



## Stress adé - entspannt und gelassen...

Ständiger Stress ist ein wesentlicher Risikofaktor für Erkrankungen wie Burnout oder Erschöpfung, aber auch Depressionen oder Angststörungen. Körperliche Warnzeichen wie Schlafstörungen oder Herzrasen werden oft lange ignoriert. Acht von zehn Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, jeder Dritte steht unter Dauerdruck. Das Gefühl, überlastet zu sein, ist weit verbreitet. Wenn Sie das Gefühl haben, durch Stress krank zu werden, sind Sie bei uns richtig.

## Zertifizierungen



## Kontakt

### Asklepios Paulinen Klinik

Abteilung Traditionelle Chinesische Medizin und Osteopathie  
Dostojewskistraße 5  
65187 Wiesbaden  
Tel.: (0 611) 23 60 13 80  
Fax: (0 611) 23 60 13 82  
www.akupunkturzentrum-wiesbaden.de



Traditionelle Chinesische Medizin und Osteopathie

## Stress und Burnout Ambulanz

„da es für meine Gesundheit sehr förderlich ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“  
Voltaire



### Chronischer Stress....

über Tage, Wochen oder sogar Jahre, „Funktionieren-Müssen“, das geht am Körper leider nicht spurlos vorbei. Bedenklich lang ist die Liste an negativen Auswirkungen von ständigem Stress: auf der körperlichen Ebene, Bluthochdruck, Infektanfälligkeit, Gewichts Zunahme, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, ständige Verspannungen, Schlafprobleme, Schwindel, Verdauungsstörungen oder sexuelle Probleme. Sogar das Risiko für späteren Alzheimer oder Osteoporose kann steigen. Zudem gibt es Auswirkungen auf die Seele, anfangs vielleicht kaum wahrzunehmen mit ständiger Unruhe oder Gereiztheit, später Erschöpfung, Burnout auch Depressionen oder Angststörungen. Viele unserer Patienten kommen zu uns, weil sie merken, dass sie zwar irgendwie ihren Alltag noch bewältigen, aber sich schon lange nicht mehr richtig wohl fühlen. Eigene Ansprüche an Perfektion können den Teufelskreis noch verstärken. Wir helfen Ihnen, aus der Stress-Spirale auszusteigen. Mit wirksamen Methoden, mit Gesprächen, mit Zeit.



### Fühlen Sie sich angesprochen?

Möchten Sie zukünftig wieder mit mehr Lebensfreude und Energie den Tag wieder genießen, anstatt „irgendwie“ nur zu funktionieren? Befürchten Sie, dass Ihr Stress Sie krank machen könnte? Oder bemerken Sie erste körperliche Symptome? Sind sie ständig erschöpft, gereizt und überfordert? Knirschen Sie nachts mit den Zähnen oder sind chronisch verspannt?

### Was zeichnet uns aus?

Wir haben langjährige Erfahrung in der Behandlung von stressbedingten Erkrankungen. Die Ambulanz steht unter der ärztlichen Leitung von Frau Dr. Kerstin Höpp.

„Meine ganze Familie ist Ihnen dankbar!“ - einer unserer Patienten

Dabei kombinieren wir die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin mit moderner Diagnostik und Therapie. Unsere Konzepte sind jahrelang erprobt und bewährt.

Bei uns bestimmen Sie den Therapieverlauf ganz wesentlich mit und wir entscheiden zusammen, wie es weiter geht.

- Wir nehmen uns Zeit
- Wir betrachten den gesamten Mensch, denn Körper und Seele hängen zusammen
- Wir liefern schnelle Ergebnisse, teilweise ab der ersten Behandlung

### Unsere Angebote

Die Therapie wird immer individuell geplant. Am Anfang steht das ausführliche ärztliche Gespräch, in dem wir die Behandlung planen, ganz individuell. Ob Akupunktur, psychologische Hilfe oder Osteopathie.

Gerade gestresste Menschen haben oft ein sehr enges Zeitbudget. Auch hier versuchen wir, durch Therapieangebote in den Abendstunden oder auch mal am Wochenende auf jeden individuell einzugehen.

### Und so können Sie starten

Vereinbaren Sie einen Termin zum Erstgespräch mit Frau Dr. Kerstin Höpp. Sie hat langjährige Erfahrung in der Behandlung bei stressbedingten Erkrankungen und nimmt sich Zeit für Sie.

### Dr. Kerstin Höpp

Leitende Ärztin  
Traditionelle Chinesische Medizin  
und Osteopathie  
Tel.: (0 611) 23 60 13 80  
Mail: k.hoepf@asklepios.com

