

## 7. Hilfe bei Stress

**HILFE BEI STRESS** ist das innovative Stressbewältigungsprogramm der Gesellschaft für Integrative Ganzheitsmedizin.

Bei diesem ganzheitlichen Ansatz der Stresstherapie, werden Patienten motiviert, selbst die Veränderungen herbeizuführen, die notwendig sind um Gesundheit und Lebensfreude wieder zu erlangen.

Allergien, Schlafstörungen, Magen-Darmbeschwerden, Bluthochdruck, Essstörungen, Gewichtsprobleme – dies alles können körperliche Symptom anhaltender Stressbelastung sein. Um langfristig Veränderungen herbeizuführen, muss man den ersten Schritt tun – doch wo ansetzen und wie kann man diese Veränderungen in den Alltag integrieren?

Im Wesentlichen, sind alle unsere Programme auf den fünf Säulen der Prävention gesundheitlichen Schäden durch chronische Stressbelastung aufgebaut:

- **Erkennen von Ursachen und Auswirkungen**
- **Entspannung von Körper und Geist**
- **Ernährung als Grundlage der Stressresistenz**
- **Emotionen - die Stressverstärker**
- **Einstellung - der Stressdämpfer**

Motivation und der Aufbau einer Routine sind weitere Bestandteile unserer Aktivitäten. Stress-Screening dient zur Erfassung bereits erfolgter gesundheitlicher Schäden gehört zum Basisprogramm. Wir nutzen einfache, leicht erlernbare Methoden und Interventionen, die man jederzeit umsetzen kann.

IGM tritt für eine zentrale Rolle des Arztes in Prävention und Therapie stressbedingter gesundheitlicher Schäden ein. Dieser muss die notwendigen interdisziplinären Interventionen kennen und fachgerecht koordinieren können.

**HILFE BEI STRESS** gibt es als Beratung und/oder begleitende Therapie für Einzelpersonen und Kleingruppen. Wir bieten Seminare, Firmenprogramme, öffentliche Vorträge und Veranstaltungen.

### **ANFRAGEN UND WEITERE INFORMATIONEN BEI :**

Dr. Michaela Trnka  
Gesellschaft und Praxis für Integrative Ganzheitsmedizin  
Döblinger Hauptstr. 52a/6/19  
1190 WIEN

[www.igm.or.at](http://www.igm.or.at)