



Wenn Sorgen zu seelischen Problemen führen

Von *labor3*

Erstellt am 29 Aug 2011 - 12:27

Wirtschaftlich herrschen turbulente Zeiten: der Euro steht unter Druck, Schuldenkrisen in Griechenland und in den USA, die Realeinkommen der Arbeitnehmer in Deutschland sind gesunken. Nach der kürzlich veröffentlichten Studie »Challenges of Europe 2011« des GfK-Vereins sind die Deutschen Sorgenweltmeister wenn es um Arbeitslosigkeit, Inflation, soziale Sicherung und Bildung geht – momentan scheint es dafür triftige Gründe zu geben.

Gelingt es nicht mehr, sich von diesen Gedanken und Gefühlen zu distanzieren, entstehen chronische Überforderung und Dauerstress. Folge sind psychische Erkrankungen wie Depressionen, Burn-out oder Suchterkrankung. Notwendig ist ein Weg, um mit diesen Sorgen besser umgehen und die Sorgen sogar als Chance nutzen zu können.

Prof. Dr. Götz Mundle, ärztlicher Geschäftsführer der Oberbergkliniken, weiß, dass bei Meditation und Achtsamkeit ein scheinbar paradoxer Zustand von Entspannung einerseits und großer Wachheit andererseits entstehen. Das seelische Wohlbefinden und die berufliche Leistungsfähigkeit werden verbessert. Durch den Abbau von Stresshormonen schützen Achtsamkeit und Meditation vor vielen körperlichen und psychischen Krankheiten. Der Blutdruck normalisiert sich, im Gehirn werden mehr graue Nervenzellen gebildet, insbesondere im Hippocampus, wo Emotionen und Langzeitgedächtnis gesteuert werden. Bei psychischen Erkrankungen wie Depression, Angst oder Sucht gibt es weniger Rückfälle.

Mundle: »In den Oberbergkliniken setzen wir in der Behandlung von Patienten mit psychischen Erkrankungen neben den klassischen Psychotherapieverfahren gezielt Methoden der Achtsamkeit und Meditation ein. Schon eine Beobachtung des Atems für 10 Minuten führt zu nachweisbaren Effekten. Die Erfahrung der Stille, der Ruhe vor quälenden Gedanken oder der inneren Verankerung führen zu einem neuen seelischen Gleichgewicht. Eigene Selbstheilungskräfte und Potentiale werden aktiviert, die Persönlichkeit gestärkt und die Leistungsfähigkeit nachhaltig gesteigert. Wer regelmäßig eine aktive Innenschau betreibt und innerlich verankert ist, ist gut gegen seelische Krisen gerüstet.«

Die Oberbergkliniken sind Ansprechpartner für Menschen mit Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen, Burn-out, Angst- und Panikstörungen. In den Akutkliniken wird eine intensive, individuelle und innovative Psychotherapie nach dem Oberberg Konzept angeboten. In den internistischen Abteilungen werden zeitgleich die somatischen Leiden behandelt. Im Vordergrund des Heilungsprozesses stehen das persönliche emotionale Profil und der achtsame Umgang mit den inneren Ressourcen unserer Patienten. Die Oberbergkliniken arbeiten im Sinne der Integralen Heilkunst, die die Bereiche Gesundheit, Medizin und Gesellschaft verbindet. Wir fördern die Selbstverantwortung und die Persönlichkeitsentwicklung der Patienten. Das Arzt/Therapeuten-Patienten-Verhältnis ist mit 1:2 optimal und gewährleistet die dem Konzept entsprechende hohe Therapiedichte.

Die Kliniken sind an den Standorten Hornberg im Schwarzwald, Extertal-Laßbruch im Weserbergland und in Wendisch Rietz in Brandenburg vertreten. Jedes Haus verfügt über 60 hochwertig ausgestattete Einzelzimmer und hat einen hervorragenden Ausstattungsstandard. Eine Sofortaufnahme ist jederzeit möglich - auch im akuten Krankheitsstadium. Wir unterstützen unsere Patienten bei der Klärung der Kostenübernahme. Darüber hinaus wird in den zentral gelegenen Oberberg-City Berlin, München und Trier zusätzlich eine prä- und poststationäre psychotherapeutische Behandlung angeboten.

Pressekontakt:

Oberbergkliniken

Charlottenstrasse 60/Gendarmenmarkt

10117 Berlin



www.oberbergkliniken.de [1]

Heike Weber

E-mail: heike.weber@oberbergkliniken.de [2]

Tel.: (030) 319 85 04 05?

Fax: (030) 319 85 04 00

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 05:32*): <http://www.medkom24.eu/node/14966>

Links:

[1] <http://www.oberbergkliniken.de>

[2] <mailto:heike.weber@oberbergkliniken.de>