

Burnout-Vermeidungs-Strategie: 7 Tipps

Wer **Burnout vorbeugen** möchte, der muss sich zunächst eines bewusst machen: Stress bedeutet eine ernstzunehmende Gefahr für die Gesundheit. Insbesondere wenn der Stress dauerhaft anhält und die notwendige Phase der Erholung ausbleibt, kann Stress krank machen. Das Immunsystem wird durch dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel geschwächt und die Erschöpfung macht sich breit. Damit steigt nicht nur die Anfälligkeit für Infekte, auch das Burnout Syndrom kann eine direkte Folge von dauerhaftem Stress sein. Wenn Sie Burnout also vorbeugen möchten, sollten Sie versuchen, dauerhaftem Stress aktiv entgegen zu treten und eine bewusste **Vermeidungs-Strategie** zu entwickeln.

Tipp 1: Aufgaben auch mal abgeben können!

Wer immer nur ja zu allen Aufgaben sagt, der geht schnell im Stress unter. Lernen Sie auch einmal „**nein**“ zu sagen, holen Sie sich für schwierige Aufgaben **Unterstützung**. Sie müssen nicht für Alles Verantwortung übernehmen. Auf Dauer ist ein Zuviel nicht gut für Sie und programmiert das Burnout-Syndrom fast schon vor. Und auch wenn sich ein unüberschaubarer Berg von Aufgaben angesammelt hat: Gehen Sie alles Schritt für Schritt an und gönnen Sie sich zwischendurch **Pausen!** Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut.



Tipp 2: Überschreiten Sie nicht ständig die eigenen Grenzen.

Herausforderungen zu meistern gibt einem ein tolles Gefühl. Dennoch: überschätzen Sie sich nicht und lernen Sie **Ihre eigenen Grenzen** kennen. Auch das ist sehr wichtig, um einem Burnout zu entgehen. Und nehmen Sie Abstand von übersteigerten Erwartungen – Sie müssen **nicht perfekt sein**. Oder noch besser: Sie sind perfekt so wie Sie sind. Fangen Sie an, sich und Ihr Umfeld zu akzeptieren und versuchen Sie, nicht ständig alles noch besser machen zu wollen.



Tipp 3: Gönnen Sie sich bewusst Auszeiten.

Versuchen Sie, Berufliches und Privates bewusst zu trennen. Nehmen Sie sich nach der Arbeit Zeit für sich selbst, Ihre Familie und Freunde. Auch **soziale Kontakte** wollen gepflegt werden. Im Austausch mit anderen lässt sich leichter vom Beruf und Alltagsstress abschalten. Abends, an den Wochenenden und vor allem im Urlaub sollten Sie bewusst **zur Ruhe** kommen. Lassen Sie Handy, Laptop und Co. einfach mal aus und geraten Sie jetzt nicht in Freizeit-Stress. Unternehmen Sie nur Dinge, auf die Sie wirklich Lust haben.



Tipp 4: Entspannungstechniken gezielt zum Stress-Abbau einsetzen

Es gibt mittlerweile eine Vielzahl von Entspannungstechniken, die sich für die Stress-Reduktion bewährt haben. Die Bandbreite ist groß: Als geeignete **Stressbewältigungstechniken** empfehlen Experten vor allem Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Yoga. Aber auch Meditation kann helfen.



Burnout-Vermeidungs-Strategie: 7 Tipps

Tipp 5: Achten Sie auf gesunde Ernährung – gegen Stress

Bei Stress braucht Ihr Körper auch ein **Plus an Vitaminen und Mineralstoffen**. Sowohl Vitamine als auch die Eleu-Wurzel verfügen über **antioxidative Eigenschaften**. Entsprechend schützen Antioxidantien den Organismus vor der Schädigung durch **freie Radikale**. Freie Radikale entstehen zum Beispiel durch **Stress, Nikotin und Alkohol** und gelten aufgrund ihrer zellschädigenden Wirkung als gesundheitsschädlich. Achten Sie deshalb darauf, sich ausgewogen zu ernähren. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und nicht zu viel Fett und Süßes – beachten Sie diese Grundregel besonders bei Stress. Ebenfalls wichtig: Vermeiden Sie ein Zuviel an Genussmitteln. Koffein und Alkohol also nur in Maßen!



Tipp 6: Bewegung und Sport um Stress entgegen zu wirken!

Bewegung ist für den Stress-Abbau wichtig. Sie sollten also versuchen, Ihren Kreislauf regelmäßig in Schwung zu bringen. Und suchen Sie sich eine Sportart aus, die Ihnen wirklich Spaß macht – ganz egal ob Radfahren, Fußball oder Tanzen. Alles was Ihnen **Freude** bereitet, sollten Sie sich zum Hobby machen. So wird Stress gezielt abgebaut.



Tipp 7: ELEU - die pflanzliche Stressabwehr!

Um die Widerstandskräfte und Leistungsfähigkeit insbesondere bei Stress, Abgeschlagenheit und Leistungstief zu stärken bzw. auch die Konzentrationsfähigkeit in Beruf, Schule oder auch Studium zu verbessern, hat sich hier der pflanzliche Wirkstoff aus der Eleu-Wurzel bewährt. **ELEU CURARINA® Tropfen** sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. 50 ml PZN 00915366, 100 ml PZN 08755040

ELEU CURARINA® Tropfen. Wirkstoff: Eleutherococcuswurzel-Fluidextrakt. Anwendungsgebiete: Als Tonikum zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl, nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit sowie in der Rekonvaleszenz. Hinweis: Wenn Schwächegefühl, Müdigkeit oder Konzentrationsstörungen andauern, sollte - wie bei allen unklaren Beschwerden - ein Arzt aufgesucht werden, da es sich um Erkrankungen handeln kann, die einer ärztlichen Abklärung bedürfen. Enthält 32 Vol. % Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Weitere Informationen erhalten Sie bei



HARRAS PHARMA CURARINA
Arzneimittel GmbH

Am Harras 15 · D-81373 München
Tel. 0 89/747 367-0 · Fax 0 89/747 367-19
mail@harraspharma.de · www.harraspharma.de