

Burn-out - Gemmotherapie bei Überlastung von Körper, Geist und Seele

Ist ein Gleichgewicht zwischen Stressbelastung und Stressausgleich nicht mehr möglich und die nervlichen Belastungen und Anspannungen nehmen weiter zu, kann sich ein sogenanntes Burnout-Syndrom einstellen. Burnout (aus dem Englischen to burn out = ausbrennen; „Ausgebranntsein“) wird definiert als ein chronischer Erschöpfungszustand (körperlich, geistig, emotional) infolge hoher und lang andauernder – meist beruflicher – Überbeanspruchung, häufig verbunden mit der Unfähigkeit, physisch-psychische Reize aus dem Lebensumfeld adäquat verarbeiten zu können. In den letzten Jahren konnte eine erhebliche Zunahme des Burnout-Syndroms in der Bevölkerung festgestellt werden. In dem Vortrag werden naturheilkundliche Möglichkeiten in der Behandlung des Burn-out-Syndroms vorgestellt.

