



## Stressmedizin - Stress beginnt im Kopf Erfolg auch



### Sie stecken in einer herausfordernden Lebensphase,

die sich sowohl in körperlichen Beschwerden sowie Stimmungsschwankungen und Erschöpfung zeigt? Sie haben auch schon viele Ressourcen in Analysen und verschiedene Therapien gesteckt? Und dabei waren Sie nur kurzfristig, aber nicht langfristig erfolgreich?

Sowohl die Neurowissenschaft als auch die Wissenschaft der Epigenetik zeigen, dass wir für bestimmte Entwicklungsprozesse im Leben, die meist aus belastenden gesundheitlichen Situationen entstehen, längere und engmaschigere Begleitung brauchen. Haben wir den Mut uns darauf einzulassen und in dieses einzigartige Potential zu investieren, bieten sie uns die größten Chancen auf Wachstum, Verbesserung und Stabilisierung - nicht nur auf der körperlichen Ebene.

Dies ist vor allem dann sehr erfolgreich möglich, wenn wir alle Aspekte des Menschen (epigenetisch) betrachten. Denn Sie können selbst Ihre Genaktivität steuern und damit über biochemische Vorgänge in Ihrem Körper z. B. chronische Entzündungen herunterregulieren.

Für ein erfülltes Leben spielt neben körperlicher Gesundheit und Fitness auch das Leben unserer Werte, das Überwinden von Ängsten und uns behinderndes Verhalten eine große Rolle. Hierzu bieten die neuesten Erkenntnisse aus der Hirnforschung konkrete Lösungsansätze für einen dauerhaften Erfolg.

Die Organsysteme des Körpers interagieren miteinander, v.a. die Psyche mit dem Hormon- und Immunsystem. Wenn wir dies verstehen und in die Therapie mit einbeziehen sind nachhaltige Erfolge möglich.

### So gehen wir konkret vor:

#### Wie ist die aktuelle Lage

- Ausführliches Anamnesegespräch, Erfassen von bestehenden Befunden
- Einleitung notwendiger weiterer Untersuchungen / Laboranalysen, um die Ursache Ihrer Beschwerden zu erkennen

## Ursache und Wirkung - logische Zusammenhänge herstellen und einen Therapieplan erstellen

- Messung und Analyse Herzratenvariabilität = Aussage wie gut Stress verarbeitet werden kann
- Homöopathische Konstitutionsarznei = therapiert vererbte und erworbene Schwachstellen
- Ausführliche Erklärung alle Befunde, so dass Sie die Zusammenhänge gut verstehen
- Anpassung des Therapieplans bei jedem Termin, je nach Entwicklung der Beschwerden

## Individuell zum Ziel

Wir entscheiden welcher meiner Kompetenzen Sie am besten zum Ziel führt:

- Maßnahmen zur Wahrnehmung und Umgang mit Stress
- Bioidentische Hormone, Adaptogene, Mikronährstoffe
- Individuelle Ernährung und Bewegung, die in den Tagesablauf passt
- Methoden aus dem Wissen, wie das Gehirn unser Verhalten steuert
- Die persönliche optimale Leistungsfähigkeit erreichen = Biohacking
- Training in somatischer Intelligenz = Ausdruck der eigenen Bedürfnisse jenseits von Trends und Ratgebern
- Chronobiologie, Optimierung Ihres Tagesablaufs = Wann sind Ihre leistungsstarken Zeiten?
- Klärung der Frage nach den eigenen Lebenszielen und konkrete Maßnahmen zur Umsetzung

Damit es im Alltag funktioniert und nicht nur in der Theorie:

- Halten wir die besprochenen Erkenntnisse und Maßnahmen visuell fest
- Gibt es Hand-outs zu Strategien, Techniken, Interventionen
- Treffen wir uns innerhalb eines halben Jahres 6-mal – diese Zeit braucht das Gehirn mindestens

Um Stress und Herausforderungen  
zum Erfolgskonzept werden zu lassen:

Tel. 0751 - 76 96 06 76, E-Mail: [andrea@praxis-strasser.de](mailto:andrea@praxis-strasser.de)

