

# **Burnout „Die Krankheit der Tüchtigen“.**

Vor allem die Pflichtbewussten, Menschen die sich einsetzen und denen gute Resultate wichtig sind, die es genau nehmen mit dem was sie tun, die sind besonders gefährdet.

Burnout „ausgebrannt sein“, bezeichnet einen Zustand innerer Leere, seelischer und körperlicher Verausgabung, „die Batterien sind leer“.

Ein Burnout kann grundsätzlich jeden treffen.

Die Folgen sind meist Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, höhere Anfälligkeit auf Krankheiten, Appetitlosigkeit, Verdauungsbeschwerden, hoher Blutdruck, Herzrasen, Gereiztheit, innere Unruhe, die Unfähigkeit, nach der Arbeit abschalten zu können usw.

Shiatsu ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, welche hilft, den Zugang zu den eigenen Ressourcen wieder herzustellen.

Shiatsu-TherapeutInnen begleiten Menschen in ihrem natürlichen Wachstums-und Gesundungsprozess, bei körperlichen, seelischen und/oder geistigen Belastungen, bei Energielosigkeit und Erschöpfungszuständen.

Die Anwendung von Shiatsu eignet sich für Menschen jeden Alters.

*Text aus: Medientext Schulblatt Aargau/Solothurn*

## **Shiatsu ist eine anerkannte Methode der Komplementär-Therapie.**

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch)

Praxis für Shiatsu, Gerda Röllin, dipl. Shiatsu-Therapeutin SGS,  
Aarauerstrasse 16, 5200 Brugg, Telefon 056-441-86-15, Krankenkassen  
anerkannt, [www.do-ming.ch](http://www.do-ming.ch)

