemtrenner, dass Heizungswasser ins Trinkwassersystem gelangt.“

MEISTER KLASSE

Kleinspeicher SNE 5 t ECO.
Kommt elektronisch groß raus.

- SNE 5 t ECO**
- Elektronische Regelung für eine gradgenaue Temperatureinstellung von 30-85 °C über Bedientasten
- Aktivierbare ECO-Funktion für eine stromsparende Betriebsweise
- Integrierte Hygienefunktion zur Vermeidung von Keimbildung
- Drei wählbare Wochentimer für eine optimale Warmwasserbereitstellung bei minimierten Energieverlusten
- Hochwertige Wärmedämmung mit geringsten Energieverlusten
- Beleuchtetes LC-Display zur Anzeige der Betriebsparameter

Mehr unter www.stiebel-eltron.de/sneeco



STIEBEL ELTRON Deutschland Vertriebs GmbH
Dr.-Stiebel-Straße 12 | 37603 Holzminden | www.stiebel-eltron.de

STIEBEL ELTRON
Technik zum Wohlfühlen

Optimales Anlagenwasser



Thinking solutions.

→ Vakuum-Sprührohrentgasung & Abscheidetechnik

→ Dauerhafte Anlagensicherheit dank hoher Wasserqualität

→ Wärmeübertragung optimieren & Komfort erhöhen



bis zu 10,6% Energie sparen

→ Erfahren Sie Näheres auf: www.reflex.de

Reflex Winkelmann GmbH • Gersterstraße 19 • 59227 Ahlen • +49 2382 7069-0 • info@reflex.de

STRADA II
EINZIGARTIG
VIELSEITIG

Die neue Keramikserie STRADA II bietet ein ungewöhnlich breites Spektrum unterschiedlichster Produkte – von Waschtischen über Möbelwaschtische, eckige und runde Schalen, Einbauwaschtische bis hin zu WCs und Bidets.

www.idealstandard.de/strada2

ideal STANDARD