Dr. M. Mück-Weymann

„Stress & Herz & … - … Entspannung ?“
Neue Möglichkeiten der Erfassung von Stressbelastung

„Ich bin (wohl?), also denke, fühl’ & mach’ ich auch.“

Die Hektik des Alltags, z.B. berufliche Belastungen, Fehlen von Entspannungsmöglichkeiten, emotionale Spannungen (z.B. Ängste, Depressionen) oder Infragestellen von Sinnhaften (z.B. „Sinnkrisen“), kann die psychophysischen Kräfte aufzehren.
Kurz: „Stress kann krank machen!“
Der Vortrag geht auf typische Belastungsreaktionen und Folgen für das körperliche und seelische Gleichgewicht ein. Verschiedene Wege zur Anforderungsbewältigung sowie Entspannung werden aufgezeigt. Mit Ausführungen zur „Herzratenvariabilität“ (siehe auch: www.hrv24.de) wird ein alltagstauglicher Globalparameter zur Erfassung und zum Training psychophysischen Wohlbefindens vorgestellt.

Dr. M. Mück-Weymann

Jahrgang 1961, verheiratet, eine Tochter
Studium der Philosophie, Psychologie, Germanistik, Physiologie und Medizin. Klinische Ausbildung in der Psychosomatischen Medizin. Promotion in Humanbiologie und Habilitationen in Physiologie, Psychosomatik und Psychotherapie. Als Wissenschaftler und Hochschullehrer derzeit an der TU Dresden und der Univ. Erlangen, als Kliniker in der EuromedClinic (Fürth) tätig.

PD Dr. M. Mück-Weymann, Europa-Allee 1, 90763 Fürth
Tel.: ++49-(0)163-5314344, Email: mlmueck@gmx.de
www.micha-mueck.de