

# Unumwerfbar und in Balance

Binnen sechs Wochen will Ursula Grohs Menschen im Burnout durch ihr Buch zur Heilung bringen.

verena.schleich@woche.at

**U**numwerfbar“ nennt sich das Buch, das die steirische Gesundheitspsychologin Ursula Grohs mit Koautorin Heike Kosdorf für Men-

schon, die burn-out-gefährdet oder auch mittendrin stecken, geschrieben hat. Sie verspricht, dass man in nur sechs Wochen wieder ins Gleichgewicht kommt und bestärkt das mit dem Slogan „Besser leben, lieben, leisten.“

**Wie viele Menschen betrifft Burn-out?**

In Österreich stecken etwa 500.000 Menschen im Burn-out, eine weitere Million ist da-

von gefährdet. Bis 2020 werden stressbedingte Krankheiten wie Burn-out neben Herz-Kreislauf-Erkrankungen die häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit sein.

**Und das kann man durch das Lesen ihres Buches vermeiden?**

Ja, davon gehe ich aus. Das Buch basiert auf dem von mir entwickelten „Psychodynamischen Modelltraining“ (PDM). Das ist laut WHO auch das

weltweit wirksamste Modell bei der Raucherentwöhnung.

**Wie funktioniert das?**

In der ersten Woche darf man nur die ersten sieben Seiten des Buches lesen. Mehr schafft jemand mit akutem Burn-out auch nicht. Man soll sich mit der Farbe Violett umgeben, einen zarten Duft aus Lavendel und einem Hauch Vanille besorgen und sich jeden Tag 20 Minuten lang mit dem eigenen Atem beschäftigen. Ich nenne das, dem Herzen milde und sanfte Luft zufächeln.

**Und das reicht schon?**

Ja, man muss zuerst entspannen, bevor man aufbauen kann. Jede weitere Woche wird einer Farbe und einem Duft zugeordnet. Es gibt auch immer wieder kleine „Hausaufgaben“, die man erledigen soll. Etwa einen Knopf annähen, der schon lange ausgerissen ist. Natur, Bewegung und auch Musik spie-

len eine weitere Rolle, ebenso wie die zärtliche Berührung durch einen anderen Menschen. Massagen und Streicheleinheiten sind ebenso ein wichtiger Bestandteil des Programms.

**Warum wirkt ihr System?**

Man muss zuerst den Stressbereich ausschalten, um den Glücksbereich zu aktivieren, das weiß man aus der Hirnforschung. Mit Gerüchen, Farben und anderen Hilfsmitteln kann man den Stressbereich überlisten, ihn ausknipsen und macht so den Weg für das Glück frei.

**Gibt es eigentlich Menschen, die besonders burn-out-gefährdet sind?**

Zu 70 Prozent ist die Persönlichkeit ausschlaggebend. Aber besonders Menschen aus „helfenden Berufen“ sind häufig betroffen: Ärzte, Lehrer, Krankenpfleger, Sozialarbeiter und dergleichen.



**NEUE AKTION!**  
**SIE SPAREN**  
**€ 47,80!**

Bei Eintritt bis zum 5.6.2011 sparen Sie die gesamte Einschreibgebühr von € 29,80!\*) und erhalten als Willkommensgeschenk das Kochbuch „POINTS & PASTA“ (so lange der Vorrat reicht!) im Wert von € 18,- GRATIS dazu!

\*) gilt auch für den Fernkurs. Das Weight Watchers® Kursprogramm ist nicht geeignet für Personen mit krankhaftem Übergewicht.

**Über 300 wöchentliche Kurse in ganz Österreich!**

- Kurse in Ihrer Nähe:** GRAZ-INNENSTADT, Lendplatz 1 a, Hotel Feichtinger Mo 17.00, 19.00, Fr 9.00; GRAZ, Schönelgasse 14, Hotel Gollner Di 9.30; MITTAGSCLUB FÜR EILIGE Di 12.00; GRAZ, Schönaugürtel 41, Stadt-Pfarramt, St. Josef Mo 18.30; GRAZ-ANDRITZ, Weinzöttlstraße 6, Sporthotel Players Do 18.30; GRAZ-ANDRITZ, Weinzöttl 1, GAK-Trainingszentrum Do 9.00; GRAZ-EGGENBERG, Georgigasse 84, Schulschwester Eggenberg Mi 18.00; KALSDORF BEI GRAZ, Johann Pauker, 21, Kindergarten Kalsdorf Mi 17.00, 19.00; GRAZ-MARIATROST, Mariatrosterstraße 174, Hotel Stoiser (100 m von der Station Teichwald entfernt) Mo 18.30; GRAZ RAGNITZ, Ragnitzerstraße 168, Haus der Begegnung Di 18.30; GRAZ-STRASSGANG, Kärntnerstraße 402a, Kulturzentrum Di 18.00, Mi 9.00; GRAZ-ST. PETER, Walter-Goldschmidgasse 25, Center Court Tennis Hotel Do 18.30; BAD RADKERSBURG, Dr. Schwaiger Straße 17, Rotes Kreuz Do 18.30; BRUCK A.D. MUR, An der Postwiese 4, Wirtschaftskammer Di 18.30; DEUTSCHLANDSBERG, Burgstraße 5, Jugend- u. Familiengästehaus Do 18.30, Fr 9.00; EIBISWALD, Lerchhaus (neben Café Wildbacher), Hauptplatz 82 Mo 18.30; FELDBACH, Schillerstr. 57, Rotes Kreuz (gegenüb. Liebmart) Di 9.00, 19.00; FÜRSTENFELD, Felberweg 4, Rot. Kreuz Di 18.30; GLEISDORF, Rot-Kreuz-Weg 1, Rotes Kreuz Do 18.30; HART BEI GRAZ, Pachern Hauptstraße 95, Hotel Harry's Home Do 9.30; HARTBERG, Am Oekopark 10 (Richtung LKH) Oekopark Mi 18.30; HIEFLAU, Hauptstraße 32, Kindergarten-Sitzungssaal Mo 18.30; KAPFENBERG, Böhlerstraße 13, Hotel Böhlerstern Mo 19.00; LEIBNITZ, Kaspar Harbgasse 2, Kulturzentrum Mi 19.00, Do 9.30; LEOBEN, Straußgasse 7-11, Hotel Kindler Mi 18.30; LIEBOCH, Hitzendorferstraße 2, Volksschule Di 18.30; LIEZEN, Kulturhausplatz 1, Kulturhaus Nebeneingang, Kleiner Saal Di 18.30, Do 10.00; MARIAZELL, Hauptplatz 4, Apotheke zur Gnadenmutter Mi 18.30; MÜRZZUSCHLAG, Grazerstraße 34, Rotes Kreuz Do 18.30; STAINZ, Sauerbrunnstraße 33, Hauptschule Stainz/Polytechnikum Mi 18.30; TROFAIACH, Roßmarkt 13, Rotes Kreuz Mo 18.30; VOITSBERG, C. v. Hölzendorferstraße 25, Pfarrsaal Josefskirche Mo 18.30; WEIZ, Gleisdorfer Straße 43, WK Mi 18.30, Do 9.00; ZELTWEG, Holzinnovationszentrum 1 a, Holzinnovationszentrum Do 18.30



Gesundheitspsychologin Ursula Grohs will mit ihrem neuen Buch „Unumwerfbar“ Menschen aus dem Burn-out befreien. Foto: KK

**Pflanzenextrakt lässt Kilos purzeln**  
Forscher haben eine neue, pflanzliche Substanz entdeckt, die Körperfettgewebe - insbesondere im Bauchbereich - auflöst. Wenn dieser Pflanzenstoff (Fucoxanthin, aus Braunalgen) in konzentrierter Form angewendet wird, kurbelt sie ohne Nebeneffekte die körpereigene Fettverbrennung während der Nachtstunden an und lässt Kilos purzeln. Der Pflanzenstoff Fucoxanthin (in CarboSlim Night Kapseln, rezeptfrei) ist in Österreichs Apotheken erhältlich.

## CARMOL Beinwell Kräuter-Balsam



Es gibt viele Gelegenheiten, bei denen Rücken, Schulter, Beine oder Füße besonders strapaziert werden - sei es beim Sport, bei der Haus- und Gartenarbeit oder auch, wenn man beruflich den ganzen Tag auf den Beinen ist. Carmol Beinwell Kräuter-Balsam mit pflegenden Ölen und Kräutereextrakten unterstützt die natürliche Regeneration indem es gleich dreifach wirkt: durchblutungsfördernd, entspannend, kühlend und wohltuend. Carmol Beinwell Kräuter-Balsam ist exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Alle Infos unter:  
**01 532 53 53**  
[www.weightwatchers.at](http://www.weightwatchers.at)

© 2011 Weight Watchers International, Inc. Alle Rechte vorbehalten.

## 6-WOCHEN-PROGRAMM

- 1. Woche:**  
**Farbe:** Violett, **Duft:** Lavendel-Vanille, **Übung:** 20 Minuten täglich bewusst atmen
- 2. Woche:**  
**Farbe:** Indigoblau, **Duft:** Orange mit einem Hauch Zimt, **Übung:** die Schritte eines Standardtanzes durchführen.
- 3. Woche:**  
**Farbe:** Weiß, **Duft:** Lemongras, **Übung:** Frauen tragen eine weiße Perlenkette, Männer Krawatte.
- 4. Woche:**  
**Farbe:** flammendes Orange, **Duft:** Jasmin, **Übung:** im Gatsch wühlen, Gartenarbeiten, Kuchenbacken
- 5. Woche:**  
**Farbe:** Wiesengrün, **Duft:** Sandelholz, **Übung:** beim Tanzen führen lassen, empfinden, wohin der andere will.
- 6. Woche:**  
**Farbe:** Magenta, **Duft:** Rose, **Übung:** befreites Auslaufen, Trampolin hüpfen.

Das Buch „Unumwerfbar“ ist im Eco-win-Verlag erschienen und ist um 19,95 Euro im Buchhandel erhältlich.

**Neu: Voltadol-Schmerzgel 150g**

**Preiswerte Vorratspackung mit Komfort-Verschluss**

Die Voltadol 150 Gramm Tube ist mit einem Komfort-Verschluss ausgestattet, der für Menschen mit eingeschränkter Feinmotorik entwickelt wurde. Mit ihren drei großen Hügeln ist die Tube mit einer halben Umdrehung zu öffnen, wodurch die Lebensqualität der betroffenen Personen verbessert wird. Voltadol stoppt den Schmerz und beschleunigt die Heilung. Durch die spezielle Zusammensetzung zieht es schnell ein und pflegt und kühlt zugleich.

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker

# Rasche Hilfe für Magen und Darm

**Auf die Osterjause folgen Magenschmerzen, Übelkeit oder Blähungen, Durchfall bzw. Verstopfung?**



Jeder vierte Österreicher leidet regelmäßig unter schmerzhaften Verdauungsbeschwerden - und das obwohl Magen und Darm gesund sind! Die Auslöser für das Unwohlsein können dabei ganz verschieden sein: Stress und Hektik können sich ebenso auf den Magen schlagen wie zuviel Alkohol, Kaffee oder Nikotin. Auch Durcheinander-Essen und Speisen, die ungewohnte Fette oder Gewürze enthalten, können zu Problemen im Magen-Darm-Trakt führen.

**Ursache oft unbekannt**  
Warum die Verdauung im Einzelfall gereizt reagiert, ist nicht immer genau bekannt. Ein erhöh-

Durchfall sind die Folge. Diese unterschiedlichen Symptome können nur von einem Arzneimittel gelindert werden, das gleich mehrere Wirkungen besitzt. Daher enthält das pflanzliche Arzneimittel Iberogast® neun ausgewählte Heilpflanzen, die sich gegenseitig in ihrer Wirkung ergänzen und unterstützen.

**Pflanzliche Behandlung**  
Durch die spezielle Kombination der neun Pflanzen-Extrakte sind Iberogast® Tropfen bei vielen Magen-Darm-Beschwerden wirksam. Sie regulieren und normalisieren die betroffenen Bereiche in Magen und Darm. Dadurch tragen sie rasch zur deutlichen Verbesserung des Befindens bei. Iberogast® verringert die Reizempfindlichkeit im Verdauungstrakt und wirkt dort gegen Übelkeit, Schmerzen und Krämpfe. Es schützt vor zu viel Magensäure und unterstützt die Magentätigkeit.

Deswegen kann es gut bei vielen Formen von Sodbrennen eingesetzt werden. Darüber hinaus hemmt es Entzündungen und hilft bei Blähungen, Durchfall sowie bei Verstopfung.

**Wirksam und gut verträglich**  
Iberogast® Tropfen wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erfolgreich bei Reizmagern und Reizdarm eingesetzt und sind sehr gut verträglich. Iberogast® ist für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahre geeignet. Eine Besserung der Beschwerden setzt erfahrungsgemäß sehr rasch nach der Einnahme der Tropfen ein. Weitere Infos zu Iberogast® finden Sie auf [www.madaus.at](http://www.madaus.at) oder in Ihrer Apotheke. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

*Iberogast® ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.* Foto: Madaus

tes Schmerzempfinden, zu viel Magensäure oder gestörte Verdauungs-Bewegungen können laut Experten die Ursache sein. Wiederkehrende Beschwerden wie Sodbrennen, Übelkeit, Blähungen, Verstopfung oder

ANZEIGE