

Burnout vorbeugen mit dem Stress-Check

„Burn-out entwickelt sich immer mehr zur Volkskrankheit“, weiß Dr. Manfred Strässle, Stress-Experte der Diagnoseklinik München.

So hat sich die Zahl der jährlichen Krankschreibungen wegen Burn-out von 2004 bis 2010 verneunfacht. Jeder dritte Arbeitnehmer leidet unter chronischer Erschöpfung. Dr. Strässle: „Zu uns kommen immer häufiger auch Berufsanfänger zwischen 25 und 35 Jahren, darunter Manager, Banker, Lehrer, aber auch Mütter und Studenten.“

Heutzutage erleben alle Menschen in Beruf und Privatleben eine immense Beschleunigung. Permanente Verantwortung, ständige Terminnot und Hektik lassen viele ihre Berufssituation und oft auch das Privatleben als belastend erleben.

Folge: Dauerstress, der sich durch Schwäche, Kraftlosigkeit und Abgeschlagenheit ausdrückt. Damit ein Burn-out bereits im Vorfeld vermieden werden kann, bieten einige Kliniken wie die Diagnoseklinik München mittlerweile ihren Patienten eine neue Vorsorgeuntersuchung an – den Stress-Check.

„Es geht darum, wichtige Anti-Stress-Ernährungsregeln aufzustellen, Verhal-

tensweisen in stressauslösenden Momenten zu lernen und Erholungsphasen bewusst in den Alltag zu integrieren“, erklärt Facharzt Dr. Strässle. Die Kosten für

den Test müssen jedoch in der Regel selbst übernommen werden. So werden beispielsweise in München dafür 567 Euro inklusive ärztlicher Beratung fällig.