

## Burn-In statt Burn-out

*"Ich kann nicht mehr, mir geht es richtig schlecht. Ich kann nicht schlafen. Nachts rast mein Herz, die Gedanken an die Arbeit und die Familie gehen mir durch den Kopf. Mir ist ständig übel. Ich kann schon nichts mehr essen. Ich habe 10kg abgenommen. Ich habe eine liebe Frau und 2 Kinder. Nach dem Studium habe ich einen tollen Job bekommen. Ich arbeite immer noch in der gleichen Firma, konnte mich fortbilden und Verantwortung übernehmen. Vor 3 Jahren haben wir ein Haus gebaut. Alles sieht so perfekt aus. Und doch widert es mich an. Ich hasse es, jeden Tag aufzustehen. Eigentlich möchte ich liegen bleiben, die Augen schließen, raus aus diesem „Alptraum“. Rucksack packen und vom Brötchen holen nicht zurück kommen. Ich kann mir nicht vorstellen, dass das noch 30 Jahre so weiter gehen soll. Ich schließe mich ein, mag auch mit den Nachbarn nicht mehr sprechen, Freunde habe ich schon lange nicht mehr besucht."*

So oder ähnlich schildern Patienten mit schwerer Erschöpfung ihre Beschwerden und ihren Alltag. Sie wissen nicht weiter. Das Feuer ist erloschen, die Lebensfreude und die Lebenskraft sind weg, der Körper wird krank. Je länger ihre körperlichen und seelischen Beschwerden andauern, desto weniger bewältigen sie ihren Alltag **und die Müdigkeit und Erschöpfung werden immer größer.**

So ausweglos diese Situation scheint, gibt es doch Mittel und Wege, das Lebensfeuer neu zu entfachen, **neuen Lebensmut und neue Lebensfreude zu schöpfen.** Die ganzheitliche Betrachtungsweise von Körper, Geist und Seele ist unser Angebot, um **Gesundheit und Vitalität** wieder herzustellen.

In unserer Praxis unterstützen und betreuen wir Sie **in Ihrer jetzigen Lebenssituation** vor allem durch:

- schnelle und flexible Termine ohne Wartezeit
- Fachärztliche Beratung, Naturheilverfahren, Akupunktur und Traditionelle chinesische Medizin
- Stärkung des Immunsystems, Angstbehandlung, Schmerztherapie
- Vitalstoffanalyse und Optimierung des feingeweblichen Stoffwechsels
- Ernährungs- und Sportberatung, einfache Entspannungstechniken, enge Zusammenarbeit mit Physiotherapeuten, Yoga- und Qigongtherapeuten, Sporttherapeuten
- Suchtprävention
- psychologische Beratung und Unterstützung durch eine enge Zusammenarbeit mit Psychotherapeuten, zeitnahe, therapiebegleitende Termine

**Bitte beachten Sie:** Die hier aufgeführten Informationen zur Burn out Prävention dienen dazu, Ihnen diagnostische oder therapeutische Möglichkeiten aufzuzeigen. Die genannten Effekte hängen von vielen Faktoren ab und können von Patient zu Patient variieren. Ein Erfolg der Behandlung kann nicht versprochen werden. Dies ist bei allen medizinischen Behandlungen so, unabhängig, ob diese eine klassische schulmedizinische oder eine naturheilkundliche Behandlung ist.