

## STRESS-ALARM?

Warnsignale erkennen und auf den Körper hören

**Stress beherrscht unser Leben: Leistungsdruck, Zeitnot, ständig wachsende Anforderungen in Beruf und Privatleben. Stress gilt heute als größte Gefahr für unsere Gesundheit. Doch nicht immer werden Symptome wie Müdigkeit, Gereiztheit und Mattigkeit erkannt oder mit Burnout verbunden. Man hetzt von Arzt zu Arzt und keiner kann so recht helfen. Also was tun? Als Arbeitnehmer krankfeiern kommt für die meisten nicht in Frage. Hier bietet das Regena Gesundheits-Resort in Bad Brückenau eine diskrete Lösung: Eine Kombination aus Urlaub und medizinischer Behandlung.**

### Entschleunigung des Alltags

Wenn der Stress im Job Überhand gewinnt, ist ein „normaler“ Urlaub oft nicht ausreichend. Im Regena, Bad Brückenau finden Erholungssuchende eine ideale Entspannung auf First Class Niveau in Kombination mit einer professionellen medizinischen Behandlung. Der leitende Facharzt Dr. med. Thorsten Muthorst ist Spezialist für Burnout-Erkrankungen und hat sich auf die Verbesserung des Stoffwechsels durch Vitalstoffkuren spezialisiert.

### Burnout - nicht immer ist die Psyche schuld

Dr. Muthorst vertritt einen neuen, ganzheitlichen Denkansatz: „Im Allgemeinen wird Burnout meist einer überlasteten Psyche und zu viel Stress zugeschrieben, dabei sind oftmals körperliche Ursachen für eine Ausgebranntheit verantwortlich. Die Folgen können sich in Form von Konzentrationsstörungen, Depressionen, organischen Beschwerden oder Gewichtszunahme äußern.“

Muthorst behandelt das Problem im Ursprung: Fehlfunktionen unserer Zellen. Diese besitzen „Zellkraftwerke“, welche uns in Schwung halten und mit Energie versorgen. Sind sie jedoch unterversorgt, führt das zu einem verlangsamten Stoffwechsel und chronischer Müdigkeit. Durch die wirksame Vitalstoffkur des Regena in Kombination mit Fitness, einem Aufenthalt in der Natur und Seelebaumeln im Wellness-Bereich wird der Stoffwechsel aktiviert und nachhaltig gestärkt. So kann eine ganzheitliche, langanhaltende Regeneration für den Alltag erzielt werden.

Das Regena Gesundheits-Resort & Spa in Bad Brückenau bietet neben der präventiven Behandlung von Burnout-Erkrankungen ein umfassendes Wellnessprogramm in der Helena-Thermen-Landschaft „Spa & Garden“ sowie kulinarische Gaumenfreuden aus der Regena Vitalküche. Durch die Kombination von Entspannungsurlaub und der medizinischen Kompetenz grenzt sich das Haus von typischen Wellnesshotels ab. Nähere Informationen finden sie unter [www.regena.de](http://www.regena.de).

#### Weitere Informationen erhalten Sie bei

Regena Gesundheits-Resort & Spa  
Ernst-Putz-Straße 52  
97769 Bad Brückenau

Tel.: +49 (0) 97 41 / 801-0  
Mail: [info@regena.de](mailto:info@regena.de)  
Web: [www.regena.de](http://www.regena.de)

#### Pressekontakt

DIE WEITBLICKER – Marketing & PR  
Julia Kremer  
Friedrich-Dietz-Str. 3  
36093 Künzell

Tel.: +49 (0) 661 / 380 96 800  
Fax: +49 (0) 661 / 380 96 808  
Mail: [info@weitblicker.com](mailto:info@weitblicker.com)  
Web: [www.weitblicker.com](http://www.weitblicker.com)