

# Vortrag

# STRESS

## - und wie er uns krank macht.

Das Wort Stress ist in Mode gekommen. Angebote zur Stressreduktion gibt es viele. Sie reichen von Entspannungsübungen, Yoga, Meditation bis zu Medikamenten. Aber hilft das wirklich? Welche Art Stress ist es denn, der uns krank macht? Was passiert dabei in unserem Körper, in unserer Seele und im Geist? Und können diese drei Ebenen bei Stress noch sinnvoll zusammen arbeiten?

Typische Stresskrankheiten sind chronische Müdigkeit, Schmerzen, Depressionen, Burnout, Migräne, Verdauungsbeschwerden, hoher Blutdruck, Schlafstörungen, uvam. Es gibt heute fast niemanden mehr, der nicht wenigstens gelegentlich an einer stressbedingten Krankheit leidet. Akuten Stress kennen alle und den spüren wir direkt. Aber wie zeigt sich chronischer Stress? Was ist, wenn dieser zum Normalzustand wird, wenn wir uns daran gewöhnt haben? Wie erkennen wir ihn dann und was müssen wir tun, um da raus zu kommen?

Lernen Sie im Vortrag die biologischen Wurzeln (nicht nur Kampf und Flucht) von Stress kennen, erfahren Sie von unseren angeborenen Fähigkeiten, mit Stress umzugehen und wie es passieren kann, dass wir in den Stressreaktionen steckenbleiben. Dieses Steckenbleiben ist nämlich die Hauptursache für chronischen Stress. Und ausserdem erfahren Sie im Vortrag auch von den weit verbreiteten Bewältigungsstrategien (Leistungstyp, Kontrollmensch, Einzelgänger, u.a.).

**Dienstag, 19. Februar**  
**um 19.30 Uhr**  
**Hotel Post, Sargans**

Kosten: 20.-

**Markus Gantenbein**  
**dipl. Homöopath SG**

Bahnhofstrasse 63  
8887 Mels

Platzreservation unter 076 / 458 06 02  
oder per Mail an [gamama@sunrise.ch](mailto:gamama@sunrise.ch)

