



Presseinformation

April 2010

Burnout & Co

Behandlung mit Moderner Mayr-Medizin im Parkhotel Igls zeigt gute Erfolge

Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Kopfschmerzen, Herzrasen – alle diese Symptome weisen auf eine Überforderung des Körpers hin. Ursachen dafür mag es viele geben, sicher ist nur, dass er eine Entspannung braucht. Wenn der Körper an seine Grenze stößt, ist es höchste Zeit für ein Time Out, eine Beruhigung des Erregungsniveaus und für einen Besuch beim Arzt. Ein Aufenthalt im Parkhotel Igls kombiniert alles auf höchstem Niveau.

Therapie gegen Überforderung des Körpers und psychische Belastungen

Das Parkhotel Igls bietet eine integrierte Behandlungsmethode, die ganz individuell auf die körperlichen Erfordernisse eingeht. Um einen optimalen Gesundheitszustand wieder herzustellen, müssen die Ursachen bekämpft werden, nicht die Symptome. Daher wird großer Wert auf eine ganzheitliche Diagnostik gelegt, die in der Lage ist, auch verdeckte Defizite aufzuspüren. Handelt es sich tatsächlich um ein Burnout oder um eine depressive Verstimmung, eine negative Stimmungslage, die zu einer psychischen Belastung führt und andere Ursachen hat? Über die Vermutungsdiagnose hinaus geben detaillierte Untersuchungen und Gespräche mit den Ärzten Aufschluss über das Ausmaß der Belastungen und ein Gesamtbild, auf das die Therapie abgestimmt wird.

Wird ein körperlicher wie emotionaler Erschöpfungszustand (Burnout-Syndrom) festgestellt, so beginnt die Behandlung mit Beruhigung, mit entspannenden und milden Massagen und mit leichter Bewegung in der frischen Luft. Als Grundbestandteil dieser Behandlung kommt das Modul **Stoffwechsel und Entgiftung** zur Anwendung, das nicht nur zur Darmreinigung beiträgt, sondern sich auch gegen Burnout, Energielosigkeit und Schlafstörungen bewährt. Dazu erfolgt eine psychotherapeutische Begleitung, die helfen soll, das Umfeld der Erkrankung zu ergründen. Sich klar zu werden über die Ursachen von Antriebslosigkeit oder das Gefühl der Überforderung, kann zur



Parkhotel Igls

Gesundheit im Zentrum

Lösung von Stressumständen beitragen. Die regelmäßige ärztliche Kontrolle ermöglicht die Erfolgsmessung der Therapie. Nach einigen Tagen kann zumeist eine spezielle Bewegungstherapie begonnen werden, die etwa auf Muskelaufbau oder Beweglichkeit abgestimmt dem Körper helfen soll, in eine Balance zurückzukehren. Dazu ist es aber erforderlich, weiterhin ausreichend Ruhephasen einzuhalten.

Einen wesentlichen Beitrag im individuellen Therapieprogramm leistet die angepasste Diät, die im gesamten Gesundheitsplan eine zentrale Position einnimmt.

Wobei es bei Diät nicht um Hungern und Abnehmen, reines Verzichten und Kalorienzählen geht. Diät ist vielmehr eine umfassende Lebensform, ein neuer Lebensstil, nachhaltig gesund zu leben, Schädigendes wegzulassen und trotzdem auf Genüsse nicht zu verzichten. Gesund leben heißt auch richtig essen.

Eine Regeneration von Körper und Psyche beansprucht etwa zwei bis drei Wochen.

Der Aufenthalt im Parkhotel Igls, inmitten der Tiroler Bergwelt, kann so zu einer Anleitung zu einem gesünderen und körperbewussten Lebensstil werden, zu einem Leben mit einer anderen Ordnung, bei der das Körpergefühl und die bewusste Ernährung einen höheren Stellenwert haben.

Pressekontakt

LORENZONI-PR GmbH

Mag. Bettina Lorenzoni

Nonntaler Hauptstraße 24

5020 Salzburg

T: +43 (0) 662 890.626 / F: +43 (0) 662 890.626.15

E: office@lorenzoni-pr.com

www.lorenzoni-pr.com