

Burn-out-Diagnostik Institut

b · o · d · 



Sie fühlen sich **müde** und **erschöpft**,
übermäßig **gereizt** und zunehmend
unkonzentriert? Es pla-
gen Sie **Kopfschmerzen**,
Schlafstörungen,
Verspannungen und
Magenkrämpfe? Sie
sind **motivationslos**,
niedergeschlagen,
deprimiert und
lustlos?



Wir machen Burn-out messbar bevor es Sie erwischt!

Das *Burn-out-Diagnostik Institut* wurde 2009 in München von den Ärzten Dr. Alexander Hierl und Christian Burghardt gegründet. Sie beschäftigen sich seit Jahren mit der Optimierung von Diagnose und Therapie des Burn-out-Syndroms. Das Resultat ist ein einzigartiges interdisziplinäres Konzept, das sich aus den Bausteinen **Prävention, Diagnostik, Therapie** und **Coaching** zusammensetzt. Es ermöglicht die Messung Ihres individuellen Burn-out-Risikos und bietet Ihnen optimale Hilfestellung bei einer manifesten Burn-out-Erkrankung. Neben dem Ärzteteam stehen Ihnen Personal Trainer, Ernährungsberater, Psychologen und erfahrene Burn-out-Therapeuten zur Seite. Das Ziel ist der Erhalt einer hohen und lang anhaltenden Leistungsfähigkeit.

Gesundheitsreport 2011 der TK:
„Binnen eines Jahres sind **Fehlzeiten durch psychische Diagnosen** um fast 14 Prozent gestiegen, statistisch gesehen war jeder Beschäftigte im vergangenen Jahr zwei Tage wegen einer psychischen Diagnose krankgeschrieben. [...] Unter Berufstätigen stiegen die gemeldeten Fehlzeiten mit der Diagnose von psychischen Störungen von 2006 bis 2010 um **53 Prozent.**“

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Darüber hinaus bieten wir ein umfangreiches Spektrum an Gesundheitsvorsorgeuntersuchungen an, das sich nach Ihren Wünschen gestalten lässt. Im Hinblick auf Fachkräftemangel und steigende Lebensarbeitszeit sind Gesundheitsförderung und -vorsorge für Unternehmen eine vorausschauende Investition in die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter und damit in den unternehmerischen Erfolg. Ganz nebenbei unterstreicht es das positive Image Ihrer Marke und Ihre Mitarbeiter erfahren einen Zugewinn an Lebensqualität. Lassen Sie sich ein individuelles Check-up-Angebot machen!

Burn-out-Diagnostik Institut



Für eine hohe und lang anhaltende Leistungsfähigkeit!

Burn-out Screening

Anhand eines standardisierten Fragebogens und einer Neurostreß-Analyse ermitteln wir Ihr individuelles Burn-out-Risiko. Sie können diese Untersuchung am Arbeitsplatz oder zu Hause durchführen und benötigen dafür ca. 20 Min. Die Analyseergebnisse und individuelle Empfehlungen werden an Sie persönlich und vertraulich geschickt. Dieses Instrument eignet sich auch hervorragend für Firmen, um eine große Anzahl von Mitarbeitern zu screenen.

Gesundheits-Check inklusive Burn-out-Analyse

Unser Gesundheits-Check-up ist zeitlich straff organisiert und deckt viele Untersuchungen ab, für die Sie üblicherweise verschiedene Ärzte an mehreren Orten aufsuchen müssten. Er beinhaltet eine detaillierte Anamnese, klinischer Befund, Laboruntersuchungen, Ultraschall von Herz, Halsgefäßen, Schilddrüse und Bauchorganen, Lungenfunktion, Pulswellenanalyse, Körperfettanalyse, Ruhe- und Belastungs-EKG mit Fitness-Analyse. Während des Check-up werden Sie von einem Arzt persönlich betreut, der anschließend die Befunde mit Ihnen bespricht und Sie berät, welche Optimierung möglich ist. Der Zeitbedarf beträgt ca. 2,5 Stunden.

Airbags

Der Gesundheits-Check lässt sich durch weitere Untersuchungen beliebig ergänzen, wenn das Risikoprofil es erfordert, oder die diagnostische Genauigkeit erhöht werden soll. Die folgende Liste stellt nur eine Auswahl dar: Ganzkörper-MRT, Sehtest, Hörtest, Kalk-Score, Streßchokardiographie, virtueller Herzkatheter, Impfberatung, Magen-Darm-Spiegelung, virtuelle Coloskopie.

Kosten durch unterlassenes Gesundheitsmanagement

Quelle: Dow Chemical Studie (Baase 2007)

Befragt wurden 12.397 Vollzeitbeschäftigte. Ergebnis: Fast zwei Drittel der Beschäftigten leiden an einer chronischen Krankheit. Durchschnittliche jährliche Kosten pro Beschäftigten: 661 \$ bedingt durch Fehlzeiten, 2.278 \$ bedingt durch medizinische Behandlung, 6.721 \$ bedingt durch eingeschränkte Arbeitsfähigkeit. Das sind **ca. 10 % der gesamten Personalkosten.**



Stufendiagnostik - Ausschluss organischer Ursachen!

Stufe I

Ein Burn-out-Syndrom kann viele Ursachen haben. Deshalb legen wir bei der Vorsorge und Abklärung Ihrer Beschwerden besonderen Wert darauf, zunächst organische Erkrankungen auszuschließen. Das geschieht im Rahmen einer bewährten Stufendiagnostik. In einem ersten Schritt werden die Organfunktionen überprüft und das Beschwerdebild eingegrenzt. Auf diese Weise erkennt man Störungen wie Schilddrüsenunterfunktion, Hypertonie, Eisenmangel, Herzinsuffizienz, Infektionserkrankungen, Schlafapnoe, Diabetes mellitus, etc...

Im Dienstleistungsbereich entfallen 11% der AU-Fälle auf psychische Erkrankungen.
Quelle: WidO Fehlzeiten-Report 2009

Stufe II

Die Diagnostik wird durch eine Neurostress-Analyse und ein erweitertes Labor ergänzt. Damit lassen sich Störungen im Neurotransmitterhaushalt, eine Nebenniereninsuffizienz oder Belastungen mit Freien Radikalen und Nitrostress erkennen.

Stufe III

Auf dieser Stufe untersuchen wir mitochondriale Störungen, Hormone, Giftstoffbelastungen, Nahrungsunverträglichkeiten, Nährstoffmängel und Wirbelblockaden.

Die Stufen lassen sich individuell anpassen, je nach Risikoprofil, Vorgeschichte und Vorbefunden. Aus den erhobenen Befunden wird ein auf Sie abgestimmtes Therapiekonzept entwickelt. Mit dessen Hilfe werden Sie Ihre Beschwerden hinter sich lassen und wieder zu Ihrer alten Form zurückfinden.

Burn-out-Diagnostik Institut

b · o · d ·





Sie verfügen über ein **Repertoire an Streß-**
bewältigungsmechanismen, das Ihnen
eine **hohe Flexibilität** im Umgang mit
Streßbelastungen ermöglicht. Sie
haben die **kritische Lebenssituation**
geklärt und mit Hilfe neuer Lösungs-
wege **bewältigt**. Ihre **beruflichen**
und privaten Stärken
können Sie jetzt **zur**
Geltung bringen.
Körperlich füh-
len Sie sich
einfach **wohl!**



Wirkungsvolle Therapien zum Wohle Ihrer Gesundheit!

Das Burn-out-Diagnostik Institut - Ein verlässlicher Partner für Ihre Gesundheit

Das *Burn-out-Diagnostik Institut* verfügt über ein sehr breites Spektrum an Therapieoptionen. Deshalb können wir auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wünsche flexibel eingehen und Sie auf Ihrem Weg zu körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit als verlässlicher Partner begleiten. Personal Trainer, Physiotherapeuten und erfahrene Burn-out-Therapeuten bieten Ihnen wohltuende Anwendungen und Trainingsanleitungen, auch bei Ihnen vor Ort. In angemessenen Intervallen werden Therapiekontrollen durchgeführt und Kurskorrekturen besprochen. In den institutseigenen stimmungsvollen Therapie- und Fitnessräumen finden Sie zurück zu innerer und äußerer Ausgeglichenheit.

In Abhängigkeit vom Schweregrad der erhobenen Befunde und Dringlichkeit werden wir die erforderlichen Maßnahmen mit Ihnen gemeinsam planen und in die Wege leiten.

Ein Therapieschema kann sich aus folgenden Komponenten interdisziplinär zusammensetzen:

- mitochondriale Therapie, Neurobalancing
- orthomolekulare Nährstoffoptimierung
- Coaching, Verhaltenstherapie
- Biofeedback, EMDR, EFT
- Fitness, Kräftigung, Rückenschule
- Entspannungsübungen
- Manuelle Therapie und Physiotherapie
- Ernährungsberatung
- Krisenintervention
- medizinische Therapie

Burn-out-Diagnostik Institut

b · o · d



Verhinderung von Burn-out bei Gefährdeten

Vereinbarkeit von Führungsverantwortung im Beruf mit Familie und Freizeit

Die Anforderungen von Beruf, Familie, Freizeit, Gesundheit und Weiterbildung erzeugen ein beträchtliches Konflikt- und Krankheitspotential. Kommt es zu einem gestörten Gleichgewicht zwischen Arbeits- und Lebenssituation sowie den eigenen Wünschen und Bedürfnissen, kann ein Burn-out-Syndrom resultieren. Es beeinträchtigt erheblich die Arbeitsqualität, Arbeitszufriedenheit und das Leistungsvermögen bis hin zum Totalausfall.

Erkennen-Verstehen-Umsetzen

Unter dem Baustein **Coaching** bieten wir erstklassige präventive und therapeutische Maßnahmen an, die als Beratung, Schulung, Vortrag, Fortbildung oder psychologische Begleitung in Form von privaten und diskreten Einzeltrainings oder als Seminar durchgeführt werden können. Unsere Coaches sind ausgewiesene Spitzenkräfte in ihren Fachgebieten.

Coaching-Inhalte zur Burn-out-Prävention und allgemeinen Gesunderhaltung:

- Burn-out-Anzeichen rechtzeitig erkennen
- Life-Work-Balance
- Stress-Bewältigungs-Strategien
- Salutogenese - Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Persönlichkeitsentwicklung
- Kommunikationstraining und Konfliktbewältigung
- Gesunde Ernährung und Nahrungsergänzung
- Zeitmanagement
- Teambuilding und Mitarbeiterführung
- Herz-Kreislauf-Risiko und Vorsorge
- Rückenfitness
- Entspannungstechniken



Betriebliche Gesundheitsförderung

Steuerfreibetrag für arbeitgeberfinanzierte Leistungen zur Gesundheitsförderung

Sowohl Arbeitgeber als auch Arbeitnehmer profitieren von Maßnahmen zur Gesundheitsförderung – das ist wissenschaftlich bewiesen und mittlerweile allgemein anerkannt. Um das Angebot arbeitgeberfinanzierter Leistungen zur Gesundheitsförderung zu erhöhen, wurde zum 1. Januar 2009 ein Steuerfreibetrag von 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr eingeführt.

Gefördert werden Gesundheitsprogramme zu den Themen Bewegung, Ernährung, Suchtprävention und Stressbewältigung.



Eine Analyse der **Gesundheitsprogramme** von 130 global tätigen Großunternehmen kommt zu folgendem Ergebnis: Großunternehmen versprechen sich davon eine **Erhöhung der Produktivität, erhöhte Attraktivität** bei der Werbung neuer Mitarbeiter, ein **verbessertes Image** ihrer Produkte.
Quelle: World Economic Forum 2007

Salutogenese - Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz

Das *Burn-out-Diagnostik Institut* etabliert in kleinen, mittleren und großen Unternehmen professionelles, modernes und erfolgreiches Gesundheitsmanagement. Wir übernehmen die Bedarfsanalyse, Konzeption, Umsetzung und Evaluation geeigneter Maßnahmen unter Berücksichtigung Ihrer Ziele, Budgets und Ressourcen.

Vorsorge zahlt sich aus!

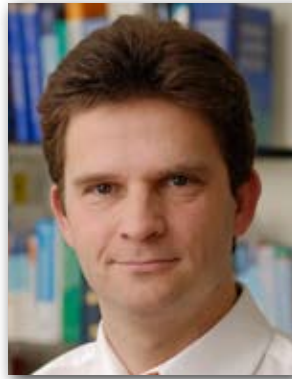
Burn-out-Diagnostik Institut

b · o · d ·





Dr. Alexander Hierl
Facharzt für Kardiologie
und Innere Medizin



Christian Burghardt
Facharzt für Allgemeinmedizin



Dr. Jan-Alexander Schwab
Facharzt für HNO-Heilkunde
Stimm- und Sprachstörungen



Gudrun Seifried
Diplom-Psychologin
Psychol. Psychotherapeutin



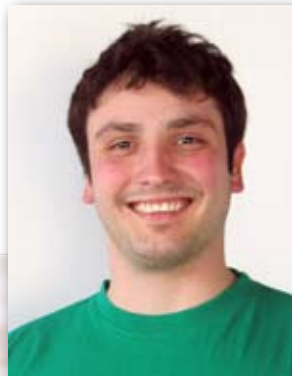
Dr. Werner Ehrhardt
Psychol. Psychotherapeut
Trainer und Mentalcoach



Andrea Schwab
Logopädin
Kommunikationstrainerin



Verena Müller
Dipl. Sportwissenschaftlerin
Personal Trainer



Alexander Martens
Dipl. Sportwissenschaftler
Personal Trainer



Eva Riedle
Physiotherapeutin

Burn-out-Diagnostik Institut

Ärztehaus am Harras
Albert-Roßhaupter-Str. 2
81369 München
Fon: 089 / 74 11 88 65
Fax: 089 / 72 12 739
www.burn-out-muenchen.de
info@burn-out-muenchen.de



Öffentliche Verkehrsmittel:

U6, S7, S20, S27, BOB, Bus 137: Haltestelle Harras

Burn-out-Diagnostik Institut

b · o · d · 

INSTITUT

www.burn-out-muenchen.de

