



## Fortbildung

# Die körperlichen Seiten von Burnout und Stress

In den letzten Jahren werden wir zunehmend mit dem Thema Stress und Burnout konfrontiert. Fast täglich lässt sich in der Presse etwas über diese Problematik lesen.

Allerdings beschränken sich die meisten Artikel und insbesondere auch der klassisch medizinische Therapieansatz praktisch ausschliesslich auf die psychologische Ebene.

Die körperlichen Auswirkungen von Stress und somit auch die somatische Basis des Burnout werden praktisch nie beachtet und somit auch nicht in therapeutische Massnahmen integriert. Doch nur mit der Integration der somatischen Seite kann eine wirkliche und nachhaltige Behandlung sinnvoll erfolgen.

## Inhalt

- Definition von Stress und Burnout
- Ursachen und Auswirkungen von Stress auf den Organismus und dessen Reaktion
- Anatomie und Physiologie des vegetativen Nervensystems und des stress-assoziierten Hormonsystems
- Kenntnis der Stresshormone und deren Physiologie
- Möglichkeiten der Labormedizin bei Stress, Erschöpfung und Burnout
- Therapeutische Optionen aus dem Bereich Phytotherapie, orthomolekulare Medizin, Regulationsmedizin, Homotoxikologie etc.

## Lernziele

Die Teilnehmenden

- kennen die Ursachen und Auswirkungen von Stress auf den Körper im Sinne eines vernetzten Systemes
- kennen den Kreislauf von Stress und Burnout und die dabei entstehenden Veränderungen im Körper
- kennen die diagnostischen, insbesondere nicht-invasiven Verfahren und deren Anwendungsindikationen und Interpretationen der Ergebnisse
- sind in der Lage, problemorientiert zu handeln und Menschen mit Stress oder Burnout entsprechende therapeutische Massnahmen zu empfehlen resp. Anzuwenden
  - Welche präventiven Massnahmen kann ich ergreifen, um nicht in einem Burnout zu landen?
  - Als Hebamme haben ich oft keine Zeit richtig zu essen. Brauche ich Ergänzungsmittel?

## Methodik

PowerPoint-Präsentation, Fachvortrag, Lerngespräche

## Referent

Dr.med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin, Heilpraktiker  
Leiter Medizin des Paramed Zentrums für ärztliche Ganzheitsmedizin