



Volkstherapie für Burnout, Geißel der Moderne

Das Umschalten zwischen Arbeits- und Entspannungsnerv ist gestört

Sie hat - wieder einmal - bei einem Prominenten zugeschlagen, die Geißel der Moderne! Ralf Rangnick trat im September zurück.

„Leistung bringen! Auf's Tempo drücken! Aber um Gottes willen keine Fehler! Schneller, höher, weiter, besser, immer mehr!“ Minute um Minute, ohne Pause, das ist inzwischen geforderter Mindeststandard, „Normalität“ in unserem Alltag! So lange, bis der Körper (physisch und vor allem auch psychisch) nicht mehr mitmacht, keine Kraft mehr hat. Krankschreibung, Arbeitsunfähigkeit, Verrentung sind die nach außen hervorstechenden Merkmale; Frustration, Rückzug, Depression, Apathie die zukünftig verhaltensformenden Charakteristika. Die Betroffenen selbst empfinden sich als „ausgebrannt“, „Flasche leer“ und „leere Batterie“, immer dieselbe Umschreibung von mangelnder Energie und der Unfähigkeit zur Entspannung, entstanden im Laufe von Wochen, Monaten, Jahren ständiger Überforderung ohne Möglichkeit von Stressabbau, Regeneration, Auftanken (von Energie). Mehrere Millionen Menschen sollen allein in Deutschland betroffen sein, die Zahl der Gefährdeten wird um ein Vielfaches höher geschätzt. Etwa 100.000 Menschen waren laut AOK im Jahr 2010 deshalb krankgeschrieben, die jährlichen Behandlungskosten im Zusammenhang mit Burnout werden auf etwa 27 Milliarden Euro geschätzt, dazu kommen 28 Milliarden Produktionsausfallkosten. Die IG Metall verlangt öffentlich Hilfen von der Politik (Lärmschutzmaßnahmen, Gesundheitsschutz, Stressbewältigungsangebote).

Eine gute Möglichkeit zum Auftanken der Energiereserven und zur vegetativen Entspannung durch Umschaltung vom Sympathikus (Arbeitsnerv) zum Parasympathikus (Entspannungsnerv) bietet die Firma Airnergy an. Spezielle Geräte zur Energetisierung der Atemluft (Spirovitalisierung) sorgen für

1. eine bessere Loslösung von Sauerstoff aus ihrer Bindung in den roten Blutkörperchen und damit für ein verstärktes Sauerstoffangebot bis in jede einzelne Körperzelle
2. eine bessere Verwertung des Sauerstoffs in den zellgebundenen Kraftwerken (Mitochondrien) zur Herstellung des wichtigsten Energiespeichers im Körper (ATP)
3. eine effektive Neutralisation von Sauerstoffradikalen, die sich durch Stress, Überlastung, Abgase und übliche (falsche) Ernährungsweise, zumal bei fehlenden Regenerationsmöglichkeiten, im Körper bilden bzw. von außen mit der Atemluft zugeführt werden.

Es gibt hinreichend Hinweise für die Effektivität einer Airnergy-Spirovitalisierung zur Prävention bzw. auch Überwindung des Burnout-Syndroms (Patientenberichte, Therapeutenaussagen, Untersuchungen zur Wirkungsweise der Spirovitalisierung nach Airnergy).

Ottmar Hitzfeld konstatierte an die Firma Airnergy: „Die Spirovital-Therapie wollen wir wegen der vielen guten Erfahrungen nicht mehr missen: Erstens bewirkt sie eine Stabilisierung des Immunsystems (keine wetterabhängigen gesundheitlichen Probleme mehr), zweitens eine signifikante Verbesserung des Schlafs, sie steigert Motivation und Konzentrationsfähigkeit, verbessert das allgemeine Wohlbefinden, führt zu schnellerer Entspannung und besserer Fitness (Verdoppelung des Trainingsumfangs) und Kopfschmerzen sind nicht mehr vorhanden, trotz entsprechender Wetterlage und Arbeit.“ Bei Berücksichtigung vieler erfolgreicher Anwendungen weltweit sowie aus meinen eigenen Erfahrungen bei der Therapie Betroffener und meinen wissen-

schaftlichen Erkenntnissen weisen die bisher vorliegenden Daten, Fakten und Erfolge der Spirovitalisierung eindeutig daraufhin, dass die Airnergy-Spirovitalisierung das Potential zu einer Volkstherapie aufweist, insbesondere im Zusammenhang mit einer effizienten Prophylaxe und Therapie der modernen Volkskrankheit Burnout. Dies gilt vor allem auch deshalb, weil sie nahezu in jedem Alter eingesetzt werden kann, weil sie besonders leicht unter Alltagsbedingungen anwendbar ist und auf die Zeit insgesamt gesehen eine gute Investition in die eigene Gesundheit darstellt. Auch Unternehmen können die Gesundheit ihrer Mitarbeiter durch Airnergy fördern.

Univ.-Prof. Dr. med. Klaus Jung

Info

Ausführlichere Literatur: Jung, K.: Vom „Burnout“ zu „Lebensharmonie“ - Eine Möglichkeit zum Einsatz von energetisierter Atemluft, EUROPA Report 2008, Nr. 118, S. 22-25

Jung, K.: Vom Burnout zu Lebensharmonie. Eine weitere Möglichkeit zum Einsatz von energetisierter Atemluft, COMED 02/09, S. 1-4

Weitere Info: Burnout Selbsthilfe: In 21 Minuten den Körper stärken <http://www.burnout-selbsthilfe.com/>

Neue Therapiemethode hilft bei Stress und Burnout

Über eine ganzheitliche Energiekur zur Regeneration und Prävention für die bequeme Anwendung zu Hause und in Unternehmen.

Luftsauerstoff, der mit 21 Prozent in atmosphärischer Luft enthalten ist, hält uns am Leben. Leben retten durch Mund-zu-Mund-Beatmung ist möglich, weil wir rund Dreiviertel des Sauerstoffs den wir einatmen, unverwertet ausatmen. Bei Erkrankungen, Schlafstörungen, Energiemangel, Stress (Burnout), mangelnder Ernährung und Bewegung sowie im fortgeschrittenen Alter verliert der Organismus zunehmend die eigene Fähigkeit Luftsauerstoff bestmöglich in Stoffwechsellenergie umzuwandeln.

„Da wir den Körper nicht verändern können, verändern wir seine Atemluft“, so die Aussage von Guido Bierther, Gründer des Biotech-Startups Airnergy aus Hennef bei Bonn. Nach dem Vorbild der Photosynthese hat Airnergy ein nun medizinisch wirksames Verfahren entwickelt, bei dem Luftsauerstoff so aufbereitet wird, wie es in der Natur mit Hilfe des Sonnenlichts und dem Blattgrün der Pflanzen geschieht. Dabei wird weder der Sauerstoff erhöht, noch Sauerstoff ionisiert oder Ozon zugeführt. Die Wirkungsweise erklärt sich allein an

der biologischen Bedeutung des Luftsauerstoffs für die Neubildung und Regeneration von Zellen im Allgemeinen. Die sogenannte Spirovitalisierung ist ein Naturheilverfahren und lässt auch in schulmedizinischen Fachkreisen aufhorchen.

Der Physiotherapeut und langjährige Begleiter von Michael Schumacher, der Inder Balbir Singh, ist Botschafter der Spirovital-Therapie. Singh bestätigt: „Airnergy hilft dem Körper, mehr Energie aus der Atemluft herauszuholen. In der Luft stecken viel mehr Reserven als wir uns vorstellen können.“

Effiziente Prophylaxe und Therapie

Der Leiter des wissenschaftlichen Beirats bei Airnergy, Prof. Dr. med. Klaus Jung, führte 25 Jahre die Abteilung Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation an der Johannes-Gutenberg-Universität in Mainz. Mit seiner umfangreichen, wissenschaftlichen Erfahrung, insbesondere im Leistungs- und Breitensport, und



„Avant Garde“ - das stärkste Gerät aus der Airnergy-Produktfamilie und ausgezeichnet mit dem European Health & Spa Award 2010.

nach Auswertung der bisherigen Daten, Fakten und Erfolge sowie seiner eigenen Erfahrung mit der Spirovital-Methode Airnergy, sieht er darin, insbesondere im Zusammenhang mit einer effizienten Prophylaxe und Therapie bei der Volkskrankheit Burnout-Syndrom, das Potential einer Volksthera-

pie. Dies gilt für ihn vor allem auch deshalb, weil sie nahezu in jedem Alter eingesetzt werden kann, weil sie besonders leicht unter Alltagsbedingungen im Büro sowie zu Hause anwendbar ist und auf die Zeit insgesamt gesehen eine gute Investition in die eigene Gesundheit sowie in Unternehmen in die Gesundheit der Mitarbeiter darstellt.

Die Energiestationen von Airnergy gibt es in zwei Leistungsstufen und verschiedenen Ausführungen. Das Designergerät „Avant Garde“ (Abb.) wurde in der Bauart „cristal“ durch den European Health & Spa Award 2010 in der Kategorie „Beste technische Produktinnovation“ ausgezeichnet. Das Gerät „Medical Plus“ wurde 2010 amtlich als Medizinprodukt zugelassen. Zur betrieblichen Gesundheitsförderung oder zu Hause ist das „Professional Plus“ der Klassiker. Die Energieaufnahme erfolgt dabei über eine leichte Atembrille oder ein Headset. Bereits 20 Minuten Airnergy-atmen dienen der Regeneration, Kondition, Konzentration sowie der Ausdauerleistung.

„Es belebt und beruhigt zugleich“

Der Sänger, Herbert Grönemeyer, beschrieb seine Erfahrungen wie folgt: „Airnergy hat die paradoxe Qualität, es belebt und es beruhigt gleichzeitig. Es ist wirklich ein anregendes, belebendes Gerät, das ich nicht mehr missen will. Ich bin bekennender Airnergiker.“

Info

AIRNERGY AG · D-53773 Hennef
T +49(0)2242/93 30-0, info@airnergy.com
www.airnergy.com