

Kinzigtal heute

Spannend
Knappes Ergebnis beim
Spritzerwettbewerb der
Steinacher Wehr (7. Seite)

Nachtblind

Zur Zeit haben Grillfeste Hochsaison. Kaum ein Wochenende, an dem sich nicht die Gelegenheit bietet, kulinarischen Genüssen zu fröhnen. Wer zu seinem Steak gern ein kühles Bier oder einen erfrischenden Wein genießt, kann sich glücklich schätzen, wenn er Bekannte hat, die solchen Lastern so gar nichts abgewinnen können. Denn wenn der Begleiter den ganzen Abend bei seiner Limonade bleibt, ist die Heimfahrt gesichert, und das Fest darf ruhig ein paar Stündchen länger dauern. Fatal ist allerdings, wenn dem kurzsichtigen Chauffeur erst nachts auf der Schnellstraße auffällt, dass er lediglich die Sonnenbrille dabei hat. Dann wird die Heimfahrt zur Zitterpartie und es reift der Entschluss, beim nächsten Mal lieber auf den Alkohol zu verzichten und sich wieder selbst hinters Steuer zu setzen.

MARIA BENZ

Im Lokalteil lesen Sie



Gutach: Ein vielseitiges Programm erwartet die Besucher am kommenden Sonntag im Freilichtmuseum Vogtsbauernhof. Dann dreht sich alles um die Kräuter und ihre Wirkungen. Gemeinsam mit einem Experten wird ein Streifzug durch den hauseigenen Kräutergarten unternommen und eine Heilpraktikerin liefert Tipps. Auch »Kräuterhexe« Billy Sum-Hermann wird mit dabei sein.



Wolftal: Das Wolftal für die Hosentasche: Mit der Wolftal-App nehmen Bad Rippoldsau-Schapbach und Oberwolfach eine Vorreiterrolle in Sachen digitaler Vermarktung ein. Ende August soll das Angebot für Smartphone-Nutzer, das andere Kommunen in der Region derzeit noch nicht bieten, offiziell an den Start gehen. In handlicher Form soll es Infos über das Wolftal, die Gastronomie und Veranstaltungen bieten.

Haslach: Rund um den Haslacher Marktplatz steigt am Samstag, 18. August, der alljährliche sommerliche Landfrauenmarkt. Zwischen 8 und 13 Uhr wird wieder die ganze Palette regionaler Köstlichkeiten frisch vom Hof angeboten.

In Kürze

Motorradfahrer bei Unfall schwer verletzt

Oberwolfach (red/mb). Ein Motorradfahrer zog sich am Sonntag bei einem Unfall schwere Verletzungen zu. Wie die Polizei mitteilte, war er kurz vor 13 Uhr auf der Schwarzwaldstraße in Richtung Schapbach unterwegs. Im Ortsteil Walke überholte er trotz der unübersichtlichen Strecke und bemerkte die scharfe Rechtskurve vor der ehemaligen Tankstelle Holzer zu spät. Er kam zu Fall, rutschte über die Gegenfahrbahn und prallte dort gegen eine Richtungstafel. Der Sachschaden beträgt rund 2000 Euro.

Metallteile im Wert von 15 000 Euro gestohlen

Hornberg (red/mb). Zwischen Freitag- und Sonntagabend trieben Einbrecher in einer Metallfirma in Gewerbegebiet »Häuslematten« in Hornberg-Niederwasser ihr Unwesen. Nach Polizeiangaben waren sie durch ein Fenster in eine Werkhalle eingestiegen und stahlen drei Behälter mit rund 3000 Kilogramm Metallteilen aus einer Messinglegierung. Es entstand Schaden von mehr als 15000 Euro. Die Polizei nimmt Hinweise unter 07834/83570 entgegen.

Redaktion Kinzigtal

Telefon 07834/866758 • Fax 0781/504-81329
E-Mail: lokales.kinzigtal@reiff.de
Claudia Ramsteiner (ra) • Telefon 07831/965702

Keine erfundene Krankheit

Burnouterkrankungen haben in den vergangenen Jahren zugenommen / Eine Folge von Stress

Müde und ausgebrannt nehmen sich Prominente immer häufiger eine Auszeit. Die Diagnose: Burnout als Folge beruflicher Überbelastung. Was aber genau verbirgt sich hinter Burnout und was kann man dagegen tun? Wir haben mit zwei Experten aus dem Kinzigtal gesprochen.

VON KATRIN MOSMANN

Mittleres Kinzigtal. »Leistungseinbußen, Konzentrationsstörungen, mangelnde Regenerationsfähigkeit und psychosomatische Erschöpfung können klassische Anzeichen für Burnout sein«, erklärt Christoph Middendorf, Chefarzt der Oberbergklinik Schwarzwald in Hornberg. »Oft ziehen sich die Menschen aus sozialen Bezügen zurück oder sind bei neuen und zusätzlich anfallenden Arbeiten genervt.«

Der Haslacher Psychotherapeut Thomas Kind weiß, dass die Symptome ziemlich genau denen einer depressiven Krise entsprechen: »Ein- und Durchschlafstörungen, Antriebslosigkeit bei gleichzeitiger innerer Unruhe, Ängste und Lustlosigkeit gehören genauso dazu wie körperliche Beschwerden.« Die Liste mit Gründen für Burnout ist lang: »Ständige Erreichbarkeit, perfektionistische Ansprüche, hohe Anforderungen, Druck und Überforderung können dazu führen«, sagt Middendorf.

»Auch wenn dies von verschiedenen Seiten immer wieder in Frage gestellt wurde, ist die Datenlage so eindeutig, dass inzwischen niemand mehr ernsthaft behaupten wird, dass hier nur eine Krankheit, von wem auch immer, erfunden worden ist«, stellt Thomas Kind klar. »Zahlreiche Studien zeigen konsistent eine stetige und teilweise massive Zunahme psychischer und psychosomatischer Erkrankungen, unter die zunächst einmal das Burnout-Syndrom fällt.« Dennoch habe der Begriff Burnout einen gewissen Modecharakter, vermutet Middendorf: »In letzter Zeit hat es einen regelrechten Hype gegeben. Er wurde für fast alles, was mit Stress zu tun hat, verwendet.« Zwischenzeitlich sei die Definition klar auf den Beruf bezogen.



Hoch sind die Stapel mit Arbeit: Wenn alles zu viel wird und Urlaube oder Wochenenden keine Erholung mehr verschaffen droht Burnout, und es wird Zeit, die Notbremse zu ziehen.

Archivfotos

Ursachenforschung
Trotzdem kann man auch privat ausgebrannt sein: »Burnout ist die Folge von Stress, und den kann es auch privat geben«, erklärt der Hornberger Chefarzt. Dennoch müsse man abgrenzen: »Burnout kann eine Vorstufe der Depression sein, die vom Fachmann behandelt werden muss. In anderen Fällen können mitunter auch außerklinische Maßnahmen helfen.«

So sei eine ausgeglichene Work-Life-Balance ein Schritt in die richtige Richtung: »Man sollte in der Arbeit gut leben und zufrieden sein. Hat man dabei keine Freude, muss man überlegen, ob man diese Freude wieder erlangen kann, worin die Ursachen liegen.« In manchen Fällen sei es aber dennoch ratsam, Hilfe zu suchen: »Kritisch wird es, wenn der erhoffte Erholungseffekt von Wochenenden, freien Tagen und Urlauben nicht mehr auftritt oder ganz schnell wieder verloren geht«, erklärt Kind. »Allerdings wird sich in dieser Phase kaum jemand Hilfe suchen, da zunächst noch die Hoffnung besteht, dass es sich nur um einen vorübergehenden Ausnahmezustand handelt.« So müssten die Einschlüsse sehr deutlich spürbar sein, bevor Betroffene den Gang zum Psychotherapeuten wagen.

Aufklärung sei daher unumgänglich: »Nur so können Betroffene früher einer professionellen Diagnostik und Behandlung zugeführt werden und die oft zu beobachtenden chronischen Krankheitsverläufe verhindern.«



Thomas Kind: »Einschlüsse müssen sehr deutlich spürbar sein, ehe Betroffene einen Psychotherapeuten aufsuchen.«

HINTERGRUND

Wissenswertes

Laut Freudenberger wurde der Begriff Burnout 1974 für helfenden Beruf und ehrenamtliche Tätigkeiten genannt. Zwischenzeitlich wurde es aber auch auf andere Bereiche ausgeweitet.

Meist sind Menschen betroffen, die mit Menschen zu tun haben, wie Lehrer oder beratende und kundenorientierte Berufsgruppen. Betroffen sind oft auch Banker und Führungskräfte des mittleren Managements, während Burnout in den oberen Führungsebenen eher weniger auftritt.

Auch Kinder können erkranken, da sie neben den Schulaufgaben häufig auch Reizen wie Computer, Fernsehen oder Handy ausgesetzt sind – oft sogar allein auf einmal. **km**



Zum Tag

Name: Maximilian

Der Hundertjährige meint: unbeständig

Spruch des Tages: Das Leben ist ein endloser Prozess der Selbstentdeckung. (Jostein Gaarder)

Der kleine Tipp: Kamillendampf hilft bei hartnäckigem Schnupfen!

Heute vor... 63 Jahren finden in der BRD die Wahlen zum ersten Bundestag statt.

Küchenezettel: Gemüselasagne mit Salat.

Ä wing Mundart: strähle = kämmen



»Man sollte in der Arbeit gut leben können«, rät Christoph Middendorf, Chefarzt der Oberbergklinik Hornberg.

NACHGEFRAGT I

Leistungsdruck ist gestiegen

Jan Blohm, Personalleiter bei Neumayer Tekfor Hausach zum Thema Burnout:

»In unserem Unternehmen gab es in der jüngsten Vergangenheit ein Burnoutfall. Da wir aber als Arbeitgeber nicht in jedem Einzelfall das Krankheitsbild erfahren, muss von einer gewissen Dunkelziffer ausgegangen werden.«

Burnout – eine Modeerscheinung unserer Zeit? »Ich denke, zum einen haben gewisse Krankheitszustände der Vergangenheit einen Namen bekommen, der möglicherweise in einigen Fällen etwas vor schnell verwendet wird. Auf der anderen Seite muss man aber

auch klar einräumen, dass der Leistungsdruck in den Unternehmen in den vergangenen Jahren gestiegen ist. Hauptursache hierfür ist meines Erachtens der permanent zunehmende Kostendruck, der wiederum zu einer immer größeren Leistungsverdichtung für Teams, aber auch für einzelne Beschäftigte führt.«

Für die Mitarbeiter von Neumayer Tekfor möchte man Vorsorge treffen: »Wir arbeiten sehr eng mit unserem Betriebsarzt zusammen. Natürlich sind auch alle Führungskräfte gefordert, das Arbeitsumfeld und die Arbeit selber so zu gestalten, dass die Ursachen für psychische Erkrankungen minimiert werden.« **km**

NACHGEFRAGT II

Prävention ist sehr wichtig

Michael Wenk, Leiter der Personalabteilung der Duravit AG zum Thema betriebliche Fürsorge:

»Die Erkrankung kann sowohl körperliche als auch geistige Ursachen haben. Doch nicht immer finden diese ihren Ursprung allein im betrieblichen Umfeld, auch wenn dies sicherlich eine Rolle spielt. Berichten die Medien vom Burnout-Syndrom, wird es meist mit dem finalen Zusammenbruch eines Betroffenen gleichgesetzt. Es ist aber ein Prozess, der schon lange zuvor beginnt, was vielen aber unbekannt ist. Der Körper sendet bereits frühzeitig Zeichen, die oft von Betroffenen und Angehörigen nur

schwer erkannt werden. Die Chance, ohne fremde Hilfe aus dem Hamsterrad auszusteigen, entgeht dadurch leider.«

Deshalb ist Prävention sehr wichtig: »Die fünf Elemente Regeneration, Bewegung, Ernährung, Flow-Tätigkeiten und das persönliche Energiemanagement helfen, diese Spirale gar nicht erst in Bewegung zu setzen.«

Das wird getan: »Unterschiedlichste Angebote wie Vorträge zum Thema, Rücken- und Nordic-Walking-Treff-Angebote oder Zuschüsse zu Massagen und nicht zuletzt die betriebseigene Kantine mit gesundem Essen stehen den Mitarbeitern unter anderem zur Verfügung.« **km**