

## Gemeinsam gegen Burnout

Fr.Dr.med.univ. Dagmar Zidek, Martin Hammelhofer und Hannes Leister machen gemeinsame Sache gegen Burnout und setzen vor allem auf Prävention!



**Herr Leister, sie haben ihre persönliche Geschichte zu ihrer Lebensaufgabe gemacht, warum?**

Ganz einfach, es ist mir ein großes persönliches Anliegen einerseits Menschen Präventiv ein Bewusstsein dafür zu vermitteln, etwas zu tun, noch lange bevor man droht Auszubrennen od. viel schlimmer, ein echtes Burnout zu bekommen, dh. wo dann gar nix mehr geht. Andererseits möchte ich Betroffenen die Möglichkeit aufzeigen, wie man es schaffen kann herauszukommen, und wieder ein normales Leben führen zu können, ich bin dabei selbst das beste Beispiel dafür.

**Sie haben dabei ein vollkommen neues Workshopprogramm am Meer entwickelt, was es in dieser Form bis dato nicht gegeben hat!**

Ja, das stimmt. Es ist mir gelungen gemeinsam mit Profis aus verschiedensten Bereichen eine extrem breite Palette anzubieten, die förmlich alle Bereiche abdeckt. (alle Infos unter [www.ichwillwiederleben.com](http://www.ichwillwiederleben.com))

Dabei war es mir wichtig, auch einen kompetenten Arzt im Bereich der Neurologie und Psychiatrie zu gewinnen, die neben der Schulmedizin auch Alternative Methoden anbietet. Des weitern war mir ein Umfeld wichtig, welche für meine Genesung einen enorm hohen Stellenwert einnahm, nämlich, das Meer.

Deshalb finden die Workshops ausschließlich am Meer und an besonderen Energie und Kraftplätzen statt.

**Wo finden diese statt, und was wird dabei alles geboten?**

Im Moment gibt es zwei Orte an denen er stattfindet, auf Teneriffa und auf der Insel Hvar in Kroatien, zwei wunderschöne Inseln die sich hervorragend dafür eignen, Entschleunigung und Wohlbefinden zu schaffen.

Das Angebot erstreckt sich über HRV Messung – Stärkung der Selbstheilungskräfte – Stressabbau – Tiefenentspannung – bis hin zu QiGong – Taji uvm.

Man kann hier seine persönliche „EnergieTankstelle“ füllen.

Buchautor/ Vortagender/ Workshopinitiator **Alle Infos unter [www.ichwillwiederleben.com](http://www.ichwillwiederleben.com)**



## ambulatorium naturheilpark

[ambulatorium@naturheilpark.at](mailto:ambulatorium@naturheilpark.at)

Tel.: 0664 / 886 59 867

### **Dr.med.univ. Dagmar Zidek**

FA für Neurologie und Psychiatrie

FA für Neuropsychiatrie des Kindes und Jugendalters

Akupunktur, Homöopathie, Manuelle Medizin,

Hippotherapie, Heilpädagogisches Reiten / Voltigieren

### **BURN OUT DIAGNOSE UND THERAPIE**

#### ***Frau Dr. Zidek, wie sind Sie dazu gekommen, sich so intensiv mit Burn out zu beschäftigen?***

Ich bin Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie, dazu spezialisiert auf Naturheilverfahren. Früher oder später braucht jeder chronisch kranke Mensch einen Neurologen oder Psychiater, da wurde ich zunehmend zur Anlaufstelle für Patienten, die viele anderen Therapien bereits versucht haben, viele meiner Patienten galten auch bereits als "austherapiert" und waren auf der Schiene in die Frühpension.

#### ***Welche Methoden wenden Sie an?***

Gerade bei so ganzheitlichen und chronischen Erkrankungen wie Burn out, Allergien, Borreliose, Autoimmunerkrankungen oder Begleitbehandlungen bei Tumoren sind ganzheitliche Verfahren wie Eigenblutbehandlung, Akupunktur, Homöopathie, chinesische und tibetische Medizin eine wertvolle Hilfe. Neue moderne Verfahren wie die HRV, Bioresonanz oder die Quantenmedizin passen hervorragend zu den traditionellen Heilweisen, weil sie ebenfalls den Menschen - und dasselbe gilt auch für Tiere - in seiner Ganzheit betrachten, also Körper, Geist und Seele und nicht nur einen Aspekt alleine.

#### ***Wie bringen Sie das alles unter einen Hut?***

Ich leite das Ambulatorium Naturheilpark in Graz, da sind Ärzte und Therapeuten aus verschiedenen ganzheitlichen Bereichen zwar nicht unter einem Hut, aber unter einem Dach.

#### ***Das erscheint uns ja eine sensationelle neue Idee, können Sie uns da mehr erzählen?***

Ja, das ist wirklich etwas Revolutionäres. Durch den Zusammenschluss von Ärzten und alternativen Therapeuten bieten wir unseren Patienten die Sicherheit des medizinischen Top-Standards in Kombination mit der Weisheit der Natur. Und das alles von einem gut eingespielten Team, mit gegenseitiger Wertschätzung und ständigem Informationsaustausch.

***Welche diagnostischen Methoden setzen Sie ein und sind die schmerzhaft oder belastend?***

Wir wenden primär Biofeedback-Eigenbluttests, Speichel und Urintests, HRV und psychologische Testverfahren an. Bei Bedarf holen wir dann noch andere Befunde ein. Da ist nichts Schmerzhaftes oder Belastendes dabei.

***Gibt es auch noch weitere Gesundheitsangebote im Naturheilpark?***

Ja selbstverständlich, von der Diätberatung über Yoga, Gruppentherapien, Fachvorträgen, bis zu individueller handgemachter Kosmetik gibt es alles was die Vorbeuge, Gesunderhaltung und Gesundwerdung optimal begleitet und unterstützt.

***Wie kommt man in den Genuss dieses umfassenden Angebotes?***

Wir sind gerade dabei unsere neuen Ambulatoriums-Räumlichkeiten in der St. Peter Hauptstraße in Graz zu adaptieren, die Eröffnung ist für Mai oder Juni geplant. Bis dahin ist noch eingeschränkter Betrieb. Anmeldungen bitte per Mail oder Telefon.



Martin Hammelhofer vom [mh-training.at](http://mh-training.at)

***Herr Hammelhofer, sie sind Stress- und Mentalcoach, was genau machen sie im Bereich des Burnouts?***

Ich arbeite in diesem Bereich mit der HRV (Herz- Raten-Variabilität) Messung. **HRV** ist eine neue und zuverlässige Ergänzung zur Vorsorgeuntersuchung. Mit der HRV-Messung sind wir in der Lage, Ihr persönliches Risiko, einen **Herzinfarkt** oder einen **Schlaganfall** zu erleiden, sicher bestimmen zu können. Die HRV-Messung liefert eine Analyse Ihrer aktuellen Stressbelastung sowie Ihrer emotionalen Verfassung. **HRV ist eine klinisch akzeptierte Testmethode**, die seit Jahrzehnten wissenschaftlich erprobt wird. Neu ist auch, die für Laien sehr leicht verständliche Aufbereitung.

***Ist diese Testmethode belastend?***

Nein, Sie ist absolut nicht belastend und zu 100% schmerzlos. Bereits unmittelbar nach der Untersuchung können wir mit Ihnen anhand einer übersichtlichen Grafik, Ihre Resultate besprechen.

### ***Wie funktioniert so eine HRV?***

HRV zeichnet - ähnlich wie ein EKG - Ihre Herzströme auf. Im Gegensatz zu einem gewöhnlichen EKG ist **HRV** in der Lage, die Herzfrequenzvariabilität (HRV = "heart rate variability") auszuwerten und Sie erhalten von mir einen energetischen Bericht, was stärkt mich, was schwächt mich, was bringt mich in Balance, wie wirksam ist mein Training, wie hilfreich meine Therapie? **PROPHYLAXE für Ihr Auto kennen Sie!**

Eine gute Herzfrequenzvariabilität erreicht der Körper, wenn eine Balance zwischen Sympathikus und Parasympathikus besteht (Sympathikus = das **Gaspedal** beim Auto wird betätigt und der Parasympathikus = die **Bremse** ist technisch gut gewartet und wird verantwortungsvoll eingesetzt). *Wo wird die HRV bereits angewendet?* In den **USA** ist die Messung der HRV **bereits Goldstandard** bei den Kardiologen. Denn die HRV ist ein zuverlässiger Indikator für den Zustand Ihres autonomen Nervensystems.

### ***Das kann man mit einer HRV-Messung alles erkennen?***

Die HRV ist die ideale Ergänzung zum üblichen **Check-up** und zur normalen Vorsorgeuntersuchung.

- **Frühzeitige Risikoerkennung für Herzinfarkt und Schlaganfall.**
- **Bestimmung Ihres Stressindex.**
- **Erkennen eines drohenden Burn-Out-Syndroms.**
- **Der Zustand Ihres autonomen Nervensystems (Sympathikus -Parasympathikus)**
- **Darstellung Ihrer emotionalen Verfassung.**
- **Frühzeitiges Erkennen ernster Risiken.**
- **Die Bestimmung der Gesundheitsqualität.**
- **Die Bestimmung Ihres biologischen Alters (Alter Ihrer Zellen)**
- **PROPHYLAXE auf dem höchsten wissenschaftlichen Niveau.**

**Die HRV zeigt innerhalb kürzester Zeit - für jeden verständlich - was wirksam ist:**

- durch die einfache, nicht invasive Messung kann sehr schnell die **wirksamste Behandlungsmethode** für die Klientinnen gefunden werden.
- die Treffgenauigkeit wird erhöht, wodurch Kosten gespart werden.
- Klientinnen werden zu höherer Bereitschaft motiviert, aufgeschlossen und aktiv mitzuwirken.

**Es gibt auch Vorträge und Workshops zu diesem und anderen Themen, alle Infos unter [www.ichwillwiederleben.com](http://www.ichwillwiederleben.com)**

