



Alle Hits auf einen Klick

E-Mail Mitglieder Community Suche Shopping Hilfe

Suchen mit Google im Web in freenet.de in Shopping Branchen

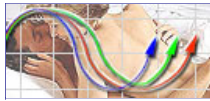
Fit & Gesund

- > Diätcoach
- > Ernährung
- > Fitness

Gesundheit

- Allergie
- Allgemeinmedizin
- Alternative Medizin
- Augenheilkunde
- Dermatologie
- Drogen & Sucht
- Gehirn & Psyche
- Hals Nasen Ohren
- Innere Medizin
- News
- Orthopädie
- Zahnmedizin
- > Ratgeber
- > Sex & Liebe
- > Testen Sie sich
- > Webkatalog
- > Forum

Biorhythmus



Gut oder schlecht drauf? Biorhythmus berechnen!

Tageshoroskop



Wie stehen Ihre Sterne heute?

Sie sind hier: Startseite > Fit & Gesund > Gesundheit > Fit im Büro > Völlig erschöpft? Tipps gegen Burnout

« zurück Seite 1 2 3 4 5 6 weiter »

Interview mit dem Anti-Stress-Experten Dr. Vinzenz Mansmann

Dr. med. Vinzenz Mansmann machte bereits mit 17 Jahren Abitur, studierte sofort Medizin in Frankreich und Saarbrücken und war jüngster Kassenzarzt Deutschlands. Sein Vater war Diakon und prägte sein Menschenbild mit einem Interesse für die inneren Zusammenhänge im Menschen und für die Naturmedizin. Aufgrund des steigenden Bedürfnisses nach Lösungen im Bereich der psychisch bedingten und chronischen Krankheiten eröffnete Dr. V. Mansmann 1989 die **NaturaMed Vitalclinic in Bad Waldsee**. Der Schwerpunkt wurde und wird auf höchste naturmedizinische Qualität in Diagnostik und Therapie gelegt.



Experte für Ganzheitsmedizin und Anti-Stress-Therapien: Dr. Vinzenz Mansmann. Foto: Volkmar Schwabe
Quelle: NaturaMed-Klinik, Bad Waldsee

Was ist der Unterschied zwischen Stress und BurnOut?

Stress ist eigentlich nur Anspannung. Beim Stress gibt es heilsamen Stress (früher Eu-Stress genannt, griech. Eu = Gut) – also z.B. das Herzklopfen vor einem Rendezvous – und es gibt unheilsamen Stress (früher Dys-Stress genannt, griech. Dys = schlecht). Jeder Mensch braucht Stress, sonst ist das Leben langweilig. Nach jedem Stress müssen aber wieder Erholungsphasen kommen.

Dauerstress – das heißt ohne ausreichende Erholungsphasen – führt zu Ausgebranntsein (BurnOut). Dies ist ein Erschöpfungszustand, bei dem sich der Körper sich nicht mehr aus eigener Kraft regenerieren kann, weil selbst die letzten Energiereserven verbraucht wurden.

Die Motivation, die zum Selbstaustausen führt, kann vielfältig sein:

1. Helfersyndrom: Aus Minderwertigkeitsgefühlen sind die anderen immer wichtiger als man selbst. Man holt seine Selbstbestätigung nur aus dem Helfen.
2. Managersyndrom: Man will sich – bzw. seinem inneren Vater – immer beweisen, dass man doch besser ist, als der Vater von dem Sohn meinte.

Zum Thema

- Hilfe bei Psychologie.de
- NaturaMed Vitalclinic
- Hilfe bei ipsis
- Fit im Büro

Welche besonderen Leistungen haben Sie auf dem Gebiet der Stress/BurnOut Therapie geliefert?

Beim BurnOut ist der Körper nicht mehr in der

Lage, sich aus eigener Kraft zu regenerieren. Dieser Zustand kann nicht von einem einzelnen Facharzt diagnostiziert oder therapiert werden. Er ist eine Multiorgan-Krankheit, die nicht einseitig – zum Beispiel von einem Psychotherapeuten – behandelt werden kann.

Es ist daher nur ein ganzheitsmedizinischer Ansatz erfolgreich: Genaue körperliche Diagnostik, in welchen Organen sich die Erschöpfung manifestiert hat und zusätzlich dann eine genaue psychosomatische Diagnostik, welche Motivationen oder Selbstwertsteigerungstaktiken zur Selbstüberforderung und Selbstaufgabe geführt haben. Passend dazu haben wir die individuelle körperliche und seelische Therapie nicht nur konzipiert sondern an hunderten von Patienten erfolgreich angewendet und perfektioniert.

Was ist Anti-Stress?

Alle Maßnahmen, die uns helfen, Stress abzubauen und zu vermeiden. Stichwort: Entschleunigung, Gehmeditation, Sitzmeditation, Loslassen lernen, Entspannen lernen mit Massagetechniken usw.

Lesen Sie auf der nächsten Seite: **Das Besondere der NaturaMed Vitalclinic**

Verlieben Sie sich!



Seriöse Partnersuche mit wissenschaftlichem Test! Jetzt kostenlos testen.

Shopping Tipp



blend-a-med Whitestrips 56 Strips

€39,95 €31,96

bei: **vitalversand**

pdf-Ratgeber:



Burnout: Der Weg zurück ins Leben



Therapieführer Burnout

Bildershows:



Fitnessübungen im Büro

Online-Test:

- Testen Sie Ihr Burnout-Risiko!

Diätcoach:

- Übergewicht? Mit unserem Diätcoach zum Wunschgewicht!



Umckaloabo Lösung

€29,90 €25,32

bei: **shop-apotheke.com**



Resolve 150 ml

€6,63

bei: **1000-Shopping.de**

Weitere Top-Angebote

Tchibo.de
Jede Woche eine neue Welt

Hier klicken

Herren-Casual-Pullover €12,99

Damen-Armbanduhr €17,99

Damen-Jeansjacke €17,99



« zurück

Seite 1 2 3 4 **5** 6

weiter »

 Jetzt Kommentar schreiben

 Artikel versenden

 Seite drucken

 im Lexikon nachschlagen

Top-Links

- **Laufband clever vergleichen mit Preistrend**
Top Preise & Schnäppchen rund um Laufband finden Sie ...
www.preistrend.de
- **Laufband eBay Angebote zum Thema Laufband**
Fitnessgeräte, Bekleidung und vieles mehr finden Sie hier ...
www.ebay.de
- **Laufband im eBay Shop kaufen**
In den eBay Shops finden Sie günstige Angebote zum ...
www.ebayshops.de
- **Laufband - FOR YOU**
Markenqualität zu TIEF-Preisen * schnell, zuverlässig ...
www.medi-sport.de
- **Das kostenlose Anzeigenportal**
Deutschlandweit oder auch regional. Ohne Anmeldung. Der ...
www.markt.de

Themen: [Auto](#) | [Computer & Technik](#) | [Erotik](#) | [Film & Musik & TV](#) | [Gaming & Spiele](#) | [Geld, Job, Immobilien](#) | [Handy & SMS](#) | [Reisen](#) | [Sport](#) | [Wissenschaft](#) | [alle Themen](#) »
Dienste: [Chat](#) | [Domain](#) | [Forum](#) | [Grußkarten](#) | [Homepage](#) | [LottoKiosk](#) | [Singles](#) | [alle Dienste](#) »

[Impressum](#) | [AGB](#) | [Service](#) | [Mediadaten](#) | [freenet.de AG](#) | [Jobs](#) | [Sitemap](#)

Weitere Angebote der freenet.de AG: [aktiencheck.de](#), [dino-online.de](#), [filepilot.de](#), [fondscheck.de](#), [freenet.de](#), [freenet-business.de](#), [freenetphone.de](#), [freenetphone.de](#), [freenetprofi.de](#), [fundorado.de](#), [gambas.de](#), [geheimbild.de](#), [hotjoy.de](#), [justbeman.de](#), [justbegay.de](#), [klarmobil.de](#), [musicaliens.de](#), [splendid.de](#), [ucompare.de](#), [vitrado.de](#), [4players.de](#), [4netplayers.de](#), [webkatalog.de](#)