

Gemeinschaftspraxis (BAG)

Dr. med. Roger Lux

Dr. med. Christina Lux

Fachärzte für Innere Medizin

Akupunktur ◦ Ernährungsmedizin ◦ Hausärztliche Versorgung

Gesundheitszentrum am Lambertiplatz

Lambertiplatz 3, 48653 Coesfeld

Tel.: (0 25 41) 53 88, Fax (0 25 41) 8 73 13, E mail: info@gemeinschaftspraxis-lux.de, www.gemeinschaftspraxis-lux.de

Burn- Out- Syndrom- Zustand der Erschöpfung

Informationen – 42-Prozent-Regel

Das **Burn-Out- Syndrom** ist ein Oberbegriff für bestimmte Arten von persönlichen Krisen, die als Reaktion auf anhaltenden Stress und Überlastung am Arbeitsplatz auftreten.

Während ein [Burn-out](#)- Syndrom von der WHO noch nicht offiziell als Krankheit anerkannt ist, haben sich Forscher mit diesem Phänomen beschäftigt – von dem immer mehr Menschen im Arbeitsleben betroffen sind.

Es gibt **typische Eigenschaften**, die es begünstigen, dass sich durch eine Arbeitsbelastung ein Burn-out entwickelt:

1. Existenzängste
2. Freizeitstress
3. Arbeit als alleiniger Lebensinhalt
4. Alles alleine schaffen zu wollen – zu viele Belastungen neben der Arbeit- keine Hilfe annehmen wollen

In den USA veröffentlichten die Verhaltensforscherin Emily Nagoski und ihre Zwillingsschwester Amelia Nagoski im März 2019 ein Buch, das ein „Rezept“ zur Vermeidung von Burn-out liefert.

Nach ihren Untersuchungen beträgt die notwendige Ruhezeit einen bestimmten Anteil der Gesamtzeit Ihres Tages: die sogenannte „42-Prozent-Regel“.

Dies wäre der Prozentsatz der Zeit, die unser Körper und unser Gehirn zur Erholung benötigen würden. Das sind 10 Stunden von 24 Stunden. Das mag viel erscheinen, aber es ist schließlich nicht ungewöhnlich, dass man zum Beispiel nach Abschluss eines großen Projekts bei der Arbeit oder in den ersten Urlaubstagen krank wird.

Stress ist ein physiologisches Phänomen, das sich auf alle Systeme und Funktionen unseres Körpers auswirkt, einschließlich der Immun-, Verdauungs- und Hormonfunktionen.

Um all diese Systeme in einwandfreiem Zustand zu halten, müssen unsere biologischen Systeme 42% unseres Lebens damit verbringen, unseren Körper zu erhalten.

Prinzip der 42%- Regel:

- 8 Stunden Schlaf
- 30 Minuten „Stressabbau-Dialog“ mit Ihrem Partner oder einem vertrauenswürdigen Verwandten
- 30 Minuten körperliche Aktivität.
(Sport und körperliche Aktivitäten machen 42% des Erfolgs der Ruhezeit aus, zum Teil, weil sie die Qualität Ihres Schlafs verbessern und auch, weil sie den Stressreaktionszyklus vervollständigen und Ihren Körper von angespannt zu entspannt bringen)
- 30 Minuten lang über Ihre Mahlzeiten nachdenken
- 30 Minuten zur freien Verfügung, in denen Sie mehr Sport treiben, meditieren, Ihre nächste Reise organisieren können, etc.

Ihr Praxisteam Lux