

Was ist Stress?

Stress ist eine Alarmsituation basierend auf dem momentanen physischen, sowie psychischen Zustand einer Person, der durch Anspannung und Widerstand äußerer Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet ist.

Dieser Zustand wird hervorgerufen, sobald die vier Grundbedürfnisse des Menschen:

- die materiellen
- die physischen
- die psychischen
- die sozialen

in ihrer Gesamtheit nicht befriedigt werden.

Nur in Harmonie mit all den vier Grundbedürfnissen ist der Mensch ausgeglichen, glücklich, leistungsfähig und erfolgreich.

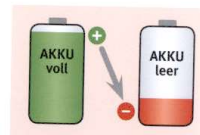
Die Ursache von Stress

In der schnelllebigen heutigen Zeit mit starken äußeren Reizen, Anforderungen und Stressoren aus Beruf und Familie sind wir oft ausgebrannt (stecken in einer Sackgasse) oder stehen vor Entscheidungssituationen, die privater oder beruflicher Herkunft sind. Selbst der

Körper kann einfach „Nein“ sagen, da die geforderten Belastungen zu enorm geworden sind.

Überall steigen die Anforderungen und erfordern nicht selten sogar eine Neuorientierung. Dabei kann es schnell passieren, dass Sie Ihrem Kopf und Körper keine ausreichende Regenerationszeit bieten.

Es ist gerade der unerkannte und unterschwellig vorhandene Mangelzustand, der auf Dauer zu verminderter Leistungsfähigkeit, Krankheit und zu chronischer Erschöpfung führt (bis hin zum Burnout Syndrom).



Diagnostik

Um das Krankheitsbild Stress bis hin zum Burnout Syndrom diagnostizieren zu können, werden verschiedene klinische Untersuchungen und Diagnosefragebögen benötigt. Mittels dieser Instrumente, insbesondere die Ermittlung der Stresshormone, des Vitalstoffhaushaltes, der Herzvariabilität (Biorythmusmessung), die Auswertung der Fragebögen, sowie einer körperlichen, psychischen und anamnestischen (Entwicklung

der Erkrankung) Untersuchung kann das Erschöpfungssyndrom (Burnout Syndrom) genauestens eingeteilt werden und dann entsprechend therapiert werden.

Therapie

Es gibt verschiedene Therapieansätze, die gleichzeitig, oder eng aufeinander abgestimmt, erfolgen sollen – immer individuell entsprechend des diagnostischen Bildes.

Dazu gehören Vitalstofftherapien, Medikamente, Sportempfehlungen, eventuell naturidentische Hormone, verschiedene Entspannungsmaßnahmen und energetische Therapien wie Meditation, Ayurveda-Massage, Fusszonen-Reflexmassage, sowie Psychotherapeutisches Coaching (Psychotherapie, System. Therapie, NLP, Hypnose u.a.).



Coaching

Coaching bezeichnet strukturierte Gespräche zu Fragen des beruflichen und familiären Alltags. Coaching ist eine Wegbegleitung. Der Mensch wird in seiner einzigartigen Individualität erkannt und gefördert.

Im Coaching werden Ihre Begabungen und Möglichkeiten deutlich gemacht. So wird „das Beste“ im Menschen geweckt, der Erfolgsweg erkannt und der Coach erinnert immer wieder an den „richtigen Weg“. WAS kann ich tun, um mich zukünftig besser zu fühlen und meine Ziele zu erreichen. Das neue Verhalten muss trainiert werden, bis es verinnerlicht ist.

Zusammenfassend kann gesagt werden, daß mit den verschiedenen Therapiemaßnahmen und dem zusätzlichem Coaching Erfolge in der Stressbewältigung erzielt werden können.



Bei Interesse und Fragen vereinbaren Sie bitte ein Termin mit dem Praxisteam zur Diagnostik und Therapie Ihrer Stresssymptomatik.

Praxisschwerpunkte

- Hausärztliche Versorgung
- Ärztliche Psychotherapie
- Vorsorge für Erwachsene und Kinder
- Homöopathie
- Akupunktur
- Bioresonanz-Therapie
- Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)

Allgemeine Gesundheitsleistungen

- Anti-Aging-Therapien
- Lebensstil-/Sport-Optimierung
- Ozon- und Sauerstoff-Therapie
- Bioidentische Hormon-Therapie
- Wechseljahre Männer und Frauen
- Stress-/Burn Out-Therapie
- Ernährungsberatung und Abnehmprogramme
- Vitalstoffversorgung und Vitaminkuren
- Störfeldtherapie/Neuraltherapie
- Magnetfeldtherapie
- Fußreflexzonen-Massage
- Osteopathie/CranioSacral-Therapie
- Lymphgefäß-Therapien
- Medizinische Kosmetik
- Lichttherapie
- Reisemedizin
- Altersmedizin
- Ayurveda
- Schröpfen
- Immuntherapie



Hausärztliche Praxis

Dr. med. Stefan Ritter
Facharzt für
Allgemeinmedizin

Hausärztliche
Versorgung,
Akupunktur, TCM,
Homöopathie

Niederstraße 67
41812 Erkelenz-Holzweiler
Tel. 0.21.64-479-78
Fax 0.21.64-479-70

www.doktor-ritter.de
dr.ritter.praxisteam@web.de



STRESS

Ursachen und Problembewältigung

