

Wenn Stress die Seele krank macht

Patientenwoche im Gesundheitszentrum gut angenommen

ak **BAD LAER.** Leer, krank, ausgebrannt: Das sogenannte „Burn-out“ trifft besonders die Motivierten und Engagierten, die unablässig Stress ausgesetzt sind. Sie sind oft Opfer einer Tretmühle, aus der sie erst herauskommen, wenn sich der Körper krankmeldet und nicht mehr mitmacht. In Bad Laer geht man jetzt gegen dieses Ausgebranntsein an.

„Lassen Sie es nicht so weit kommen: Bieten Sie dem Stress Paroli“, sagt Dr. Hans-Josef Neufeld. Er ist Leiter der Stressberatungsstelle im Gesundheitszentrum Bad Laer, die seit Kurzem ihre Dienste anbietet. Das Besondere: Die Beratung des Fachmannes ist kostenlos, da das neue Angebot durch die Stiftung Gesundheitszentrum finanziell unterstützt wird.

An jedem ersten Mittwoch im Monat von 10 bis 12 Uhr sowie an jedem 3. Mittwoch im Monat von 17 bis 19 Uhr steht Dr. Neufeld Betroffenen zur Beratung im Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin, Grüner Weg 1, Bad Laer, zur Verfügung.

Anmeldungen zu Gesprächsterminen werden unter Telefon 05424/801234 (Gesundheitszentrum, Anemone Abeler, Mo.-Fr. von 8 bis 12 Uhr) oder 05424/6444699 (Dr. Hans-Josef Neufeld) entgegengenommen.

„Stress hat viele Gesichter“, erläuterte Dr. Neufeld jetzt in seinem Vortrag



Dr. Hans-Josef Neufeld, Leiter der Stressberatungsstelle im Gesundheitszentrum Bad Laer. Foto: Achim Köpp

„Stress Paroli bieten“ am letzten von fünf Thementagen während der Patientenfestwoche zum zehnjährigen Bestehen des Gesundheitszentrums, „und wird von jedem Menschen anders wahrgenommen.“

Neben dem sogenannten „positiven Stress“, der guttue, aber auch Energie aufzehre, gebe es viele Formen von Überlastung und Überforderung, die krank machten. Deshalb biete er in persönlichen Gesprächen, anonym und kostenlos, individuelle Orientierungs- und Bewältigungshilfen. Ergänzende Vorträge, Gesprächskreise und Seminarreihen zum Thema seien ebenfalls vorgesehen.

Die Patientenfestwoche sei gut angenommen worden, teilte Simone Brundiek,

zuständig für Öffentlichkeitsarbeit im Gesundheitszentrum, am letzten Tag mit.

Parallel zu Vorträgen, die Fragen zur Ernährung, Fitness, Schmerzen und Diabetes zum Inhalt hatten, seien zum Beispiel die angebotenen Gesundheitschecks – Allergietest, Risikobestimmung Metabolisches Syndrom, Blutzuckermessung, podologische Fußbegutachtung für Diabetiker, Blutdruckmessung, Körperfett- und Muskelanalyse – von vielen Interessierten genutzt worden. „Unsere Angebote zum Zehnjährigen erfuhren eine gute Resonanz“, bilanzierte Brundiek, „und sind insgesamt gut angenommen worden, dabei kamen die Kunden aus einem Umkreis von bis zu 30 Kilometern!“

Besonders erfreut zeigte sie sich über die riesige Beteiligung der drei- bis neunjährigen Mädchen und Jungen der Kindergärten und Grundschule am Malwettbewerb, der die „10“, das zehnjährige Bestehen des Gesundheitszentrums also, zum Inhalt hatte. 100 wunderschöne, bunte und einfallreich gestaltete Bilder seien eingegangen, die nun auf ihre Bewertung durch eine Jury warteten.

Auch die „Gesundheitstage Bad Laer“ vom 12. bis 14. September 2008, kündigte Brundiek an, sollen im Zeichen des „runden Geburtstages“ stehen und viele ähnliche Angebote beinhalten.