



Im Mittelpunkt der Mensch
BALANCE-HELPCENTER

Datum: 05.03.2015

Ein Institut von Brennpunkt Burnout,
Inh. Christina Bolte

Balance-Helpcenter
Hans-Goltz-Weg 28

81247 München

Tel.: (0 89) 52 38 93 02

Fax: (0 89) 52 38 93 02

Mail: muenchen@burnout-helpcenter.de
www.muenchen.burnout-helpcenter.de

Info-Vortrag zum Tag der Rückengesundheit: „Rückenschmerzen beginnen im Kopf“

München. Die Statistik ist leider eindeutig. Laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts leiden etwa 80 % aller Menschen mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Oftmals sind diese psychosomatisch bedingt: Meist ist Stress mit im Spiel: Neben der Arbeit kann dieser aber auch aus dem privaten Umfeld resultieren, meist verbunden mit einer ungesunden Lebensweise. Das Balance-Helpcenter München klärt anlässlich des Tages der Rückengesundheit mit dem Vortrag „Rückenschmerzen beginnen im Kopf“ am 13. März 2015 um 17 Uhr in der Öffentlichkeit über diese Zusammenhänge auf und möchte dazu motivieren, sich aktiver mit diesem Thema auseinanderzusetzen, um so die Vorbeugung aktiv in die Hand zu nehmen.

„Unser Ziel ist die Aufklärung. Denn Bandscheibenvorfälle und Rückenschmerzen haben nicht nur etwas mit der Schreibtischhöhe zu tun, sondern müssen ganzheitlich gesehen werden. Falsches Körperverhalten und eine stressvolle Umgebung können die Entstehung nachweislich begünstigen“, meint Christina Bolte, Leiterin des Balance-Helpcenters in München. „Deshalb klären wir in unseren Vorträgen über die Zusammenhänge auf und möchten dazu motivieren, sich aktiver mit diesem Thema auseinanderzusetzen. Denn natürlich werden auch Maßnahmen vorgestellt, um den Rückenschmerzen die rote Karte zeigen zu können.“

Eine Besonderheit ist die Möglichkeit, die Vorträge auch für Unternehmen in den eigenen Räumen durchzuführen. Denn auch dort können potentiell Betroffene erreicht werden. Interessierte Unternehmer können sich unter der Email muenchen@burnout-helpcenter.de dafür anmelden.

Wortanzahl: 212

Zeichenanzahl: 1.582, zum kostenlosen Abdruck freigegeben

Die Eckdaten der Veranstaltung:

Themen-Vortrag für Einzelpersonen:
13.03.2015, 17:00 Uhr. Dauer: 60 Minuten, Eintritt frei.

Veranstaltungsort:
Balance-Helpcenter München, Hans-Goltz-Weg 28, 81247 München
(Anreise mit dem MVV-Bus 160 ab München-Pasing oder Allach)

Anmeldung unter
muenchen@burnout-helpcenter.de

Wichtige Links:

Homepage des Standorte: <http://www.balance-helpcenter.de>

Homepage des Netzwerkes: <http://www.balance-portal.info/>

Fakten zu den Balance-Helpcentern

Im Jahr 2009 wurde das erste deutsche Burnout-Helpcenter als Institut der Sali Med GmbH in Löwenstein gegründet. Ziel war es, die ganzheitlichen Erfahrungen von der Ärzteschaft, Physiotherapeuten, Sporttherapeuten und Psychologen bzw. Mental-Coaches zusammenzubringen.

Seit Oktober 2012 gibt es neben 15 verschiedenen weiteren Standorten in Deutschland, Österreich und der Schweiz auch den Standort in München. Bereits Mitte letzten Jahres zeichnete sich seitens der Betroffenen wie auch der betreuten Unternehmen und Behörden zunehmend die Nachfrage ab, nicht nur Burnout-Betroffenen zu helfen sondern Menschen insgesamt dabei zu unterstützen, ihre Balance wiederzufinden bzw. zu erhalten. Mit der Umbenennung in Balance-Helpcentern Anfang 2015 wurde dieser Nachfrage Rechnung getragen. An den Standorten werden Betroffene mittels eines ganzheitlichen Konzeptes individuell oder in geschlossenen, anonymen Gruppen aus ihrer Stress-Situation heraus geführt. Zusätzlich werden zahlreiche Unternehmen und Organisationen bei der Gesundheits-Prävention und Wiedereingliederung ehemaliger Burnout-Betroffener unterstützt.

Balance-Lotsen sind Experten die speziell, aufbauend auf deren schon bestehende therapeutische, ärztliche oder heilpraktischen Ausbildung, in den Balance-Helpcentern weitergebildet werden.

Zusätzlich werden an den Balance-Helpcentern Laien darin ausgebildet, Stress und stressbedingte Erkrankungen, so auch Rückenschmerzen, frühzeitig bei betroffenen Menschen zu erkennen und diese später auch bei der Wiedereingliederung zu unterstützen – diese zertifizierten und geprüften Teilnehmer werden „Balance-Sensoren“ genannt.