

# Wenn Stress krank macht...

*Prävention und Behandlung in der Clinica Holistica Engiadina:  
Der ersten Fachklinik für Burnout in der Schweiz.*



Viele Menschen entwickeln heute infolge anhaltend hoher Stressbelastung eine chronische Erschöpfung mit körperlichen Beschwerden. Häufig sind Schlafstörungen, Kopf- oder Rückenschmerzen und Verdauungsstörungen die ersten Symptome. Unter andauerndem Druck am Arbeitsplatz steigt der persönliche Einsatz auf Kosten von Erholungsphasen und eigenen Bedürfnissen. Konzentrations- und Gedächtnisstörungen stellen sich ein. Die Folge sind oft Selbstzweifel oder Ängste, die erwartete Leistung nicht mehr zu erbringen.

Widerwillen gegen die täglichen Aufgaben und Gereiztheit stellen sich ein. Motivation und Kreativität sinken. Damit beginnt ein schädigender Kreislauf von abnehmender persönlicher Leistungsfähigkeit bei gleichzeitigem Versuch der Kompensation durch steigenden Einsatz und zunehmender Erschöpfung. Das Durchhalten unter chronischer Stressbelastung kann schliesslich in einen Zustand depressiver Verzweiflung und Aussichtslosigkeit münden.

Burnout ist das heute oft gebrauchte populäre Schlagwort für eine ernst zu nehmende stressinduzierte Systemerkrankung. Es ist nachweislich Risikofaktor für Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Autoimmunerkrankungen.

Für Betroffene ist die Distanzierung aus der Belastungssituation der erste notwendige Schritt im Beginn einer effizienten Prävention und Behandlung. Die CLINICA HOLISTICA ENGIADINA bietet Diskretion und die Balance von Sicherheit und Herausforderung.

## Uns zeichnet aus:

- Ein hoher medizinischer Standard und Hotelkomfort
- Individuelle zeitlich flexible Therapieplanung in
- Verbindung von Psychotherapie, körperlicher
- Regeneration und Einbeziehung des privaten und Arbeitsumfeldes
- Der Fokus auf Hilfe zur Selbsthilfe und Stärkung der eigenen Ressourcen
- Intensive stationäre Therapie als Chance für den schnellstmöglichen beruflichen Wiedereinstieg
- Nachhaltigkeit der Therapie in Zusammenarbeit mit unserem ambulanten Netzwerk
- Einbeziehung der grandiosen Natur am Standort
- Susch im Unterengadin



Clinica Holistica Engiadina SA  
Plaz · CH-7542 SUSCH (Engadin)  
Tel. +41 (0)81 300 20 30  
Fax +41 (0)81 300 20 40  
info@clinica-holistica.ch  
www.clinica-holistica.ch