

Nicht nur Stress, auch Unterforderung kann der Gesundheit schaden

Kennen Sie die Trend-Krankheit **Bore-out?**

Wenig zu tun und keine stressigen Herausforderungen mehr – was nach traumhaftem Rentnerdasein klingt, kann auf Dauer krank machen. Immer mehr Deutsche leiden unter dem Phänomen des „Bore-outs“, einem neuen Krankheitsbild.

Die Symptome ähneln denen eines Burn-outs

„Der Begriff basiert auf dem Englischen ‚boredom‘, was so viel wie ‚Langeweile‘ heißt, und bezeichnet das Syndrom des ‚Ausgelangweilt-Seins‘, erklärt Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Die Symptome ähneln dem

eines Burn-outs: „Neben körperlicher und geistiger Erschöpfung werden Schmerzen, Schlafstörungen oder Depressionen als Folge eines Bore-outs vermutet“, so der Facharzt für Psychosomatische Medizin. Betroffen sind Berufstätige, aber auch Rentner, die – wenn der Job fehlt und die Kinder aus dem Haus sind – sich unterfordert fühlen, wenig mit sich anzufangen wissen und resignieren.

Sanfte Hilfe: Entspannungsmethode erlernen

Wer unter den genannten Symptomen dauerhaft leidet, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, schlägt Dr. Bracher



MONOTONIE
kann Resignation
und Appetitlosigkeit mit
sich bringen

vor. Er empfiehlt – noch gleich in der Anfangsphase – Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation und Yoga zu praktizieren. Man sollte sich auch neue Herausforderungen suchen: etwa ein Ehrenamt übernehmen, eine neue Sprache oder ein neues Hobby erlernen.

Fotos: Getty Images, iStock, Schmerzlinik Kiel (3)

Schnell wieder

LUFT

bei Husten, Schnupfen, Druckkopfschmerz.



Befreit die Atemwege
spürbar ab der ersten Kapsel.

GeloMyrtol® forte. Anw.: Zur Schleimlösung u. Erleichterung des Abhustens b. akuter u. chron. Bronchitis. Zur Schleimlösung b. Entzündungen der Nasennebenhöhlen (Sinusitis). Z. Anw. b. Erwachsenen, Jugendlichen u. Kindern ab 6 Jahren. Enth. Sorbitol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pohl-Boskamp (11)