

Burn-out! Körperliche und nervliche Erschöpfung (Depression?)

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.

