

„Gegen Stress hilft Bewegung“

25. Lüdenscheider Gesundheitsforum

LÜDENSCHIED • Wege zur Stressbewältigung wird Dr. Peter Rosenthal, der seit 2011 in der Praxis für Psychologische Medizin an der Sportklinik Hellersen praktiziert, am Donnerstag, 26. April, beim 25. Lüdenscheider Gesundheitsforum erläutern. Hierzu lädt das Gesundheitszentrum Hellersen alle Interessierten in die Sportklinik ein. Das Thema lautet „Stressprävention durch Sport und Entspannung“.

Die Jubiläumsveranstaltung beginnt um 18 Uhr in der Cafeteria der Sportklinik Hellersen (Haus I). Die Teilnahme ist kostenfrei. Im Anschluss an den etwa 60-minütigen Vortrag werden Fragen zum Thema beantwortet.

Stress, so heißt es in der Einladung, sei in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Egal ob durch hohe Arbeitsanforderungen, private Belastungen oder psychische Einflüsse wie zum Beispiel Angst, Frustration oder Reizüberflutung ausgelöst, gelte dauerhafter Stress als ein weit verbreiteter Risikofaktor für unsere Gesundheit. Reaktionen auf Stress könnten unter anderem Gereiztheit und Unruhe, aber auch Müdigkeit und Unkonzentriertheit, sein. Für Betroffene sei es häufig alles



Dr. Peter Rosenthal.

andere als leicht, einen Ausweg zu finden.

„Die einzig adäquate und gesunde Antwort auf psychischen Stress, der uns gerade im Arbeitsleben trifft, ist motorische Bewegung und Entspannung“, erklärt Dr. Rosenthal. Fehlende Bewegung und Entspannung hingegen verstärken Stress und schädigen den Organismus.

Weitere Informationen gibt es im Internet (www.gesundheitszentrum-hellersen.de) oder telefonisch unter 0 23 51 / 9 45 22 54.