



Liebe Leserinnen, liebe Leser, dass zur Zeit gerade mal wieder die Hochsaison für Spargel im Gange ist, dürfte wohl auch kulinarischen Ignoranten nicht entgangen sein. Und dass der geeignete Freund der leckeren Stangen zu seinem lukullischen Genuss auch noch gerne einen leichten spritzigen Weißwein im Glase hat, versteht sich von selbst. Dazu allerdings sollte man sich auskennen und nicht etwa eine Scheurebe oder ähnliches erstehen. Zum Glück aber gibt es findige Marketing-Profis, die momentan in großen Mengen so genannten „Spargelwein“ bewerben. Wir als gestandene Bacchus-Jünger wissen sehr wohl, was damit gemeint ist. Aber dass es doch tatsächlich noch Erdenbürger gibt - deutschsprachig und gewiss nicht ohne Grips - die mich allen Ernstes fragen, wie man denn aus Spargel Wein machen könne...?! Erst habe ich geguckt wie Lorient, nahm dann einen kräftigen Schluck vom „Spargelwein“ und wollte gerade eine schlaue Lektion in Sachen Weinproduktion loswerden - da besann ich mich, sagte „Bei uns in der Pfalz ist so vieles möglich“ und kümmerte mich weiter um meine Spargel. Die wären nämlich sonst höchstwahrscheinlich kalt geworden! Vielleicht zu „Spargel-Eis“... ... vermutet Ihr Udo Barth

Bekommen faule Menschen keinen „Burnout“?

Faulheit schützt vor einem Burnout. Prominente und Manager leiden am häufigsten unter chronischer Erschöpfung. Frauen sind weitaus gefährdeter als Männer. Wahrheit oder Mythos? Wir fragten einen Experten nach der Richtigkeit der zehn häufigsten Behauptungen zum Thema. Immer mehr Menschen leiden unter einem Burnout - oder vermuten dies zumindest. Doch längst nicht bei jedem Erschöpfungszustand handelt es sich auch um ein Burnout, betont Dr. Friedrich Straub, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Im Experten-Gespräch räumt der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie mit weiteren häufigen Irrtümern und Vorurteilen auf.

Herr Dr. Straub, ist Burnout nur eine Krankheit von Managern und Prominenten?

Dr. Straub: Nein, aber wenn Prominente betroffen sind, berichten natürlich viele Medien darüber. Grundsätzlich

kann jeder ein Burnout bekommen. Früher galten in erster Linie Menschen aus Sozialberufen, also etwa Lehrer, Ärzte und Krankenschwestern als gefährdet. Aufgrund des wachsenden wirtschaftlichen Drucks und des enormen Arbeitspensums gehören inzwischen aber auch beispielsweise Landwirte verstärkt zur Risikogruppe. Selbst Schüler leiden immer häufiger unter entsprechenden Symptomen, wie Berufsverbände bestätigen.

Faule Menschen kennen kein Burnout - ist da etwas dran?

Dr. Straub: Richtig ist, dass in erster Linie sehr leistungsorientierte Menschen betroffen sind. Wer es gelassener und weniger ehrgeizig angeht reduziert natürlich auch Erwartungshaltung und Leistungsdruck. Doch unabhängig davon ist das Ursachenspektrum ja weitaus vielfältiger und komplexer. Nicht selten geraten beispielsweise auch Menschen durch lange Arbeitslo-



Dr. Friedrich Straub ist Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Der Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie ist u.a. spezialisiert auf Burnout-Erkrankungen und Depressionen.

Foto: privat

sigkeit, die intensive Pflege eines kranken Angehörigen oder andere familiäre Probleme so stark unter Druck, dass es zu seelischen Störungen kommt.

Unter Burnout leiden wir also mehr oder weniger alle?

Dr. Straub: Ein Burnout zu diagnostizieren ist schwierig. Unbestritten ist, dass Arbeitsverdichtung und Zeitdruck in den letzten Jahren in vielen Branchen zugenommen haben und sich immer mehr Menschen überfordert fühlen.

-Fortsetzung auf Seite 5-

CONTAINERDIENST KREBS ANHÄNGER

aller Hersteller



Container
ab 48,- €
plus MWST



Verkauf & Vermietung

ab 18,- €
Reparatur
Ersatzteile
& TÜV



Entsorgung von: Bauschutt, Baustellenabfälle, Gartenabfälle, Hausentrümpelungen, Holz und Papier

Wir liefern oder zur Abholung: Mutterboden, Sand, Kies, Schotter, Split, Rindenmulch, Auffüllmaterial oder Naturboden

Bad Dürkheim • Bruchstraße 81 • Tel. 0 63 22 / 98 15 01 • Fax 0 63 22 / 6 15 61

www.containerdienst-krebs.de • info@containerdienst-krebs.de • kreb-pkw-anhaenger.de • info@kreb-pkw-anhaenger.de

Diese Zusammenstellung wurde von NoLogin am 18.05.2016 um 10:46 erzeugt

Bekommen faule Menschen keinen „Burnout“?

-Fortsetzung von Seite 1-

Doch das Gefühl ständig unter Zeitdruck zu stehen und der wachsenden Schnelligkeit des Berufslebens nicht mehr gewachsen zu sein, ist natürlich nicht stets gleichbedeutend mit einem Burnout.

Burnout ist eigentlich nichts anderes als eine schwere Erschöpfung?

Dr. Straub: Typisch bei einem Burnout ist in der Tat der chronische Erschöpfungszustand. Die Betroffenen fühlen sich ausgebrannt, leer und antriebslos. Ihnen fällt es immer schwerer abzuschalten und innere Ruhe zu finden. Häufig klagen die Betroffenen aber auch über Schlaflosigkeit, Angstzustände, Hyperaktivität sowie Gefühle der Ohnmacht oder der inneren Leere. Hinzu kommen vor allem im späteren Verlauf mangelnde Empathie und Resignation bis hin zur schweren Depression.

Frauen sind weitaus gefährdeter als Männer?

Dr. Straub: Ja, Frauen sind in der Tat häufiger betroffen. Haushalt, Familie und Job – diese stressige Dreifachbelastung führt oftmals zum Burnout. Zudem arbeiten weitaus mehr Frauen als Männer in sozialen Berufen, die nach wie vor als klassisches Risikofeld gelten.

Schlechtes Betriebsklima erzeugt Burnout?

Dr. Straub: Richtig ist, dass Überforderungen im Berufsleben eine wesentliche Rolle bei der Entstehung spielen. Werden berufliches Engagement und persönliche Leistung nicht genügend gewürdigt, so sind Enttäuschungen oft programmiert – insbesondere bei ehrgeizigen Menschen. Der anfänglichen Begeisterung folgen dann Frust und Ernüchterung.

Burnout ist eine reine „Zi-

vilisationskrankheit“?

Dr. Straub: Nein, dieses medizinische Phänomen hat es sicherlich schon in allen Epochen und in allen Kulturen gegeben. Bereits Shakespeare verwendete das Verb „to burn out“ (engl. ausbrennen) Ende des 16. Jahrhunderts. Doch bekannt wurde der Begriff erst in den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Damals schrieb der amerikanische Psychotherapeut Herbert Freudenberger über seinen eigenen Erschöpfungszustand und sensibilisierte so die Öffentlichkeit für dieses Thema.

Burnout ist eigentlich gar kein Krankheitsbild?

Dr. Straub: In der Tat gibt es keine einheitliche oder gar wissenschaftlich international anerkannte Definition. Manche Experten vertreten die Meinung, dass es sich hierbei im Grunde genommen um Depressionen oder andere psychische Erkrankungen han-

delt. Sie sprechen in diesen Fällen von einer Erschöpfungsdpression. Auf jeden Fall ist es schwierig, eine klare Trennlinie zwischen Burnout und Depression zu ziehen. Die Symptome sind komplex und der Forschungsbedarf ist noch riesig.

Vor einem Burnout kann man sich nicht schützen?

Dr. Straub: Der zunehmende Stress und die Arbeitsverdichtung in vielen Branchen führen natürlich vielfach zu Überlastungen und Überforderungen. Deshalb ist es wichtig, im Job auch mal Nein sagen zu können und sich nicht ausschließlich über Beruf und Karriere zu definieren. Ausreichende Ruhe- und Erholungszeiten sowie Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training helfen ebenfalls dabei, ein hohes Stresslevel abzubauen.

Einmal Burnout, immer Burnout?

Dr. Straub: Ein Burnout ist heilbar, doch Rückfälle sind natürlich nicht ausgeschlossen. Wichtig ist es, dass den Betroffenen ihr Problem bewusst wird und sie entsprechende Schutzmechanismen bzw. Strategien zur Stressbewältigung erlernen. Generell sollten Betroffene versuchen, zu hohe eigene Erwartungen und Ansprüche herunterschrauben. In vielen Fällen kann die Psychotherapie, insbesondere die Verhaltenstherapie hilfreich sein. Standardlösungen gibt es aber nicht. Vielmehr sollte die medizinische Hilfe auf den jeweiligen Patienten und dessen Arbeits- und Lebensbedingungen sowie die Art der Beschwerden abgestimmt sein. Über 90 Prozent der Betroffenen gelingt übrigens die Rückkehr in den Beruf. Zudem gilt: Jede Lebenskrise bietet auch die Chance eines Neubeginns.

(uba/red)

Raus in den Frühling mit Bussen und Bahnen

Mit dem Frühling kommt auch die Lust, sich zu bewegen: Wanderungen und Ausflüge locken ins Freie. Und zusätzliche attraktive Ausflugsverkehre des Öffentlichen Personennahverkehrs laden seit 1. Mai dazu ein, auf Bus und Bahn umzusteigen und Gutes für die Umwelt zu tun. Ob durch das Eistal an den Eiswoog oder entlang der Weinstraße durch das Rebenmeer bis nach Wissembourg – es warten abwechslungsreiche Ziele auf Ausflügler und Wanderer. Und mittwochs werden dieses Jahr endlich wieder Busrundfahrten nach Johanniskreuz geboten.

Auf mehreren Strecken fahren an Sonn- und Feiertagen, bis einschließlich Sonntag, dem 23. Oktober 2016, speziell auf die Bedürfnisse des Tagestourismus abgestimmte Züge. Zum Beispiel:

- Die Verlängerung der Eistalbahnzüge von Fran-

kenthal/Grünstadt bis zum Eiswoog neu mittwochs in der Saison zu einzelnen Zeitlagen sowie sonn- und feiertags ganzzjährig

- Die Zugpaare Weinstraßen-Express und Elsass-Express zwischen Koblenz bzw. Mainz und Wissembourg an der deutsch-französischen Grenze

- Der Rheintal-Express zwischen Karlsruhe und Koblenz mit Halten u.a. in Landau, Neustadt/W, Enkenbach und Rockenhausen

- Der Bundenthaler an Sonn- und Feiertagen sowie mittwochs von Neustadt/W ins Dahner Felsenland. In Neustadt/W besteht ein guter Anschluss aus dem Regional-Express aus Mannheim. Die Rückfahrt verlässt das Wieslautertal künftig 20 Minuten früher als bisher. Die Ankunft in Neustadt/W ist um 18.58 Uhr und bietet gute Anschlüsse zu den S-Bahnen nach Kai-

erslautern und Mannheim

Ganzzjährig bringt am Wochenende der Strasbourg-Express die Tagestouristen zum Verbundtarif in die elsässische Metropole. Der hier speziell eingesetzte französische Triebwagen fällt durch seine bunte Lackierung auf und startet samstags und sonntags morgens (aber nicht an Wochenfeiertagen) um 9.36 Uhr von Neustadt/W bis in die beliebte Großstadt am Oberrhein. Das umsteigefreie Reisen über die Grenze wird durch das TICKETPLUS Alsace, ein Kooperationsangebot des Verkehrsverbundes Rhein-Neckar (VRN), erleichtert. Nähere Tarifinformationen sind im Internet unter www.vrn.de erhältlich.

Auf der Straße werden dieses Jahr die Rundfahrten über Johanniskreuz ins Elmsteiner Tal mit dem Bus nicht nur an Sonn- und Feiertagen, sondern endlich auch wieder mitt-

wochs geboten. Gerade Wanderer haben die bis vor einigen Jahren existierenden Mittwoch-Busse auf der Linie 517 nach Johanniskreuz vermisst. Ab Mai 2016 wird es diese zwei Busfahrtenpaare wieder an jedem Mittwoch bis Ende Oktober geben und zwar analog der sonntäglichen Bedienung. „Die Wanderer freuen sich schon auf die zusätzlichen Fahrten“, weiß die ÖPNV-Referentin im Kreishaus, Ute Brunner. Selbst größere Gruppen können hiervon profitieren. Um 9.18 Uhr geht es am Hauptbahnhof Neustadt direkt mit dem Bus los. Wer mit der S-Bahn anreist, kann in Lambrecht um 9.43 Uhr und 15.43 Uhr umsteigen. In die Gegenrichtung startet der Bus ab Johanniskreuz um 10.28 Uhr und 16.28 Uhr. Auch die Annexen Speyerbrunn und Mückenwiese haben an diesen Tagen außerhalb des Schülerverkehrs wei-

tere Fahrtmöglichkeiten mit dem Bus.

Eine weitere Möglichkeit das Biosphärenreservat Pfälzerwald mit seinen schützenswerten Naturschönheiten mit einem VRN-Ticket zu entdecken bieten die drei Cabrio-Doppeldeckerbus-Linien. Sie vernetzen die Rheinebene des Landkreises Bad Dürkheim und der Stadt Neustadt mit dem Haardtrand. Teilweise parallel zum Pfälzer Weinsteig verlaufend, sind Touren zwischen Hambacher Schloss und Bockenheim für eine Wandertour individuell planbar. Bereits die Anfahrt zum Startpunkt der Wanderung wird mit den Bussen zum Erlebnis. Tipps, was es entlang der Strecke zu entdecken gibt, liefern Flyer von „Der Takt“ und die Seite www.deutsche-weinstasse.de.

(uba/red)