

# Gesundheitsforum gegen Stress

Zentrum lädt zum 25. Mal ein – Referent ist Dr. Peter Rosenthal

**Lüdenscheid.** Stress ist allgegenwärtig. Egal ob durch hohe Arbeitsanforderungen, private Belastungen oder psychische Einflüsse ausgelöst, gilt dauerhafter Stress als ein weit verbreiteter Risikofaktor für die Gesundheit. Reaktionen auf Stress können unter anderem Gereiztheit und Unruhe aber auch Müdigkeit und Unkonzentriertheit sein. Für Betroffene ist es häufig alles 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 Entspan-

nung“, erklärt Dr. Peter Rosenthal, der seit 2011 in der Praxis für Psychologische Medizin an der Sportklinik Hellersen praktiziert. Fehlende Bewegung und Entspannung hingegen verstärken Stress und schädigen den Organismus.

## Besucher können Fragen stellen

Die genauen Zusammenhänge sowie Wege zur Stressbewältigung wird Dr. Rosenthal am Donnerstag, 26. April, beim 25. Lüdenscheider Gesundheitsforum erläutern, zu dem das Gesundheitszentrum Hellersen alle Interessierten

in die Sportklinik einlädt. Das Thema der lautetet „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 60-minütigen Vortrag können Besucher ihre ganz persönlichen Fragen zum Thema stellen.

Weitere Informationen können im Internet unter [www.gesundheitszentrum-hellersen.de](http://www.gesundheitszentrum-hellersen.de) oder telefonisch unter ☎ 02351/9 45 22 54 erhalten werden.



Dr. Peter Rosenthal, Leiter der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie zum Thema Stress.  
Foto: Uta Baumeister