



## Volkstherapie für Burnout, Geißel der Moderne

*Sie hat - wieder einmal - bei einem Prominenten zugeschlagen, die Geißel der Moderne! Ralf Rangnick kann nicht mehr und tritt zurück.*

"Leistung bringen! Aufs Tempo drücken! Aber um Gottes willen keine Fehler! Schneller, höher, weiter, besser, immer mehr!" Minute um Minute, ohne Pause, das ist inzwischen geforderter Mindest-Standard, "Normali-tät" in unserem Alltag!

So lange, bis der Körper (physisch und vor allem auch psychisch) nicht mehr mitmacht, keine Kraft mehr hat. Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit, Berentung sind die nach außen hervorstechenden Merkmale; Frustration, Rückzug, Depression, Apathie die zukünftigen verhaltensformenden Charakteristika.

Die Betroffenen selbst empfinden sich als "ausgebrannt", "Flasche leer" und "leere Batterie", immer dieselbe Umschreibung von mangelnder Energie und der Unfähigkeit zur Entspannung, entstanden im Laufe von Wochen, Monaten, Jahren ständiger Überforderung ohne Möglichkeit von Stressabbau, Regeneration, Auftanken (von Energie).

Mehrere Millionen Menschen sollen allein in Deutschland betroffen sein, die Zahl der Gefährdeten wird um ein Vielfaches höher geschätzt. Etwa 100 000 Menschen waren laut AOK im Jahr 2010 deshalb krankgeschrieben, die jährlichen Behandlungskosten im Zusammenhang mit Burnout werden auf etwa 27 Milliarden Euro geschätzt, dazu kommen 28 Milliarden Produktionsausfallkosten. Die IG Metall verlangt öffentlich Hilfen von der Politik (Lärmschutzmaßnahmen, Gesundheitsschutz, Stressbewältigungsangebote).

Eine gute Möglichkeit zum Auftanken der Energiereserven und zur vegetativen Entspannung durch Umschaltung vom Sympathikus (Arbeitsnerv) zum Parasympathikus (Entspannungsnerv) bietet die Fa. Airnergy an.

Spezielle Geräte zur Energetisierung der Atemluft (Spirovitalisierung) sorgen für

1. eine bessere Loslösung von Sauerstoff aus ihrer Bindung in den roten Blutkörperchen, damit verstärktes Sauerstoffangebot bis in jede einzelne Körperzelle
2. eine bessere Verwertung des Sauerstoffs in den zellgebundenen Kraftwerken (Mitochondrien) zur Herstellung des wichtigsten Energiespeichers im Körper (ATP)
3. eine effektive Neutralisation von Sauerstoffradikalen, die sich durch Stress, Überlastung, Abgase und übliche (falsche) Ernährungsweise, zumal bei fehlenden Regenerationsmöglichkeiten, im Körper bilden bzw. von außen mit der Atemluft zugeführt werden.

Es gibt hinreichend Hinweise für die Effektivität einer Airnergy - Spirovitalisierung zur Prävention bzw. auch Überwindung des Burnout-Syndroms (Patientenberichte, Therapeutenaussagen, Untersuchungen zur Wirkungsweise der Spirovitalisierung nach Airnergy).

Ottmar Hitzfeld konstatierte an die Fa. Airnergy: "Die Spirovital - Therapie wollen wir wegen der vielen guten Erfahrungen nicht mehr missen:

- ! ? Immunsystem: Stabilisierung (keine wetterabhängigen gesundheitlichen Probleme mehr)
- ! ? Schlaf: Signifikante Verbesserung
- ! ? Motivation und Konzentrationsfähigkeit: Steigerung
- ! ? Allgemeines Wohlbefinden: Besserung, schnellere Entspannung
- ! ? Fitness: Verdoppelung des Trainingsumfangs
- ! ? Kopfschmerzen: nicht mehr vorhanden, trotz entsprechender Wetterlage und Arbeit.

Bei Berücksichtigung vieler erfolgreicher Anwendungen weltweit sowie aus meinen eigenen Erfahrungen bei der Therapie Betroffener und meinen wissenschaftlichen Erkenntnissen weisen die bisher vorliegenden Daten, Fakten und Erfolge der Spirovitalisierung eindeutig daraufhin, dass die Airnergy - Spirovitalisierung das Potential zu einer Volkstherapie aufweist, insbesondere im Zusammenhang mit einer effizienten Prophylaxe und Therapie der modernen Volkskrankheit Burnout. Dies gilt vor allem auch deshalb, weil sie nahezu in jedem Alter eingesetzt werden kann, weil sie besonders leicht unter Alltagsbedingungen anwendbar ist und auf die Zeit insgesamt gesehen eine gute Investition in die eigene Gesundheit darstellt.

Univ.-Prof. Dr. med. Klaus Jung  
Gleiszellen-Gleishorbach

Ausführlichere Literatur:

Jung, K.: Vom "Burnout" zu "Lebensharmonie" - Eine Möglichkeit zum Einsatz von energetisierter Atemluft, EUROPA Report 2008, Nr. 118, S.22-25  
Jung, K.: Vom Burnout zu Lebensharmonie. Eine weitere Möglichkeit zum Einsatz von energetisierter Atemluft, COMED 02/09, S.1-4

Weitere Info: Burnout Selbsthilfe: In 21 Minuten den Körper stärken

## Pressekontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram  
Am Burgholz 6  
42349 Wuppertal

schnarchen-online.de  
info@schlafapnoe-online.de

## Firmenkontakt

Schlafapnoe e. V.

Herr Udo Bertram

Am Burgholz 6  
42349 Wuppertal

schnarchen-online.de  
info@schlafapnoe-online.de

Am 16. Januar 1996 wurde der Verein ins Vereinsregister vom Amtsgericht Wuppertal eingetragen.  
Unser gemeinsames Ziel ist und war es, uns für die Öffentlichkeitsarbeit einzusetzen und die Krankheit "Schlafapnoe" zu publizieren, wo es immer nur geht.

Im Januar 1997 bekamen wir unseren eigenen PC und im Frühjahr 1997 gingen wir mit unserer ersten Homepage "Schlafapnoe" ins Internet.

Unsere Zielvorgaben für die nächsten Jahre sind, das erreichte mit einer Qualitätsvorgabe zu steigern, ohne dabei die Basis zum Betroffenen und die persönlichen Belange zu verlieren.

Anlage: Bild

