

Stress ist nicht schlimm

Morgen Veranstaltung „Burnout besiegen“ – Experten aus Österreich referieren

Sie haben Stress? Das ist nicht schlimm. Stress ist wichtig und gehört zum Leben. Diese These vertritt Professor Sepp Porta von der Medizinischen Universität Graz. Wer mit Porta über seinen Stress sprechen möchte, der kann das morgen tun: Der Österreicher referiert um 10 Uhr im Hotel Fasanerie.

Der Zweibrücker Allgemeinmediziner Rupert Lebmeier veranstaltet morgen, Samstag, 16. April, einen Informationsvormittag für die Öffentlichkeit zum Thema „Stress verstehen, Burnout besiegen“ mit drei Referenten. Die Teilnahme ist kostenlos und nicht nur für seine Patienten gedacht.

Der Hauptreferent, Professor Porta, beschäftigt sich an der Uniklinik

Graz mit der Frage, wie Stress entsteht, wie man ihn misst und wie man ihn bewältigt. Er ist zum Ergebnis gekommen, dass beherrschbarer Stress kein Übel ist, sondern die „erfolgreiche Vorbereitung des Körpers auf die



Sepp Porta

nächste Belastung“.

Der zweite Referent, Stephan Domenig, kommt ebenfalls aus Österreich. Er arbeitet als Arzt an der Viva-Mayr-Klinik in Maria Wörth in Kärnten. Die Kurklinik hat ein eigenes Behandlungskonzept entwickelt, in dem Ernährung, ganzheitliche Medizin und Gesunderhaltung verbunden sind. Der 38 Jahre alte Domenig

hat während eines Auslandsjahrs in Brasilien als Geburtshelfer und plastischer Chirurg gearbeitet. Der dritte Referent, Horst Kares, hat sich auf Kopf- und Gesichtsschmerzen sowie Schlafprobleme spezialisiert. Der ganzheitlich arbeitende Zahnarzt aus Saarbrücken sagt: „Stress bedeutet auch Zähne zusammenbeißen.“ Oberbürgermeister Helmut Reichling spricht ein Grußwort. (oy)

INFO

- Die Veranstaltung beginnt morgen, Samstag, um 10 Uhr im Hotel Land-schloss Fasanerie.
- Jeder interessierte kann teilnehmen.
- Ein Kostenbeitrag wird nicht erhoben.
- Wer kommen möchte, soll sich aber telefonisch anmelden und zwar in der Praxis Lebmeier, Telefon 06332/471840.

TERMINE HEUTE

ZWEIBRÜCKEN

DRK-Mehrgenerationenhaus: Tanztee

ben, Kurs für Kinder, 15 bis 17 Uhr, Küche der Konrad-Loschky-Halle.

REIFENBERG

Jagdgenossenschaft: Sitzung 19.30