

Medizinischer Ratgeber**Burn-out, die neue Zivilisationskrankheit?**

Immer mehr Menschen leiden an Burn-out. So hören wir oft, «ich bin immer müde und kann trotzdem nicht schlafen», oder «ich kann mich nicht mehr konzentrieren», oder «ich reagiere so empfindlich und bin nicht mehr belastbar». Das sind nur einige Anzeichen, die auf ein Burn-out hinweisen.

Wie kann es eigentlich soweit kommen? Nun, da sind viele Gründe, die mitspielen. Auf der einen Seite kann uns der Druck von aussen überfordern: Der ständige Zeitdruck, die immer schnelleren Kommunikationsmittel, das «Immer-zur-Verfügung-stehen-müssen» oder der geplante Karriereschritt, aber auch Intrigen und Machtspiele können sehr zermürend sein.

Auf der anderen Seite steht der eigene Druck, der uns zu Unmöglichem antreibt, so dass wir unsere Grenzen nicht mehr wahrnehmen und uns selber gar nicht mehr spüren. Die Folge ist dann die Selbstüberforderung. So wird die Freude an der Arbeit, in der Familie oder am Leben allgemein immer kleiner und die positiven Gedanken werden immer weniger.

Dasselbe gilt natürlich auch wenn wir unterfordert sind und uns in unseren Aktivitäten langweilen. Das führt oft zu den genau gleichen Symptomen. Das eigene «Ich» wird nicht mehr erkannt und wir haben in unserem Leben keine Ziele und Perspektiven mehr. Der Zugang zu uns selber ist unterbrochen.

In diesen Phasen benötigen wir Unterstützung, um uns wieder selber näherzukommen und auch wieder spüren zu lernen. Es gibt viele Möglichkeiten, diese Negativspirale zu durchbrechen.

Mit «Zuerst komm Ich» haben wir ein System entwickelt, mit dem wir die Veränderung im Leben nachhaltig unterstützen können. «Zuerst komm Ich» denn es ist wichtig, die Entdeckungsreise zu den eigenen Fähigkeiten, Gefühlen, Glaubens- und Verhaltensmustern anzutreten. Lernen Sie die eigenen Stärken neu zu entdecken, das, was Sie alles schon erschaffen haben, zu achten und ganz einfach sich selber wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

Beste Burn-out-Prävention ist die ehrliche Betrachtung seiner selbst, das Kennenlernen des eigenen Persönlichkeitspotenzials und dieses permanent zu fördern. In diesem Prozess erkennen wir die eigenen Grenzen und lernen die Energien wieder für uns zu nutzen. Das heisst: «Zuerst komm Ich». Die Lebensfreude wird stetig steigen, die Müdigkeit verschwindet und unsere Aktivitäten gehen leicht von der Hand.

Von Romuald Schaniel, kant. anerkannter Naturheilpraktiker.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an: Fontisana, Praxis und Schule für natürliches Heilen, Malans, Telefon 081 322 81 25, snh@kin.ch

■ Erfolgreich gegen Cellulite – Endlich straffes Gewebe

VelaShape ist die professionelle und einzigartige Umfangreduzierung, Haut- und Gewebestraffung sowie Cellulitebehandlung, die wirklich funktioniert. Das VelaShape-System basiert auf der revolutionären elos-Technologie, einer Kombination aus bipolarer Radiofrequenz (RF), Infrarotstrahlung sowie Unterdruck und mechanischer Gewebestimulation. Hier treffen vier



Verabschieden Sie sich von Cellulite.

Funktionen aufeinander, das macht dieses System so erfolgreich und einzigartig. Somit ergibt sich ein erhöhter Fettstoffwechsel, ein verbesserter Lymphfluss und eine Grössenreduzierung oder Schrumpfung vorhandener Fettkammern. Das Tiefengewebe sowie die Haut werden wieder straff und unschöne Dellen verschwinden. Von Ästhetikmedizinern für höchste Ansprüche entwickelt (www.velashape.com). Profitieren auch Sie von unserer Erfahrung und zahlreichen Erfolgen. Die Behandlung eignet sich hervorragend zur Unterstützung beim Sport, aber auch bei Diäten. Mit dem VelaShape-System werden folgende Regionen alters- und geschlechtsunabhängig behandelt: Doppelkinn, Oberarme, Bauch, Hüfte, Rücken, Po und Beine.

Die Sicherheit und Wirksamkeit der Technologie des Vela-

Shape-Systems wurden sowohl in klinischen Versuchen und Tests mehrerer Forschungszentren als auch durch mehr als eine Million Behandlungen von Patienten auf der ganzen Welt bestätigt. Die erste Plattform der Kategorie II für Cellulite- und Umfangreduzierung, die von der Zulassungsbehörde FDA zugelassen wurde. Das VelaShape-System stimuliert die Fettspeicherung in den Fettspeicherungszellen schnell und gezielt.

Verabschieden Sie sich von Cellulite und Orangenhaut! Straffen Sie Ihr Gewebe und Ihre Haut von Kopf bis Fuss. VelaShape toppt alle bisherigen Systeme. Überzeugen Sie sich selbst.

Wir freuen uns auf Sie. Feelgood Lounge (Mitglied Schweizer Gesellschaft für medizinische Kosmetik SGMK) in Chur, Telefon 081 250 34 34. www.feelgood-skin.ch

BÜNDNER ANZEIGER
Grösste Gratiszeitung in der Südstschweiz

Auflage 90 000 | Redaktion 081 258 33 33 | Fax 081 258 33 34 | Anzeigen 081 258 43 00

**Bündner Anzeiger
Graubündner Anzeiger**

Unabhängige Wochenzeitung
www.buendner-anzeiger.ch

Redaktion

Ursina Straub
ursina.straub@casanova.ch

Herausgeber und Verlag

Stefan Bühler
stefan.buehler@casanova.ch
Anzeigenteam GmbH
Rossbodenstrasse 33 | 7000 Chur
www.buendner-anzeiger.ch
Tel. 081 258 33 33

Anzeigen

Anzeigenteam GmbH
info@anzeigenteam.ch
Tel. 081 258 43 00

Auflage

NA 54 000 Exemplare
GA 62 000 Exemplare

v.s.g.z. Mitglied des Verbandes Schweizer
a.s.e.g. Gratiszeitungen