

## Burnout? Nein Danke! Neue Wege der Prävention

Vortrag am 16. Oktober 2012, um 19 Uhr, im "Haus der Kulturen" in Osterholz-Scharmbeck

Im Rahmen der (Frauen-)Gesundheitswochen im Haus der Kulturen (Beethovenstr. 15, OHZ) findet am 16.10.2012, um 19 Uhr, ein Vortrag über Burnout statt, zu dem Männer und Frauen herzlich eingeladen sind. Die Referentin Brigitte Becker arbeitet als Baubiologin mit Umweltmedizinern und Heilpraktikern zusammen und kann aufgrund dieser Basis das Burnout-Syndrom aus einer anderen Perspektive betrachten.

Bisher wurden die Ursachen des Burnout-Syndroms allein in dauerhaft erhöhter Arbeitsbelastung und/oder psychischem Dauerstress gesehen. Eine dauernde Überforderung hatte somit ein „Ausgebranntsein“ zur Folge. Diese Variante gibt es sicherlich in großer Anzahl heute noch zu finden.

In den letzten Jahren hat sich das Verständnis über die Funktionen menschlicher Körperzellen aufgrund neuester Forschungsergebnisse aus Evolutionsbiologie, Biochemie und Biophysik enorm verändert. Aufgrund dieser neuen Erkenntnisse können heute auch **körperliche Ursachen** des „Ausgebranntseins“ gefunden werden. Das bedeutet: Es ist heute möglich ein Burnout-Syndrom zu entwickeln, ohne dass eine permanente psychische und/oder Arbeitsüberlastung vorliegt.

Die Mitochondrien stellen als „Kraftwerke“ in den Zellen die Energie für den Körper zur Verfügung. Schäden der Mitochondrien können zum Verlust von Energie führen – die Basis für viele Beschwerden und Krankheiten. Schäden der Mitochondrien können durch Vererbung weitergegeben werden und sie können auch im Laufe des Lebens erworben werden. Ursachen für eine Schädigung der Mitochondrien können sein: Dauerhaft erhöhte Arbeitsbelastung, psychischer Dauerstress, chronische Darmentzündungen, andere chronische Entzündungen, Rauchen, Alkohol, Lichtstress, Gifte, Schwermetalle (z. B. aus Zahnfüllungen), Fehlernährung und Elektromog.

Als Hauptursachen werden die chronische Darmentzündung aufgrund einer weit verbreiteten Stoffwechselstörung (Kryptopyrrolurie), die Fehlernährung mit Fertiggerichten und Fast Food sowie die heutige massive Elektromog-Belastung vermutet.

Für die Regeneration des Körpers sind folgende Faktoren die Voraussetzung: Entspannungsphasen, eine gesunde Ernährung, Bewegung, Sonnenlicht, ein erholsamer Schlaf ohne Elektromog-Belastung und bei Dunkelheit.

Die Erkenntnis der letzten Jahre lautet: Gesundheit fängt in der Zelle an. Und eine „artgerechte“ Lebensweise ist die Basis für Gesundheit.

Wer gesund sein will, muss Eigenverantwortung übernehmen und sich informieren.

Dieser Vortrag zeigt die ersten Schritte auf in Richtung einer „artgerechten“ Lebensweise.

Brigitte Becker  
Baubiologin IBN  
Scholland 11  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
04791-82260  
[info@baubiologie-becker.de](mailto:info@baubiologie-becker.de)  
[www.baubiologie-becker.de](http://www.baubiologie-becker.de)