



## **Burnout: ein Drittel der Deutschen leidet an Dauer-Stress**

Neue Studie belegt, dass Gesundheitsreisen um 79 Prozent steigen

Das ‚Ausgebrannt Sein‘ ist nicht nur eine Manager-Krankheit, es kann ebenso Hausfrauen, Schüler oder Rentner treffen. Besonders gefährdet sind Menschen in sozialen Berufen, Menschen zwischen zwei Hierarchieebenen, Schichtarbeiter und Pendler. Frauen sind – vermutlich durch die Doppelbelastung Familie und Beruf – vom Burnout-Syndrom stärker betroffen als Männer. „Die Zeit des raschen Aufladens der eigenen Batterien ist vorbei“, sagt Michael Altewischer, Geschäftsführer der Wellness-Hotels-Deutschland. Die aktuelle Studie vom Institut für Freizeitwirtschaft „Der Gesundheits-tourismus der Deutschen bis 2020“ zeigt: Über 50 Prozent der 25.000 Befragten möchten Erschöpfung, Mattigkeit und Leistungsabfall in einem Gesundheitsurlaub vorbeugen oder kurieren. 60 Prozent der Gesundheits-touristen versprechen sich von Entspannungstechniken eine deutliche Besserung bei der Stressbewältigung. Ebenso zeigt die Studie, dass die Ausgaben der privaten Haushalte für Gesundheitsreisen (von 2007 bis 2020) von 3,3 Milliarden Euro in 2007 auf 5,9 Milliarden Euro ansteigen werden. Das ist ein Zuwachs von 79 Prozent.

Einige Hotels der Wellness-Hotels-Deutschland GmbH haben sich auf das Erlernen einer verbesserten Work-Life-Balance spezialisiert: Das **Parkhotel Bayersoien** ([www.parkhotel-bayersoien.de](http://www.parkhotel-bayersoien.de)) in Oberbayern bietet einen Meditationsweg zum Kraft tanken und Entschleunigen durch die Ammergauer Alpen an. Dr. Matthias Menschel, ärztlicher Leiter des **Menschel's Vitalresort** ([www.menschel.com](http://www.menschel.com)) in Bad Sobernheim, hat ein gezieltes Behandlungsprogramm für Burnout-Gefährdete ins Leben gerufen. Felkekur und heilsame Lehm packungen- und -bäder werden angewandt um gestresste Menschen zu entsleunigen und zu entgiften. Auch das **Bollant's im Park** ([www.bollants.de](http://www.bollants.de)) bietet die Felkekur an. Die Gäste sollen die sanfte Kraft der Naturelemente spüren und mit der Wirkung der „Lehm-Erde“ zu neuer Vitalität führen.

Aber nicht nur Burnout-Opfer finden in den Wellness-Hotels der Gruppe Wellness-Hotels-Deutschland die Ruhe und Kraft die man braucht um neue Energie zu tanken. Mit Hilfe von Entspannungstechniken wie Yoga oder Qi Gong können auch ausgeglichene Menschen die innere Balance stärken. Viele interessante Angebote gibt es auf der Homepage [www.w-h-d.de](http://www.w-h-d.de)

### Hintergrund:

Die Kooperation der WELLNESS-HOTELS-DEUTSCHLAND (W-H-D) ist die erste Adresse für Wellness-Erlebnisse und steht seit zwölf Jahren an der Spitze der deutschsprachigen Wellness-Hotellerie. Mittlerweile gehören ihr neben den ersten Pionieren sorgfältig ausgewählte, meist inhabergeführte deutsche Wellness-Hotels sowie internationale Partner im 4- und 5-Sterne-Bereich an. Unabhängige TÜV-Experten testen die Hotels unter anderem unter den Aspekten Großzügigkeit, Innovation und Nachhaltigkeit des SPA-Bereichs. Ein umfangreicher Katalog von Wellness-Hotels-Deutschland kann online unter [www.w-h-d.de](http://www.w-h-d.de) und telefonisch unter +49.(0)211.679 69 69 bestellt werden.

Weitere Informationen und Bildmaterial:

JESSICA BEHRENSWERTH

Presse-Referentin

WELLNESS-HOTELS-DEUTSCHLAND

Haroldstr. 14

40213 Düsseldorf

Telefon: +49 (0) 211 - 679 69 79,

Fax: +49 (0) 211 - 679 69 68

E-Mail: [presse@w-h-d.de](mailto:presse@w-h-d.de)