

Stress und Burnout ade

Bis zu 60 Prozent der Krankheitstage gehen auf das Konto von Überlastung und Stress.

Holzkirchen, 29.09.2010: Stress ist nicht nur für die Betroffenen unangenehm – Stress ist auch richtig teuer.

Eine Untersuchung der Europäischen Beobachtungsstelle für berufsbedingte Risiken ergab, dass bis zu 60 Prozent aller versäumten Arbeitstage auf Stress zurückzuführen sind. Berücksichtigt man noch Wechselwirkungen mit Fehlernährung, Übersäuerung und Bewegungsmangel, könnte der Wert sogar noch höher liegen. Allein durch die Tatsachen, dass Stress das Immunsystem schwächt und das Unfallrisiko erhöht, richtet er im Grunde unschätzbaren Schaden an.



Das „Laufrad“ ist nicht nur unangenehm, sondern hat auch teure Folgen (Quelle: Josef Maiwald, SmarterLife, Illustrator: Gunnar Matysiak).

SmarterLife stemmt sich gegen den allgemeinen Trend des zunehmenden Stress – und das mit allen Mitteln der Redaktion, der Beratung, der Schulung und des Coachings.

Unter www.SmarterLife.de startet ab heute eine neue Serie, in der u.a. die folgenden Themen behandelt werden:

- Standortbestimmung – Analyse der eigenen Stressoren – Gegenmaßnahmen
- Stress nach Hausmacherart
- Auch Pausen wollen geplant sein
- Essen gegen Stress
- Übersäuerung
- Fehlernährung
- Entspannung mit progressiver Muskelentspannung, Floating & Co.

Außerdem werden verschiedene Veranstaltungen angeboten. Auftakt: Donnerstag, 21.10.2010, 19 – 21 Uhr „Volkskrankheit Stress und Burnout“ in München: (nähe Goetheplatz, Anmeldung über www.smarterlife.de)

Weiter Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben unter www.smarterlife.de/d/stress-und-burnout

Zum Twittern: Stress und Burnout ade: Bis zu 60 Prozent der Krankheitstage gehen auf das Konto von Überlastung und Stress <http://bit.ly/akaGYa>

Über SmarterLife

SmarterLife ist ein Projekt und ein eingetragenes Warenzeichen der Firma A-BiS Gesellschaft für Unternehmensentwicklung mbH.

SmarterLife möchte zum Bewusstseinswandel bei Menschen und Unternehmen beitragen. Ziele sind bewusstes Leben sowie ein nachhaltiger Erfolg auf persönlicher, unternehmerischer und gesellschaftlicher Ebene.

Die Internet-Plattform liefert eine Reihe wertvoller Tipps, Hilfestellungen und Hinweise, was Interessierte konkret tun können, um im eigenen Einflussbereich pro-aktiv und verantwortungsvoll zu agieren.

Ausgewiesene SmarterLife Experten motivieren und zeigen, wie es geht:

- Im Geschäftsleben sozial zu agieren und gleichzeitig sehr erfolgreich zu sein,
- privat für ein smartes und zufriedenes Miteinander zu sorgen,
- Fairplay in allen Lebens- und Geschäftsbereichen.

Dabei spielen Themen wie Werteorientierung, Win-Win-Beziehungen, persönliche Effektivität, Gesundheitsmanagement, Weiterbildung, Coaching und bewusstes, verantwortungsvolles Handeln wichtige Rollen.

Die Initiatoren von SmarterLife sind daran interessiert, Gleichgesinnte und Mitstreiter für die Community und das Expertennetz zu gewinnen. Jeder Einzelne, der zu den definierten Werten steht, kann sich hierfür bewerben.

Aber vor allem Firmen und Organisationen, die sich die soziale Verantwortung auf die Fahne geschrieben haben, sind sehr willkommen. Gemeinsames Auftreten und beispielhafte Angebote können als Motor beim erwünschten Wandel wirken.

###

Adresse

A-BiS GmbH - SmarterLife
Geschäftsführer Josef Maiwald
Zeheterstr. 11 - 83607 Holzkirchen
Tel.: +49 8024 / 4 77 44 57
Email: redaktion@smarterlife.de
<http://www.smarterlife.de/>

Pressekontakt

MBS Marketingberatung
Beatrice Brenner
Ostring 27 - 63820 Elsenfeld
Tel.: +49 6022 649187
Email: bb@mbs-brenner.com
<http://www.mbs-brenner.com>