

## Stress und Erschöpfung

Kommt es zur dauerhaften körperlichen und psychischen Belastung zum Beispiel in Familie und Beruf, können durch den Dauerstress Erschöpfungszustände entstehen.

**Stress** kann krank machen. Stress spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung psychischer und körperlicher Erkrankungen. So erklärt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Stress zu „einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts“.

Dauerstress kann ein **Ausbrennen (Burnout)** des Organismus bewirken und sich mit verschiedensten körperlichen Symptomen wie beispielsweise

- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schlafstörungen
- Konzentrationsstörungen
- Erschöpfung

bemerkbar machen.

Bei langanhaltendem Stress und Erschöpfungszuständen können chronische körperliche und psychische Erkrankungen wie zum Beispiel **Bluthochdruck** und ein **Burnout-Syndrom** entstehen.

Durch eine gezielte Analyse Ihrer persönlichen Risikofaktoren können Erschöpfungssyndrome frühzeitig erkannt werden.

Mit Hilfe der **Analyse des vegetativen Nervensystems (VNS-Analyse)** kann Ihre aktuelle Stressbelastung durch eine einfache Messung der Herzratenvariabilität (HRV) sichtbar gemacht werden.

Zudem verfügen wir in unserer Praxis nun - nach erfolgreichem Abschluss der dazugehörigen Fortbildung - über die **Zertifizierung zum Stress-Burnout Trainer** und können Ihnen somit ab sofort unsere professionelle Unterstützung bei der Diagnostik und Therapie von Burnout anbieten.



# URKUNDE

Der Dr. Pol Henry Campus verleiht

## Dr. med. Tobias Seidler

aufgrund der vom 18. April 2023 - 16. Mai 2023  
erfolgreich absolvierten Fortbildung den Titel

### zertifizierter Stress-Burnout Trainer 2023

nach IGAF e.V. und Proventika IAH

Bad Neuenahr, 21.06.2023



Dr. med. Siddhartha Poppe  
Medizinisch-wissenschaftlicher Leiter  
Dr. Pol Henry Campus

Dr. rer. nat. Kathrin Koll  
Geschäftsführerin  
Dr. Pol Henry Campus