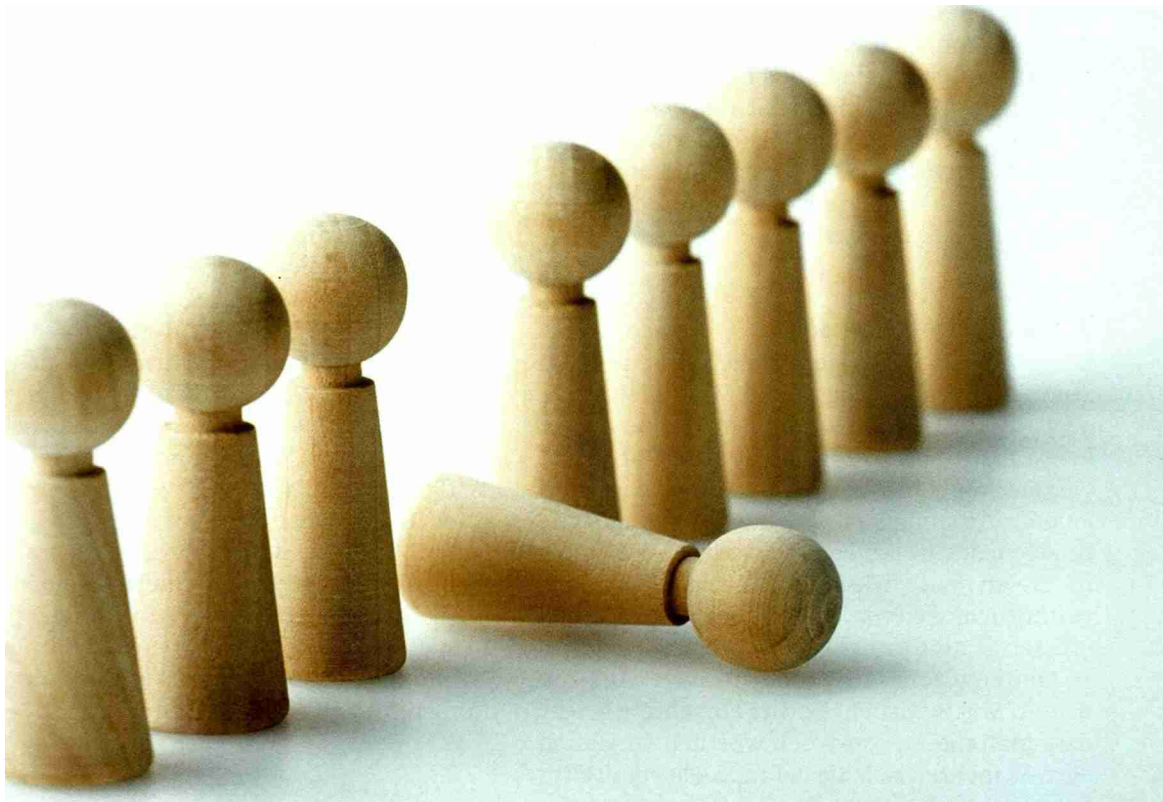


Erste Adresse gegen Stress, Schmerz und Burn-out

Ob allgemeinversichert oder privat, ob ambulant oder stationär.

Das **Sanatorium Kilchberg** bietet moderne, lebensnahe Therapie-
konzepte bei Stresserkrankungen an.



Ja nicht aus der Reihe fallen. Der Druck, allen Anforderungen zu genügen, fordert seine Opfer. Der globale Wettbewerb und die Digitalisierung führen zu einem deutlichen Anstieg von Stresserkrankungen, meistens durch chronische Überforderung am Arbeitsplatz und in der Familie. In einer komplexer werdenden Welt wachsen die Anforderungen. Zwar wird die Belastung objektiv gesehen nicht zwangsläufig höher, aber die subjektiv empfundene Unsicherheit nimmt zu und ihr der Druck, sich permanent entscheiden zu müssen. Auch die Geschwindigkeit, in der Informationen verarbeitet werden müssen, hat sich stetig gesteigert. «Die Auswirkungen sind sehr unterschiedlich», sagt Prof. Katja Cattapan, stellvertretende ärztliche Direktorin und Fach-

ärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. «Sie spielen sich auf körperlicher wie psychischer Ebene ab. Häufig sind Erschöpfungsdpressionen, Burn-out, chronische Schmerzen und Schlafstörungen die Folge.» Grundsätzlich kann jeder Mensch von einer stressbedingten Erkrankung betroffen sein, wenn die Anforderungen über lange Zeit die Ressourcen übersteigen. Das gilt für Manager und Banker genauso wie für Mütter und Väter mit Mehrfachbelastungen in Beruf, Haushalt, Kindererziehung und Partnerschaft oder der Pflege von Angehörigen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bereits etwa 20 Prozent aller Arbeitnehmer Burn-out-Symptome haben.

Erste Anzeichen sind oft Schlafstörungen, verbunden mit verminderter Leistungsfähigkeit und einem wachsenden Druck, den Anforderungen dennoch genügen zu wollen. Die Fähigkeit zur Distanznahme wird geringer, Gedankenkreisen und Konzentrationsstörungen treten zunehmend häufiger auf.

Als Reaktion hat das **Sanatorium Kilchberg** – mit langer Tradition in der erfolgreichen und nachhaltigen Behandlung von Depressionen – unter dem Namen «SymBalance» ein eigenes Therapiekonzept gegen stressbedingte Krankheiten entwickelt. Eine wissenschaftliche Auswertung dieses Therapiekonzeptes zeigt, dass die stationäre Therapie nach «SymBalance» einen signifikanten Effekt auf die stressbedingten Symptome hat, und zwar über das Ende der sechswöchigen Behandlung hinaus. «Auch hinsichtlich eines spezifischen biologischen Markers – wissenschaftlich brain derived neurotropic factor (BDNF) genannt –, ein

Mass für die Plastizität im Gehirn, zeigt sich ein signifikanter Effekt», erklärt Prof. Cattapan. «Dank dem intensiven Psychotherapie-, Ressourcenaktivierungs- und Regenerationsangebot benötigen die Patienten trotz zu Beginn häufig mittelschweren bis schweren depressiven Symptomen nur eine sanfte begleitende Medikation, manchmal sogar nur eine Phytotherapie.»

Das stationäre «SymBalance»-Programm unterscheidet sich stark vom klassischen psychiatrischen stationären Alltag. «Das Angebot hat eine sehr hohe Therapiedichte, ist aber bewusst zurückhaltend bei der Unterstützung im Alltag, die von Burn-out-Patienten häufig als grenzüberschreitend empfunden wird», sagt Prof. Cattapan.

Das **Sanatorium Kilchberg**

Führend in der Behandlung von Depressionen, stressbedingten Erkrankungen wie Burn-out, psychosomatischen Schmerzen, Schlaf-, Angst- und Zwangsstörungen.



Sanatorium Kilchberg
Alte Landstrasse 70
8802 Kilchberg

Tel. 044 716 42 42
www.sanatorium-kilchberg.ch



Neues Behandlungsangebot Psychosomatik und Schmerzstörungen

Anhaltender Stress macht sich nicht nur psychisch, sondern auch körperlich bemerkbar, und zwar vor allem in chronischen Schmerzzuständen. Deshalb bietet das Zentrum für stressbedingte Erkrankungen neu das Behandlungsprogramm «Psychosomatik und Schmerzstörungen» an. Sowohl aktuelle als auch biografische Stressbelastungen bewirken biochemische Umbauprozesse im Gehirn, welche die Schmerzwahrnehmung negativ beeinflussen. «Eine erfolgreiche psychosomatische Schmerztherapie basiert auf der individuellen Gewichtung von biologischen, psychischen und sozialen Einflussfaktoren und berücksichtigt ihre Wechselwirkung», erklärt Prof. Cattapan. Auch das neue Behandlungsprogramm wird am **Sanatorium Kilchberg** ambulant und stationär angeboten und steht sowohl privat- als auch allgemeinversicherten Patienten zur Verfügung.