

Was für ein Golfjahr!

4 Majors, Solheim-Cup, Ryder-Cup und Olympia

Irek Myskow
Der Manager von
Sergio Garcia
kommt aus
St. Gallen

**Die Schweizer
Alternative:**
Turniere ganz in Ihrer Nähe



EQUIPMENT Die neuen Driver +++ Welcher Ball bringt's? +++
Sicherer putten dank MOI +++ Welches Wedge ist das richtige?



CLINICA HOLISTICA ENGIADINA IN SUSCH

Moderne Burnoutbehandlung – Worum geht es?

Burnout wurde gerne als Modeerscheinung einer Wohlstandskultur beurteilt, hat sich bis heute jedoch als ein robustes Phänomen unserer Gesellschaft erwiesen. Was sind die neuen Behandlungsmethoden und kann Golfspielen den richtigen Ausgleich bringen? Chefarzt und Theologe Dr. Michael Pfaff der Clinica Holistica Engiadina im Gespräch

WAS IST EIN BURNOUT?

Burnout ist ein Risikozustand und bezeichnet in erster Hinsicht einen Lebensstil, in dem man dauerhaft mehr Energie investiert, als man sich wieder zuführt. Medizinisch verstehen wir das anhaltende Überengagement als permanente Stresseinwirkung auf unseren Organismus, das zum Verlust seiner Regulationsmöglichkeiten führt. Daraus entstehen Folgeerkrankungen, die als körperseelische Phänomene ganzheitlich betrachtet werden sollten, heute aber häufig in verschiedenen hochspezialisierten medizinischen Disziplinen sehr symptomorientiert behandelt werden.

WAS MACHT DIE CLINICA HOLISTICA ANDERS?

Seelische Folgeerkrankungen wie Depressionen oder Angsterkrankungen werden demgemäss in psychiatrischen Kliniken versorgt. Im Rahmen eines stationär geschützten psychotherapeutischen Behandlungsprozesses sollen nicht nur die vordergründig vorliegenden Symptome möglichst schnell behoben werden, sondern es wird an eine neue Form der selbstfürsorglichen Lebensführung herangeführt.

WIE KANN ICH MIR EINE STATIONÄRE BEHANDLUNG IN IHRER KLINIK VORSTELLEN?

Die Behandlung gliedert sich in mehrere Phasen. Am Anfang steht die Regeneration und der Zusammenschluss in der diskreten therapeutischen Lebensgemeinschaft an erster Stelle. Die therapeutischen Beziehungen werden aufgebaut. Wenn die PatientInnen nach etwa zwei Wochen richtig angekommen sind, beginnt die intensive Therapiephase.

WIE VERLÄUFT DIE «INTENSIVE THERAPIEPHASE»?

Unser hochqualifiziertes Sportteam leitet zur massvollen Aktivierung zumeist im Rahmen der heilsamen Natur an. Neben moderner individueller Psychotherapie werden viele handlungsorientierte Therapieräume eröffnet, wie zum Beispiel Tanz-/Bewegungs-, Kunst- und Musiktherapie. Spezialitäten sind die Erlebnis-therapien, wie das therapeutische Klettern oder die Stockkampfkunst (Escrima). Als unterstützende Methoden für den Gesamtprozess werden auch komplementärmedizinische Therapien angewendet, unter anderem Akupunktur und WasserShiatsu. Ein wichtiger Support ist unser Sozialdienst, der hilfreiche Abklärungen und konkrete Informationen während des Aufenthaltes beisteuern kann.

WANN KANN ICH ZURÜCK IN DEN ALLTAG?

Nach etwa 4–6 Wochen beginnt dann die Austritts- oder Transferphase. Die gewonnenen heilsamen Momente und wiedergefundenen eigenen Ressourcen werden gebündelt und die Frage nach Übertragung in den heimatlichen Alltag wird bearbeitet. Im Anschluss an einen Aufenthalt sind häufig monatelange ambulante Nachbehandlungsphasen mit schrittweisem Wiederaufbau der Arbeitsfähigkeit notwendig.

WENDEN SIE AUCH INNOVATIVE METHODEN AN?

Neu integriert werden jetzt naturheilkundliche Methoden, die schon länger in der physikalischen Medizin Anwendung finden: Behandlungen mit Wärme und Kälte. Die Klinik verfügt als erste psychiatrische Klinik weltweit über einen Hyperthermiebehandlungsplatz (wärmebasierte Behandlungsmethode auch gegen Krebs) und bald über eine Kryosauna (Kältetherapie, stärkt die Abwehrkräfte und verbessert so das Wohlbefinden).

ZUR PERSON



Dr. med. Dipl.-Theol. Michael Pfaff (48)
drei Kinder,
Ärztlicher Direktor
und Chefarzt
Clinica Holistica Engiadina SA,
in Susch

www.clinica-holistica.ch

HATTEN SIE SCHON EINMAL KONTAKT MIT GOLF?

Aufgewachsen in einer golfverrückten Familie spiele ich selbst seit dem sechsten Lebensjahr und bin in keinem Golfclub Mitglied. Weitere Hobbys sind Joggen, Fitness, Skifahren, Wandern.

JETZT NOCH EINE GANZ ANDERE FRAGE, DIE UNSERE LESER INTERESSIERT. KANN GOLFSPIELEN ALS AUSGLEICH DAS RISIKO EINER STRESSFOLGEERKRANKUNG VERMINDERN?

Vordergründig ist natürlich die Bewegung in der Natur zu sehen, ein häufig unterschätzter Faktor in der eigenen Selbstfürsorge. Jeder kennt beim Golf die Erfahrung, dass mit Kraft und Druck wenig zu erreichen ist. Das zu beherzigende Element ist nicht der brutale Schlag, sondern der lockere Schwung und so der Einklang mit seinem Körper. Im regelmässigen Golfspiel sehe ich also die Chance, sich der in der Körperseele vorhandenen übermässigen Anspannung bewusst zu werden und diese für das gute Spiel zunehmend loslassen zu wollen. Hier ist mehr als in anderen Sportarten ein Zu-sich-selbst-Kommen im Zentrum, das heilsam den gesamten Lebensstil prägen kann. Und ja, das Golfspiel eignet sich ideal vor allem in der zweiten Lebenshälfte als Ausgleich. ●

Die Clinica Holistica Engiadina ist bis heute die einzige vollspezialisierte Privatklinik für Stressfolgeerkrankungen/Burnout mit einem kantonalen Versorgungsauftrag. Sie engagiert sich, neuartige, gut wirksame und patientenorientierte Therapiemethoden zeitnah zu integrieren. So entstand das bisher wohl vielfältigste Behandlungsetting einer psychiatrischen Klinik in der Schweiz.