

Leitung



Gabriele Reuter
Leitende Ärztin Psychosomatik



Dipl. Psych. Till Nickert
Leitender Psychologe und
Psychologischer Psychotherapeut

Das Team

Unser hoch qualifiziertes Behandlungsteam setzt sich zusammen aus approbierten psychologischen Psychotherapeuten und Fachärzten verschiedenster Disziplinen wie Psychosomatik, Psychiatrie, Innere Medizin und Allgemeinmedizin. In unserer psychosomatischen Abteilung kümmert sich ein kompetentes Team aus den Bereichen Medizin, Psychotherapie, Ergotherapie, Sporttherapie, Musiktherapie, Kunsttherapie, Entspannungstherapie, Biofeedbacktherapie und Co-Therapie um Ihre Anliegen.

Ansprechpartner

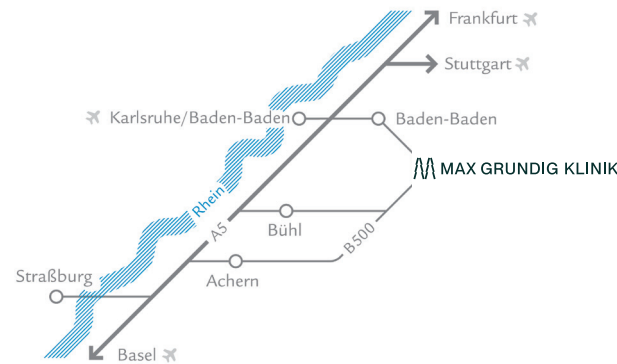
Wir nehmen uns Zeit für Sie und möchten Ihnen mit unserer Stresssprechstunde helfen, Ihr Leben nachhaltig zu verbessern und gemeinsam Lösungen zu finden. Für weitere Informationen und zur Terminvereinbarung steht Ihnen unser Sekretariat für ein unverbindliches Gespräch zur Verfügung:

Simone Angele

Telefon: +49 7226 54-801

E-Mail: simone.angele@max-grundig-klinik.de

Anfahrt



MAX GRUNDIG KLINIK

Max Grundig Klinik GmbH
Fachkliniken für Innere Medizin und Psychosomatik
Präventionszentrum und Radiologisches Zentrum

Schwarzwaldhochstraße 1, 77815 Bühl
Telefon +49 7226 54-0, Telefax +49 7226 54-509
info@max-grundig-klinik.de
www.max-grundig-klinik.de



MAX GRUNDIG
KLINIK



**Sprechstunde für
Stresssymptomatiken**

KEIN STRESS!

Das Wort Stress ist etwas in Mode gekommen.

Es ist wie bei der Medaille mit den zwei Seiten. Stress kann negativ sein, aber auch positive Aspekte haben.

Wir sprechen hier allerdings von dysfunktionalem Stress mit möglichen Stresssymptomen, wenn das System kippt.

Das Stresssystem wird - nach wissenschaftlichem Stand - in den ersten Lebensjahren unter Stressbelastungs- und Schutzfaktoren geprägt. Die gute Botschaft - „es ist nie zu spät“. Es ist möglich, zu „überlernen“, sprich dies zu verändern.

Stresssymptome können sein:

- > Schlafstörungen
- > Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- > Gedankenkreisen
- > Erschöpfung
- > Ängste
- > Körperliche Beschwerden mit Diskrepanz zur Organpathologie - „man findet nichts“
- > Stressinduzierte Körpersymptome
- > Leistungseinbußen
- > Stressassoziiert können z.B. sein:
Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen,
Diabetes mellitus, Gewichtsveränderungen,
Infektanfälligkeit

Oftmals lebt man in Mischsituationen - also Gas und Bremse gleichzeitig, was nicht schaden muss, aber das Stresssystem des Körpers negativ beeinflussen kann. Die Prägung des Stresssystems ist individuell; der Umgang mit Stress hat viele biologische Einflüsse, welche mit Alterungsprozessen und Resilienz in Zusammenhang gebracht werden.

Viele dieser Aspekte sind individuell und verlaufen wie ein Muster. Es besteht die Möglichkeit, dort genauer hinzuschauen, Hintergründe im Rückwärts zu verstehen, aber vorwärts zu verändern - und die Chance, die Symptome zu bessern oder gar zu verlieren.

Dieses und mehr wird in einem ausführlichen Gespräch betrachtet, um dann Lösungsansätze und Maßnahmen zu entwickeln und zu empfehlen. Zusätzlich bieten wir bei Bedarf einen Stresstest mit Biofeedback an.



Etwa **30 % der deutschen Erwachsenen** erfüllen jährlich die Kriterien einer psychosomatischen Störung. Besonders Leistungsträger unserer Gesellschaft leiden unter Stressfolgesymptomen.

Ein klärendes „Hingucken“ in Ruhe und Gründlichkeit kann wichtig sein, um einen ersten Schritt in die richtige Richtung zu machen und so wieder Lebensqualität zu erreichen.

Kompetente Unterstützung

Die Max Grundig Klinik macht High-Quality Medizin. Es besteht eine internistische (kardiovaskuläre, rheumatologische und gastroenterologische) Fachexpertise sowie eine hervorragende Radiologie mit hochmodernen Geräten. Das Einzigartige unserer Klinik ist die engmaschige Verzahnung der Fachdisziplinen, auch mit der Psychosomatik.

Psychosomatik ist kein Stigma, sondern der Mensch im Gesamtkontext. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass das Stresssystem und kardiovaskuläre sowie endokrine Erkrankungen eng verzahnt sind. Es sollte also nicht nur nach den Organen geschaut werden, sondern auch nach dem Stresssystem bzw. den Prägungen, um daraus resultierende Dysbalancen zu verändern.

Bewegung und Sport sowie guter Schlaf sind wesentliche Aspekte, die in einem gesunden Maß positiven Einfluss nehmen können.

Unsere Stresssprechstunde ist eine gute Möglichkeit, genau diesen Aspekten näherzukommen und Lösungsstrategien zu entwickeln. Gerne helfen wir Ihnen in einem individuellen Gespräch und erarbeiten gemeinsam nachhaltige Maßnahmen für Sie.

