

Nicht nur Stress, auch Unterforderung kann der Gesundheit schaden

Kennen Sie die Trend-Krankheit **Bore-out?**

Wenig zu tun und keine stressigen Herausforderungen mehr – was nach traumhaftem Rentner-Dasein klingt, kann auf Dauer krank machen. Immer mehr Deutsche leiden unter dem Phänomen des „Bore-outs“, einem neuen Krankheitsbild.

Die Symptome ähneln denen eines Burn-outs

„Der Begriff basiert auf dem Englischen ‚boredom‘, was so viel wie ‚Langeweile‘ heißt, und bezeichnet das Syndrom des ‚Ausgangswelt-Seins‘, erklärt Dr. Thorsten Bracher, Chefarzt der Schlossparkklinik Dirmstein. Die Symptome ähneln dem

eines Burn-outs: „Neben körperlicher und geistiger Erschöpfung werden Schmerzen, Schlafstörungen oder Depressionen als Folge eines Bore-outs vermutet“, so der Facharzt für Psychosomatische Medizin. Betroffen sind Berufstätige, aber auch Rentner, die – wenn der Job fehlt und die Kinder aus dem Haus sind– sich unterfordert fühlen, wenig mit sich anzufangen wissen und resignieren.

Sanfte Hilfe: Entspannungsmethode erlernen

Wer unter den genannten Symptomen dauerhaft leidet, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, schlägt Dr. Bracher



vor. Er empfiehlt – noch gleich in der Anfangsphase – Entspannungsübungen wie Progressive Muskelrelaxation und Yoga zu praktizieren. Man sollte sich auch neue Herausforderungen suchen: etwa ein Ehrenamt übernehmen, eine neue Sprache oder ein neues Hobby erlernen.