

## Vom Burnout zum Buch: Andreas Wassners Weg zu neuer Lebensfreude

Andreas Wassner spricht über seinen Weg vom Eventmanager zum Abenteurer und die Bedeutung von psychischer Gesundheit.



**Wien, Österreich** - In einem aufschlussreichen Interview berichtet Moderator Dennis Strobel mit Andreas Wassner, einem ehemaligen Eventmanager, der nach eigenen Erfahrungen mit Burnout und Depressionen eine drastische Wendung in seinem Leben took. Wassner, der sich heute als Schriftsteller, Speaker und Abenteurer präsentiert, schildert seinen Weg vom stressigen Berufsleben zu einem erfüllten Dasein, das geprägt ist von einer neuen Sicht auf Gesundheit und Lebensfreude. „Sunburn statt Burnout“ ist nicht nur der Titel seines Buches, sondern spiegelt auch seine Botschaft wider: ein Leben bewusst zu schätzen und Dankbarkeit zu praktizieren.

Wassner, der in Wien studierte und erfolgreich Großevents

organisierte, sah sich einer gesundheitlichen Krise gegenüber, die ihn schließlich zu einer Rückkehr nach Vorarlberg führte. Dort erlebte er gesundheitliche Rückschläge, darunter den Ausbruch von Multipler Sklerose (MS). Diese Erkrankung beeinflusst alle Lebensbereiche und kann oft mit Verhaltensänderungen einhergehen. Laut einer Studie zeigt sich bei etwa einem Drittel der MS-Patienten, dass diese Veränderungen ernst genommen werden sollten, da sie auf begleitende Erkrankungen wie Depressionen und Fatigue hindeuten können, wie das **Deutsche Gesundheitsportal** berichtet.

## **Die Herausforderungen der Multiplen Sklerose**

Wassners Rückkehr nach Vorarlberg war von gesundheitlichen Rückschlägen und dem Umgang mit MS geprägt. Der Einfluss von Stress und psychischen Belastungen auf das Immunsystem ist gut dokumentiert. Forschungen in der Psychoneuroimmunologie (PNI) zeigen, dass dauerhafter Stress chronische Entzündungsprozesse verstärken kann. Diese Erkenntnisse sind besonders relevant für Menschen mit MS, da Stress eine der Ursachen für die Verschlechterung der Symptome sein kann, wie **Multiple Sklerose e.V.** erläutert. Wassner nutzt diese Erkenntnisse in seinen Vorträgen, um anderen Menschen zu helfen, mit den Herausforderungen von MS und psychischen Erkrankungen umzugehen.

Die Studie an neurologischen Kliniken in Bern und Luzern bestätigte, dass Verhaltensänderungen bei MS-Patienten häufig auftreten und eng mit dem Erschöpfungsgrad sowie depressiven Symptomen korrelieren. Viele Patienten berichten, dass sie schon vor dem Krankheitsausbruch Veränderungen in ihrem Verhalten festgestellt haben. Daher ist es wichtig, solche Symptome frühzeitig zu erkennen und eine neuropsychologische Versorgung in Erwägung zu ziehen.

## Wassners Botschaft und sein Ziel

Durch sein Buch und seine Vorträge möchte Wassner Mut machen und Menschen Werkzeuge für ihr persönliches Glück bereitstellen. Seine Themen, die von psychischer Gesundheit über Dankbarkeit bis hin zu Lebensfreude reichen, können besonders für Menschen von Bedeutung sein, die wie er selbst mit den Herausforderungen einer Krankheit konfrontiert sind. Er zeigt, dass eine positive Grundhaltung, ähnliche Erkenntnisse aus der PNI, nicht nur die Immunabwehr stärken, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann.

Andreas Wassner ist ein Beispiel dafür, wie man nach einem tiefen Fall ins Leben zurückfinden kann. Seine persönlichen Erfahrungen erinnern uns daran, das Leben bewusst zu schätzen und die eigene Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. „Sunburn statt Burnout“ ist nicht nur eine Aufforderung, sondern eine Lebensphilosophie, die Hoffnung gibt.

Details	
<b>Vorfall</b>	Gesundheitskrise
<b>Ursache</b>	Burnout, Depressionen
<b>Ort</b>	Wien, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.vol.at">www.vol.at</a></li><li>• <a href="http://www.deutschesgesundheitsportal.de">www.deutschesgesundheitsportal.de</a></li><li>• <a href="http://www.multiple-sklerose-e-v.de">www.multiple-sklerose-e-v.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**