

Einladung

CHRONISCHER STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN WENN KÖRPER UND GEIST REBELLIEREN

Haben Sie auch den Eindruck, dass die Tage immer voller und kürzer werden und die Zeit zu fliegen scheint? Zu allem Übel gilt das nicht nur für die Tage, sondern auch die Nächte!

Wir laden Sie ein zu wissenschaftlichen Vorträgen & Austausch mit Experten inklusive der Verleihung des Dr. Wolfgang Hevert-Preises 2022.



SEVERT
ARZNEIMITTEL

Einladung

CHRONISCHER STRESS UND SCHLAFSTÖRUNGEN

Die Techniker Krankenkasse bestätigt, dass dies nicht nur ein individuelles Gefühl, sondern ein weit verbreitetes Problem ist: Stress bringt drei von zehn Menschen in Deutschland regelmäßig um den Schlaf, das belegt die Studie „Deutschland schläft“. Dabei ist Schlafmangel – insbesondere fehlender Tiefschlaf – nicht nur mit einer langen Liste chronischer Gesundheitsstörungen assoziiert. Er verursacht auch hohe wirtschaftliche Kosten. Allein für Deutschland werden diese auf 60 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt!

Stress ist dabei nicht von Natur aus negativ! Man kann auch volle Tage haben und abends „wohlig erschöpft“ ins Reich der Träume gleiten. Kommt unser „Kopf“ jedoch nicht zur Ruhe, reagiert unser Körper über das vegetative Nervensystem darauf. Das kann auf Dauer krank machen: Die Symptom- und Beschwerdebilder reichen dabei von Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Gereiztheit und Konzentrationsstörungen bis hin zu Folgeerkrankungen, zum Beispiel des Herz-Kreislauf-Systems.

Wie können wir also lernen mit „negativem“ Stress besser umzugehen und wieder besser zu schlafen? Diese Frage stellen sich viele Menschen regelmäßig.

**Unsere Experten haben die Antworten –
und Ihre Patienten und Kunden werden profitieren!**

**Am 12. November 2022 im Atrium Hotel Mainz,
Flugplatzstraße 44, 55126 Mainz**

Ihre Referenten



- 1 **Dr. med. Franz-Jürgen Sperlich**
Facharzt für Allgemein-
medizin, Zusatzbezeichnungen
Akupunktur, Homöopathie,
Naturheilverfahren
- 2 **Dr. med. Martin Oechler**
Facharzt für Hals-Nasen-
Ohrenheilkunde, Allergologie
- 3 **Bernhard Adelberg**
Diplom-Psychologe
- 4 **Andreas Domes**
Heilpraktiker/staatl. exam.
Krankenpfleger, Präsident der
Fachgesellschaft für Komplex-
Homöopathie FAKOM e.V.,
2. Vorsitzender Union Deut-
scher Heilpraktiker LV RLP

WAS ERWARTET SIE?

Unsere Referenten zeigen Ihnen den physiologischen Zusammenhang zwischen Stress und Schlafstörungen auf und stellen naturheilkundlich-ganzheitliche Konzepte für die Behandlung von gestressten und schlaflosen Patienten vor. Erfahren Sie, mit welchen mentalen Strategien Stress „im Kopf“ reduziert werden kann und wie bei körperlichen Stresssymptomen mit Naturheilkunde und Mikronährstoffen therapiert wird.

Seien Sie außerdem mit dabei, wenn der diesjährige Dr. Wolfgang Hevert-Preis der Hevert-Foundation für herausragende Studienprojekte zu Fragestellungen der Naturheilkunde und assoziierter Therapierichtungen verliehen wird.

Interessiert?

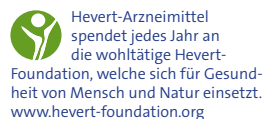
Weitere Informationen zu den Veranstaltungen von Hevert-Arzneimittel erhalten Sie unter [www.hevert.de](#). Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei. Bei organisatorischen Fragen steht Ihnen unser Partner für Events gerne zur Seite:

sepia eventagentur GmbH
Tel: 06751 5258
Fax: 06751 910 223
info@sepia-agentur.com



Programm Fachtagung

- | | |
|-----------|--|
| 09:00 Uhr | Begrüßung |
| 09:15 Uhr | Wie ist Ihr gefühlter Stresslevel? – Die Interaktion von Stress und Emotionen (Keynote)
Dr. med. Franz-Jürgen Sperlich |
| 09:45 Uhr | Wenn Stress den Schlaf stört – Schlafstörungen ganzheitlich behandeln
Dr. med. Martin Oechler |
| 10:45 Uhr | Kaffeepause und kollegialer Austausch an Themen-Tischen |
| 11:15 Uhr | Mit Strategie zurück zur inneren Balance! Schlaf- und Stresslevel entspannt managen
Dipl.-Psych. Bernhard Adelberg |
| 12:15 Uhr | Mittagessen |
| 13:30 Uhr | Verleihung des Dr. Wolfgang Hevert-Preises |
| 14:15 Uhr | Stress – Therapeutische Optionen in der Praxis
Andreas Domes (HP) |
| 15:15 Uhr | Gemeinsamer Ausklang der Veranstaltung und Vernetzung |



Hevert-Arzneimittel GmbH & Co. KG
In der Weierwiese 1 · 55569 Nussbaum
Tel.: +49 6751 910-0 · Fax: +49 6751910-150
info@hevert.de · www.hevert.de
Kostenlose Info (Mo.–Fr. 8–17 Uhr):
Tel.: 0800 8226282 · Fax: 0800 8226283

