

„Stress lass nach ...“

(Ganzheitliche Ansätze zum Belastungsmanagement)

von Birgit Dalheimer, 17.02.2003

(ORF Radio Ö1 – Dimensionen)

Stress kann schnell die Arbeitsfähigkeit vermindern. Überbelastung und fehlende Erholungsphasen sowohl während der Arbeit als auch in der Freizeit sind die Hauptursachen für eine frühzeitige Erschöpfung des Organismus. In vielen Berufen bestehen nur wenig Möglichkeiten, auf den natürlichen Biorhythmus, Rücksicht zu nehmen. Insbesondere bei Frauen führt die Doppelbelastung Beruf und Haushalt oft zu langfristigen Gesundheitsschäden und frühzeitigen Pensionierungen. Am Joanneum Research Institut für Nichtinvasive Diagnostik werden nun am Beispiel von Menschen in medizinischen Berufen neue Modelle innovativer Pausengestaltung entwickelt. Hintergrund ist ein besseres Verständnis der Chronobiologie, der natürlichen Abfolge von Aktivitäts-, Erholungs-, und Schlafphasen. Gefragt sind dabei nicht nur "klassische" Mediziner, sondern auch Betriebspsychotherapeuten, Sportmediziner oder etwa Atmungsschulungen.

Copyright © 2003 ORF