

Bewegung senkt Burn-out-Risiko

Gut besuchter Vortrag mit Martin Simmel im Rahmen der Gesundheitswoche

Bad Kötzting. Gesundheit ist das wohl wichtigste Gut im Leben, aber in einer immer hektischer werdenden Welt mit steigenden Anforderungen an jeden Einzelnen steigt das Risiko, ein Burn-out zu erleiden. Antworten, sich davor zu schützen, erhielten interessierte Zuhörer am Dienstag im Rehasentrum Uschi Martin in Bad Kötzting. Diplom-Psychologe Martin Simmel referierte in seinem Vortrag „Burnout (k)ein Thema“ wie aus Machern langsam, aber sicher Zuschauer werden und beantwortete dabei die wichtigsten Fragen zum Thema Burn-out.

Die Zuhörer bekamen wertvolle Tipps, wie sie ihr Leben so gestalten, dass keine Überbelastung droht. Vor allem die positive Wirkung von körperlicher Betätigung betonte Simmel. Schon 30 Minuten moderater Ausdauersport täglich senkt das Risiko, an einem Burnout zu erkranken. Auch über gezieltes Entspannungstraining wie Pilates und Yoga kann dieser immer häufiger auftretenden Depression entgegengewirkt werden.

Im Anschluss an den Vortrag stand Martin Simmel den zahlrei-



Das Leben so gestalten, dass keine Überlastung droht: Martin Simmel gab wertvolle Tipps zu diesem Thema. Foto: Privat

chen Zuhörern für Fragen zur Verfügung und führte bei Interessierten ein Burn-out-Screening durch.

Martin Simmel blickt auf eine lange Erfahrung als Psychothera-

peut zurück. Als Trainer und Coach berät er Fach- und Führungskräfte in internationalen Konzernen. Darüber hinaus ist er als Autor von Fachartikeln und Büchern tätig.