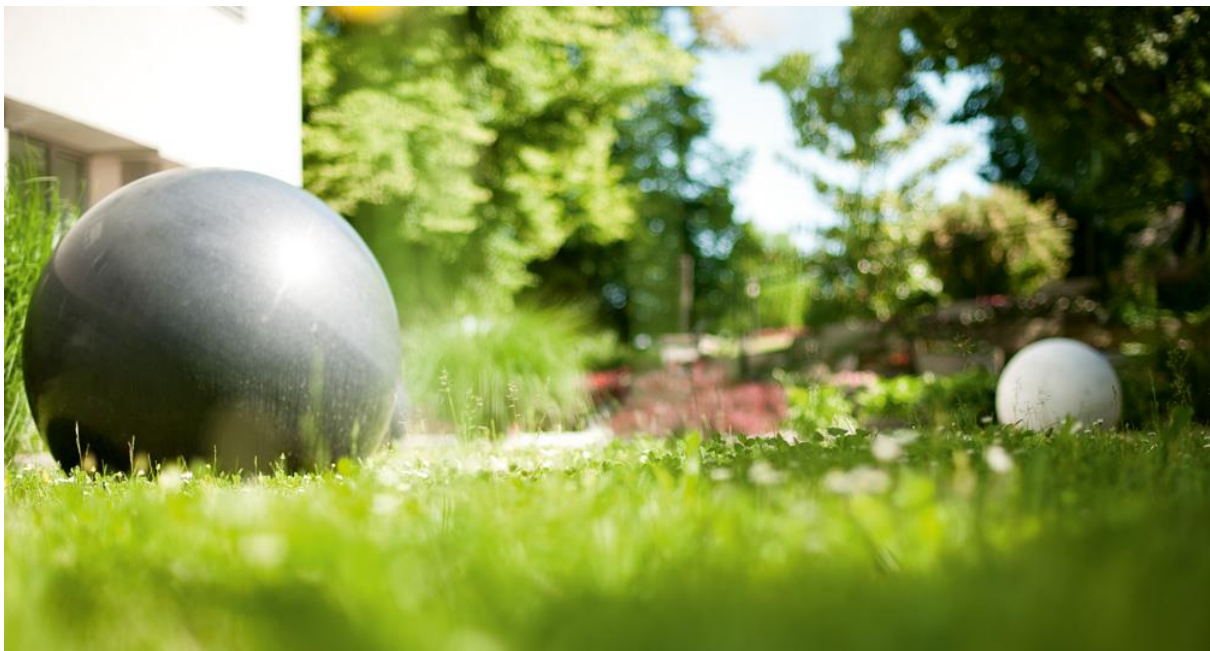


Medienmitteilung

Kilchberg, 29. Juni 2015

Grundlagen und Möglichkeiten der Prävention und Therapie

Chronischer Stress und seine Folgen



Das Thema «Stress» ist allgegenwärtig. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Herausforderungen. So erzeugen Spannung, Druck oder Veränderung Stress. Eine gewisse Dosis Stress ist unabdingbar, denn der Mensch braucht für seine körperliche und geistige Entwicklung angemessene Belastungen, die ihn zum Handeln und zu Anpassungen zwingen. Sind die Belastungen aber übermässig, kann der Stress zu gross werden und Krankheiten verursachen. Das Bundesamt für Statistik schätzt die Kosten für Stressfolgeerkrankungen in der Schweiz auf ca. 4,2 Milliarden Franken jährlich.

Die biologischen Abläufe, die für unsere Reaktion auf Stress verantwortlich sind, sind im Grunde genommen zu unserem Schutz gedacht. Kurzfristig verhelfen sie unserem Organismus, sich optimal an Belastungssituationen anzupassen. Es wird Energie freigesetzt, entzündungshemmende Stoffe werden ins Blut abgegeben und Gehirnleistungen werden gesteigert, um die akute Stresssituation zu bewältigen. Bei anhaltendem Stress können diese Vorgänge nicht mehr angemessen reguliert werden und es zeigen sich zunehmend körperliche und psychische Beschwerden. Betroffene können beispielsweise unter Rücken- und Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Appetitmangel, Stimmungsschwankungen, Schlaf- oder Konzentrationsstörungen leiden.

Chronischer Stress kann auch zur Entwicklung von Burnout führen, einem Prozess von ausgeprägter Erschöpfung mit reduzierter geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit. Bei Burnout besteht ein Ungleichgewicht zwischen leistungsbezogenen Anforderungen und den eigenen erlebten Ressourcen. Das Therapiekonzept *SymBalance*, das vom Zentrum für

stressbedingte Erkrankungen am Sanatorium Kilchberg entwickelt wurde, berücksichtigt bei der Therapie und Prävention von Burnout beide Seiten dieses Ungleichgewichts, in dem es

strukturelle Bedingungen sowie individuelle Ressourcen, Motivation, Ziel- und Wertvorstellungen integriert.

Am Donnerstag, 9. Juli 2015 findet um 18:30 Uhr am Sanatorium Kilchberg unter der Leitung von Frau Prof. Dr. med. Katja Cattapan, stellvertretende ärztliche Direktorin und Chefärztin Privatstationen, ein kostenloser Publikumsvortrag zum Thema «Chronischer Stress und seine Folgen – Grundlagen und Möglichkeiten der Prävention und Therapie» statt. Dabei werden die Grundlagen und die Symptome von chronischem Stress erläutert und die Anwendung des Therapiekonzepts *SymBalance* in Behandlung und Prävention vorgestellt.

Für weitere Auskünfte steht gerne zur Verfügung:

Frau Jacqueline Baumann, Marketing & Kommunikation, Sanatorium Kilchberg
Tel. 044 716 42 22, Email: j.baumann@sanatorium-kilchberg.ch