

Winterthurer Zeitung

DIE POST
bringt mich jede Woche
in Ihren Briefkasten

DIE WOCHENZEITUNG | Wartstrasse 2 | Postfach | 8401 Winterthur | Inseratenannahme Tel. 052 260 57 77 | Redaktion Tel. 052 260 57 88 | info@winterthurer-zeitung.ch



Jugendliche sollen Perspektiven für die berufliche Zukunft geboten werden

Seite 3



Am Sonntag wurde in Winterthur gejobdet. Leute von heute auf

Seite 5



Wieso die Künstlerin Joanna Archetti ausgesucht werden soll auf

Seite 15



Schon nächste Woche findet wieder die legendäre Winti Mäss statt.

Seite 19

Gewinnen Sie Ihr Traumauto!

Im Wert von max. CHF 25'000.-

Mehr dazu finden Sie im beigelegten Brief in der Bundmitte und auf der letzten Seite. Viel Glück!

Steigt die Burnout-Gefahr?

Der Winterthurer Psychologe Hanspeter Ruch gibt Tipps zur Burnout-Prophylaxe in Krisenzeiten

Krisenzeiten bringen für viele Menschen zusätzliche Belastungen im Beruf. Damit steigt auch die Gefahr eines Burnout.

kra- Hanspeter Ruch befasst sich seit vielen Jahren mit dem unter der Bezeichnung «Burnout» bekannt gewordenen Krankheitsbild. Gegenwärtig schreibt er ein Buch zu dem Thema, das von vielen etwas abschätzig als «Modekrankheit» abgetan wird, für die Betroffenen aber alles andere als angenehm ist. Und obwohl der Begriff «Burnout» in aller Munde ist, rankt sich viel Unkenntnis um den englischen Begriff, der am besten mit «ausgebrannt sein» übersetzt werden kann. Oft wird der Begriff auch mit «Depression» gleichgesetzt oder zumindest in Verbindung gebracht, was aber, so Ruch, falsch ist.

Was ist ein Burnout?

«Das treffendste Bild für einen Burnout ist ein Auto ohne Ben-



Bild: Andrea Marthaler

Hanspeter Ruch führt in Winterthur eine Praxis als Psychologe.

zin», erklärt Hanspeter Ruch. «Es ist eigentlich alles okay und funktionsfähig, aber es fehlt die Ener-

gung oder Schlafprobleme sein. Geistig kann sich ein Burnout durch Konzentrationsschwäche, Unruhe, Apathie, Zynismus oder Pessimismus ankünden. Und auf der Handlungsebene äussern sich Symptome wie Dumpfheit, Gereiztheit, Verzweiflung, Wut oder Ohnmacht. Aus Erfahrung weiss Hanspeter Ruch, dass die Betroffenen erst Hilfe suchen, wenn die körperlichen Symptome heftiger werden: «Kopfschmerzen, Migräne, Durchfall oder Erbrechen sind übliche Reaktionen des Körpers».

Primär ein Energie-Problem

Zwar ist, wie aus dem vorher gesagten hervorgeht, der Burnout primär ein Energieproblem. Doch ist es absolut wichtig, dieses Problem ernst zu nehmen. «Wenn man das Energieproblem nicht oder falsch behandelt, kann es sich zu einem psychischen Problem entwickeln», erklärt Ruch. Ein Burnout sei ein «Schuss vor den Bug» und ein Zei-

Fortsetzung auf Seite 3

Baumgräber

pd/kra- Baumgräber sind Privatgräber und werden in Winterthur nur auf dem Friedhof Rosenberg angeboten. Weil diese Bestattungsart sehr beliebt ist, musste eine Friedhoferweiterung gebaut werden. Eine Anzahl Bäume wird jeweils im Frühjahr und Herbst neu gepflanzt. Um der Entwicklung des Baumes gerecht zu werden, beträgt die Grösse des Grabplatzes neun Quadratmeter. Ein Baumgrab kann für 40 Jahre gemietet werden. Die Asche kann wahlweise in den Wurzelbereich des Baumes gestreut oder in einer Urne beigelegt werden.

Vanja Palmers im StadtTalk

Zen-Priester und Tierschutz-Aktivist

Einmal mehr hat das Stadttalk-Team eine schillernde Persönlichkeit für einen Auftritt in Winterthur gewinnen können.

Der Tierschutzaktivist, Zen-Priester und Calida-Erbe Vanja Palmers ist in Wien geboren und in Luzern aufgewachsen. Nach einer kurzen Karriere als Student, Hippie und Geschäftsmann in Zürich lebte Palmers meh-



re Jahre als Zen-Mönch in einem buddhistischen Kloster in Japan. Der Mitbegründer des ökumenischen Hauses der Stille Puregg

in Österreich und des Tierschutz- und Meditationszentrums Felsentor auf der Rigi erzählt im Stadttalk, wie sein Alltag zwischen Shikantaza (meditatives Sitzen) und aktivem Tierschutz (z.B. gegen Knies Elefantenhaltung) aussieht und verrät, welches Calida-Kleidungsstück sein

liebster ist.
Donnerstag 20. November 2008, 20 Uhr, Coalmine-Bar
Moderation: Rebecca Buchmüller

Die Woche

Meistergeige

DIESSENHOFEN - Geigenbaumeister Klaus Martin Kuhn (Bild) gewann am internationalen Geigenbau-Wettbewerb der VSA in Portland OR für seine Geige ein «Certificate of Merit for tone». Die Bewertung der Instrumente erfolgte nach den Disziplinen Geigenbau und Klang. Je drei Jurymitglieder prüften die Instrumente unabhängig voneinander nach einem definierten Punktesystem. Die Tonbewertung erfolgte in drei Runden. Nur 6 von insgesamt 211 eingereichten Geigen erhielten die begehrte Auszeichnung. Der seit fast 30 Jahre in Diessenhofen ansässige Martin Kuhn lädt Interessierte zu einem unverbindlichen Probeispiel auf seiner prämierten Violine ein. Um eine telefonische Anmeldung wird gebeten.



Afro-Pfingsten

WINTERTHUR- Erstmals seit 2003 fanden in diesem Jahr die Afro-Pfingsten Konzerte wieder in der traumhaften Halle 53 des Sulzerareals statt. Wo früher Dieselmotoren und Turbinen gefertigt wurden, entstand auf mehr als 6000m² eine einzigartige Erlebniswelt mit einem faszinierenden tropischen Ambiente und bescherte dem Festival an drei Tagen ein volles Haus. Die Organisatoren sind glücklich, dass die Firma Sulzer Immobilien es mit ihrem Entgegenkommen möglich gemacht hat, die Konzerte unseres 20. Jubiläums (29. bis 31. Mai 2009) noch einmal in dieser optimalen Räumlichkeit durchzuführen.

SPEZIAL ANGEBOTE

Polstergruppe Dave
Leder porzellan,
2,5er Element
3er Element mit Ottomane



4295.-
statt 5155.-

Schlafzimmer Matera
alpinweiss/Glas schwarz,
Schiebetürenschränk 3-türig
Bett ca. 180 x 200 cm, Nachttische



1925.-
statt 2090.-

Möbel Ferrari

Hinwil

Wässerstrasse 28, Tel. 044 931 20 40

Direkt-Kredit. Bezahlen Sie in 6 Raten ohne Zins

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 09.00-20.00 Uhr, Sa 09.00-17.00 Uhr
Täglich Abendverkauf bis 20.00 Uhr