

In der Praxis stellen wir fest, dass seit wenigen Jahren immer mehr Mitarbeiter in leitenden Positionen mit der Thematik *Burnout-Symptom* konfrontiert sind. Richtiggehend schockierend ist, dass heute gemäß aktuellen Untersuchungen etwa 70% der befragten Personen erkennbar unter dauernder physischer und psychischer Erschöpfung leiden! Ein Grund dafür mag sein, dass praktisch alle Befragten keine Möglichkeit haben, sich während des Arbeitstages kurz erholen zu können.

Gerne erinnern auch wir uns daran, dass es in den 70^{er} und 80^{er} Jahren noch üblich war, jeweils am Morgen und am Nachmittag eine 15-minütige Pause einzulegen.

Diese Pausen dienen auf verschiedensten Ebenen dem Wohlbefinden der gesamten Belegschaft eines Unternehmens und so direkt auch dem Erfolg der Firma. Diese kurzen Breaks dienen sowohl der Nahrungsaufnahme, als auch einem interaktiven Austausch auf einer zwischenmenschlichen Basis. „Doping“ für Geist/Körper ;-)



Weiter interessant ist die Tatsache, dass diese Pausen jeweils zu Zeiten stattfanden, wenn der menschliche Organismus sich mit dem Thema „Verdauen“ beschäftigte. Die Zeit um 09:00h schließt in der chinesischen Medizin den Aktiv-Zyklus des Magens ab, während 15:00h den Aktiv-Zyklus den Dünndarm abschließt.

Leider scheint es der Fall zu sein, dass die Usanz der „Kaffee-Pause“ heute praktisch keine Anwendung mehr findet. Detaillierte Informationen über die Organ-Uhr haben wir auf www.biotac-vitaline.com unter der Rubrik „Do it yourself“ publiziert.



Praktisch alle Personen sind sich immer noch nicht bewusst, dass die Ursache dieser Problematik mit der Modernisierung der Arbeitsmittel zu tun hat. Die nächste Frage richten wir jetzt an Personen, die in diesen Jahren ihr Brot als „Büro-Gummis“ verdienen:

Erinnern Sie sich noch an Ihre gute alte Schreibmaschine, an die alten Kabel-Telefone?

Keine Laser-Drucker!
Kein Wi-Fi!
Kein W-LAN!
Kein Kabelsalat!
Keine Handys!

Keine Fernbedienungen für Dies und Das!



Es ist eigentlich ganz einfach: zu diesen Zeiten war die Luft noch nicht in diesem Ausmaße „verpestet“ wie dies heute der Fall ist. Seit den 90^{er} Jahren ist die Luft in modernen Bürogebäuden durch Elektrosmog und negativ polarisierten Ionen gesättigt, die durch die Vielzahl technischer Geräte, die Informationen über den Äther austauschen, produziert wird. Welche Wirkungen diese Art von chemisch-elektrischer Belastung auf unseren Organismus ausüben, haben wir im Menu **E-SMOG** unter der Rubrik [Reaktionen auf Elektro-Smog – II](#) auf unserer Homepage www.biotac-tecline.com publiziert.

Gerne weisen wir Sie auch auf die Rubrik [Atome, Tachyonen, Ionen - III](#) hin. Insbesondere Personen, die den Wechsel von alten Röhrenmonitoren auf LCD/TFT-Bildschirme vollzogen, beklagen sich über gesundheitliche Probleme. Heute gibt es konkrete Hinweise, dass Flachbildschirme mit ihrer Hintergrundbeleuchtung mit extrem hohem Blauanteil im Auge irreversible Schäden anrichten können.



Die wohl bekannteste Störquelle am Arbeitsplatz ist zugleich eines der wichtigsten Arbeitsmittel überhaupt: der **PC-Monitor**.

Jetzt ist es so, dass nicht nur das elektromagnetische Spektrum eines Flachbildschirms einen belastenden Einfluss auf unseren Organismus ausübt, sondern seine Hintergrund-Beleuchtung!

Diese wird, wie das Licht bei Leuchtstoffröhren, durch Gasentladung erzeugt. Flachbildschirme mit Quecksilber-Licht erzeugen ein *diskontinuierliches Spektrum*, das hohe, unnatürliche kurzwellige Blauanteile (Blau, Indigo, Violett) mit scharfen Energiespitzen sowie niedrige Energie im durchblutungsfördernden Rotbereich aufweisen. Dieses „Blau-Licht“ ist stärker brechend als rotes Licht.



Es wird in unseren Augen auf einer anderen Ebene fokussiert als langwellige Lichtanteile, was zu Farbsäumen und Unschärfe führt. Aus diesem Grund tragen Piloten und Sportler oft gelbe Brillen, die die Blauanteile herausfiltern und damit Sehstärke und Kontrast erhöhen.

Lichtquellen mit einem hohen Blauanteil belasten den Hormonhaushalt, da die Ausschüttung der Melatonin-Produktion reduziert wird und die Bildung von Stresshormonen wie Cortisol und ACTH fördert.

Dass Störungen im Hormonhaushalt Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Immun- und Stoffwechselstörungen, Krebs, Diabetes usw. begünstigen, dürfte heute jedermann wohlbekannt sein.



„Alles ist Gift. Allein die Dosis macht, das ein Ding kein Gift ist!“ (Paracelsus):