

Anti-Stress-Programm

Hektischer Bürostress ist ein Hauptrisikofaktor für unsere Gesundheit



Finden Sie die innere Ruhe

Stress ist mehr als eine Modeerscheinung. Die Leistungsgesellschaft bringt immer mehr Menschen dazu, für Beruf und Familie ihre Gesundheit zu opfern. Karrieremenschen stehen ständig „unter Strom“, reiben sich zwischen Beruf und Privatleben auf. Irgendwann kommt dann das Gefühl,

dem Zeit- und Termindruck nicht mehr standhalten zu können. Die körperlichen und seelischen Folgen sind vielfältig: Magengeschwüre, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, sogar Infarkte drohen. Auch chronische Hautkrankheiten wie Neurodermitis oder Schuppenflechte haben mit dem Faktor „Stress“ et-

was zu tun. Darüber hinaus schwächt andauernde Überbelastung das Immunsystem – Infektionskrankheiten bekommen leichtes Spiel.

Durch Rauchen, Kaffeetrinken oder Süßigkeiten versuchen die Betroffenen häufig, den Stress zu verringern – aber das Gegenteil ist der Fall: Genußmittel setzen dem Organismus nur noch mehr zu. Aufputzmittel oder Beruhigungstabletten schaden mehr, als sie helfen.

Einen neuen Weg, Stress abzubauen, geht die Naturamed-Klinik in Bad Waldsee. Das „Anti-Stress-Balance“ Programm, das Ärzte dort entwickelt haben, soll helfen, die äußeren Stressauslöser abzubauen und so die innere Ruhe wiederzufinden. Gezielte Maßnahmen, wie Entspannungsübungen, Atemschulung und Ernährungsberatung bringen Gelassenheit und Entspannung in den Tag, ohne daß auf Karriere und Familie verzichtet

werden muß. Besonderen Wert legt Seminarleiter und Chefarzt der Klinik Dr. Vinzenz Mansmann auf die natürlichste aller Entspannungstechniken: Das Lächeln. Der Arzt für Naturheilverfahren: „Ein Lächeln von Herzen ist nach unseren Erfahrungen zehnmal wirksamer als jede Beruhigungspille.“