

DEUTSCHE IM DAUERSTRESS – STRESSBEWÄLTIGUNGSKURSE STARTEN IM JULI

Reif für die Insel

Aktuelle Studien belegen: Der Stresspegel hält an. Acht von zehn deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck. Stressfaktor Nummer eins ist die Arbeit: Jeder Dritte Berufstätige arbeitet am Limit. Nicht nur Berufstätige stehen unter Druck, laut der TK-Studie sind Hausfrauen und -männer noch gestresster, vier von zehn stehen unter körperlichem und psychischen Daueralarm: Der Puls rast, der Magen drückt und die Gedanken kommen nicht zur Ruhe. Ganz zu schweigen von denen, die versuchen Kind und Karriere unter einen Hut zu bekommen.

Bei andauerndem Stress zirkulieren die Stresshormone wie Adrenalin und Kortisol permanent im Blut, was zu weitreichenden gesundheitlichen Konsequenzen führen kann: Herz-Kreislaufkrankungen, Magen-Darmerkrankungen, verspannte Muskeln, Kopf- und Rückenschmerzen, Konzentrationsstörung, Schlafstörung, Gereiztheit, Depression und Angstzustände können die Folge sein.

„Um eine dauerhafte Life-Work-Balance herzustellen reicht die Auszeit auf der besagten Insel nicht aus“, sagt Christina Knorr, die in der Lübecker Innenstadt Kurse zur Stressbewältigung und Stressmanagement anbietet. „Spätestens in der zweiten Woche nach dem Urlaub ist von der Erholung nur noch wenig zu spüren. Nachhaltiger und günstiger als der Inselurlaub sind in puncto Stressbewältigung Kurse, in denen man mehr über die Entstehung von Stress erfährt und seine persönlichen Ressourcen kennenlernt, die zur Stressverarbeitung eingesetzt werden können.“



Acht von zehn deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck.



Fotos: Fotolia/ Knorr

In ihren neuen großzügigen, hellen Praxisräumen in der Mühlenbrücke 3, in denen Christina Knorr auch als Coach (ICF) und Supervisorin (DGSv) tätig ist, beginnen im Juli die neuen Kurse zum Thema Stressbewältigung. Christina Knorr: „Wir werden uns an einem Wochenende intensiv mit dem Thema Stress beschäftigen, die Faktoren, die Stress auslösen näher betrachten und die Teilnehmenden werden ihre persönlichen Stressbewältigungsstrategien kennen lernen. Sie entwickeln Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit und werden stressigen Situationen gelassener begegnen.“ Die Teilnehmenden machen zudem mit Hilfe kurzer Übungen aus dem Autogenen Training erste Erfahrungen mit dieser Entspannungsmethode, die Sie in den

anschließenden wöchentlichen Treffen (8 x 90 Minuten) erlernen werden.

„Reisen können Sie nach dem Kurs trotzdem noch, aber dann brauchen Sie die erste Woche nicht mehr zum ‚Runterkommen‘, sondern können sofort abschalten, genießen und die Seele baumeln lassen“, so Christina Knorr.

Der nächste Kurs für Stressbewältigung/Stressmanagement beginnt am Freitag, 16. Juli, 18 bis 21 Uhr, (weiter geht's am Sonnabend, 10-13 Uhr und 14 bis 17 Uhr, Sonntag, 10 bis 15 Uhr). Das anschließende Autogene Training (alternativ Progressive Muskelrelaxation) findet wahlweise montags, mittwochs oder freitags von 20-21.30 Uhr statt, weitere Zeiten sind in Absprache (auch nachmittags) möglich.

Der Kurs kostet 200 Euro/Person. Die Kosten für den Kurs können von den gesetzlichen Krankenkassen mit 75 Euro bezuschusst werden. In den Kosten sind Getränke (Tee, Kaffee, Mineralwasser) und ausführliche Kursunterlagen enthalten. Neben bequemen Stühlen stehen für den Entspannungsteil ausreichend Matten, Decken und Kissen stehen zur Verfügung, müssen bei Bedarf nicht mitgebracht werden.

WEITERE INFO

Anmeldungen und weitere Informationen: www.ChristinaKnorr.de, Telefon: 0451/400 87 08, E-Mail: ChristinaKnorr@gmx.de.

„Lifting by Light“ gegen Hautalterung

Falten, Hautalterung? Jetzt nicht mehr! Eine Alternative zum Skalpell heißt „Lifting by Light“, die neue Revolution der heutigen Faltenbekämpfung. Sie ist neuerdings in der Sunlounge im Wirthcenter, Ratzeburger Allee 111, zu finden.

Mit der Ergoline Beauty Line, aus dem Hause JK-Licht, präsentiert euch die Sunlounge ein innovatives Konzept der Licht- und Wellness-Behandlung. Durch die Collagenlampen werden die Faserverbindungen des Bindegewebes, die im Laufe der Zeit schlaffer werden, deutlich aktiviert. Das Ergebnis: glatte und straffere Haut sowie ein gepflegter Teint durch die Fototherapie mit sichtbarem rotem Licht.

Collagene sind hautstraffende Eiweiße, die als wichtiger Bestandteil unseres Bindegewebes für Form und Elastizität sorgen. Mit den Lebensjahren verhärtet die Collagen-Depots der Haut und führen so zu Erschlaffung und Faltenbildung - und das bereits ab dem 25. Lebensjahr.



Doch der Wiederaufbau von Collagen kann aktiviert werden, denn die Collagen-Licht-Therapie baut die Collagen-Depots wieder auf, und zwar am ganzen Körper.

Klinische Studien haben gezeigt, dass sich die Hautzellen unter dem roten Lichteinfluss 150-200 Prozent schneller regenerieren. Das Licht dringt in die Haut

ein und aktiviert den Stoffwechsel. Lebensnotwendiger Sauerstoff wird verstärkt angereichert, die Entgiftung wird beschleunigt. Die Haut kann wieder besser Feuchtigkeit speichern und die Zellerneuerung wird angekurbelt.

Wie funktioniert die Photo Bio Stimulation? Die Behandlung

bekämpft auf natürliche Weise die Ursachen der Hautalterungen von innen. Die Collagen-Lampen nutzen sichtbares Rotlicht im Bereich von 633nm, welches von den Fibroblasten aufgenommen wird und die intrazelluläre Energieübertragung anregt.

Ganz einfach: Der Zellstoffwechsel wird angeregt und somit die Bildung von neuem Collagen und Elastin gesteigert.

Welche Ergebnisse könnt ihr erwarten? Deutlich sichtbare Verbesserung der Fältchen und Linien im Bereich des Gesichts und Dekolletés. Verbesserung der Festigkeit und Elastizität der Haut am gesamten Körper.

Wie erreicht ihr die besten Ergebnisse?

Für die besten Ergebnisse sollte die Collagen-Anwendung über einen Zeitraum von ca. 12 Wochen erfolgen. Erste Ergebnisse sind aber bereits nach 4 bis 6 Wochen sichtbar. Durch die Ergän-

zung mit hochwertigen Pflegeprodukten können die Ergebnisse sogar verbessert werden.

Wie lange sind die Erfolge sichtbar? Nach Abschluss der Behandlung könnt ihr die Ergebnisse durch eine Kombination aus zwei Sitzungen pro Monat und der Anwendung spezieller Hautpflegeprodukte dauerhaft gehalten werden.

Ist die Behandlung unangenehm? Nein, ganz im Gegenteil! Das rote Licht wird sogar als sehr angenehm und entspannend empfunden. Und das Wichtigste: Die gesamte Behandlung ist frei von Nebenwirkungen.

WEITERE INFO

Anmeldungen und weitere Informationen: Sunlounge, Ratzeburger Allee 111 (Wirth-Center), 23562 Lübeck, Telefon 0451/502 12 06.