

## **Von Burnout zu Balance: Ein neuer Weg zu mentaler Stärke in modernen Arbeitswelten**

Tübingen, Dezember 2023 – *Die Thematik der mentalen Gesundheit erlangte in den letzten Jahren nicht nur gesellschaftlich zunehmende Bedeutung. Weil sich die Arbeitswelt inmitten einschneidender Veränderung befindet, werden auch die Auswirkungen von Arbeitsbedingungen auf das psychische Wohlbefinden verstärkt diskutiert.*

Benjamin Börner, Inhaber und Leiter des Börner Lebenswerk in Tübingen, liefert hier sowohl Arbeitgebenden als auch Arbeitnehmenden einen vielversprechenden Ansatz: die „360 Grad“-Methode. Mit dieser fortschrittlichen, holistischen und elektrophysikalischen Diagnostikmethode geht er kausalen Funktionsstörungen im menschlichen Organismus nachhaltig auf den Grund. Der Experte plädiert für einen neuen Umgang mit mentaler Gesundheit im modernen Arbeitsumfeld und für ein Aufgreifen der Impulse junger Generationen: Die Generation Z besitzt ein ausgeprägtes Bewusstsein für die „Mental Health“.

### **Die eigene Genetik als Schlüssel**

Dass sowohl Arbeitnehmende als auch Arbeitgebende unter psychischen Belastungen leiden, weiß Benjamin Börner aus 15 Jahren Erfahrung in der Behandlung chronischer und psychischer Erkrankungen. „Viele psychische Erkrankungen entstehen durch maßgebliche Stoffwechselstörungen im Hormonsystem und Neurotransmittersystem sowie durch Enzymatik im gesamten Organismus“, berichtet der Experte. Sein integrativ-medizinischer Ansatz der 360-Grad-Methode kombiniert alle Säulen der Gesundheit, um die Ursache solcher Erkrankungen herauszufinden.

### **Die „360 Grad“-Methode**

Eine metabolomische Analyse dient als erste Diagnostik der Genetik von Patienten. Sie bewertet den allgemeinen Gesundheitszustand und wie schnell, effizient und zielgerichtet der Organismus bestimmte Stresshormone wie Adrenalin, Noradrenalin oder Dopamin abbaut. Im nächsten Schritt untersucht Benjamin Börner mittels verschiedener Laboratorien diverse Körperflüssigkeiten, denn: „Selbst ein umfangreiches Blutbild sagt relativ wenig über chronische und psychische Erkrankungen aus.“ Diesen liegen oftmals biochemische Störungen zugrunde. Dazu zählen chronische Infektionen, Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten, Schwermetallvergiftungen, Weichmacher, Pestizide sowie Medikamente. Letztere vertragen sich in ihrer Wechselwirkung nicht und hemmen den Abbau in der Leber. Auch genetische Varianten, sogenannte „SNPs“, die sich durch bestimmte Umstände wie zu wenig Schlaf, Stress, ungesunde Beziehungsmuster, Bewegungsmangel, Darmentzündungen oder Mangelernährung herausbilden, beeinflussen den Stoffwechsel negativ.

### **Die Zukunft der Arbeit beginnt im Kopf**

Wie kann im Arbeitsumfeld die mentale Gesundheit des Individuums positiv unterstützt werden? Benjamin Börner rät: Ein offener Dialog zwischen der Generation Z und Unternehmen, mit dem Fokus aus Transparenz und Verständnis, senkt individuelle Belastungen und stärkt Ressourcen.

*In einem unverbindlichen [virtuellen Beratungstermin](#) lernen Interessierte das Team vom Börner Lebenswerk und seine Arbeitsweise kennen.*

#### **Pressekontakt**

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg | Tel.: +49 40 413096-41, oder: -40 bzw. -44 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de), [weber@kreuterborgmeier.de](mailto:weber@kreuterborgmeier.de), [richert@kreuterborgmeier.de](mailto:richert@kreuterborgmeier.de)

[Börner Lebenswerk](#) in Tübingen hat sich einer modernen Mischung aus Schulmedizin und erweiterten Therapieverfahren verschrieben. Inhaber Benjamin Börner kann dabei auf mehr als 15 Jahre Berufserfahrung zurückgreifen. In seinem Tübinger Zentrum für integrative Medizin bietet er zudem seit 2018 ganzheitliche Diagnostik auf Basis biophysikalischer Erkenntnisse und aktueller Labormedizin an. Im modernen Integrativzentrum hilft er seinen Patienten, chronische Regulationsblockaden auf verschiedenen Ebenen zu durchbrechen. Neben Mitochondrien- und Stammzelltherapie zählen unter anderem auch Behandlungen von Erschöpfungssyndrom, Burn-out, Darmregeneration, Ernährungsmedizin, Osteopathie und Toxikologie zum „360°-Konzept“ des Lebenswerks.

**Pressekontakt**

Sönke Hayen Tongers, Céline Weber, Lisa Richert | Rothenbaumchaussee 5, 20148 Hamburg | Tel.: +49 40 413096-41, oder: -40 bzw. -44 | E-Mail: [tongers@kreuterborgmeier.de](mailto:tongers@kreuterborgmeier.de), [weber@kreuterborgmeier.de](mailto:weber@kreuterborgmeier.de), [richert@kreuterborgmeier.de](mailto:richert@kreuterborgmeier.de)