

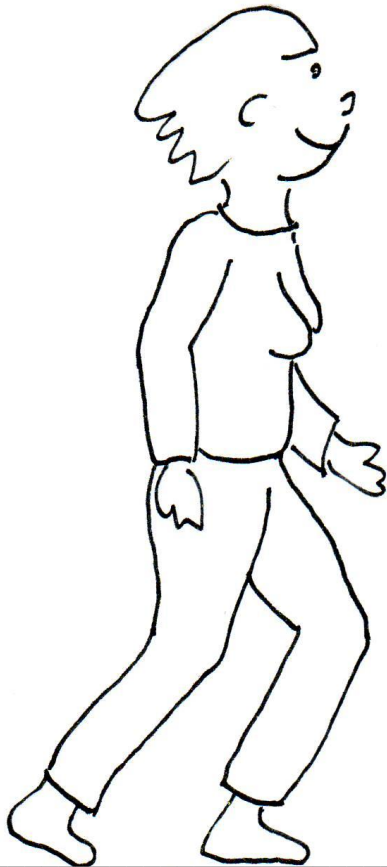
## Dr.med.Usó Walter

HNO PRAXIS

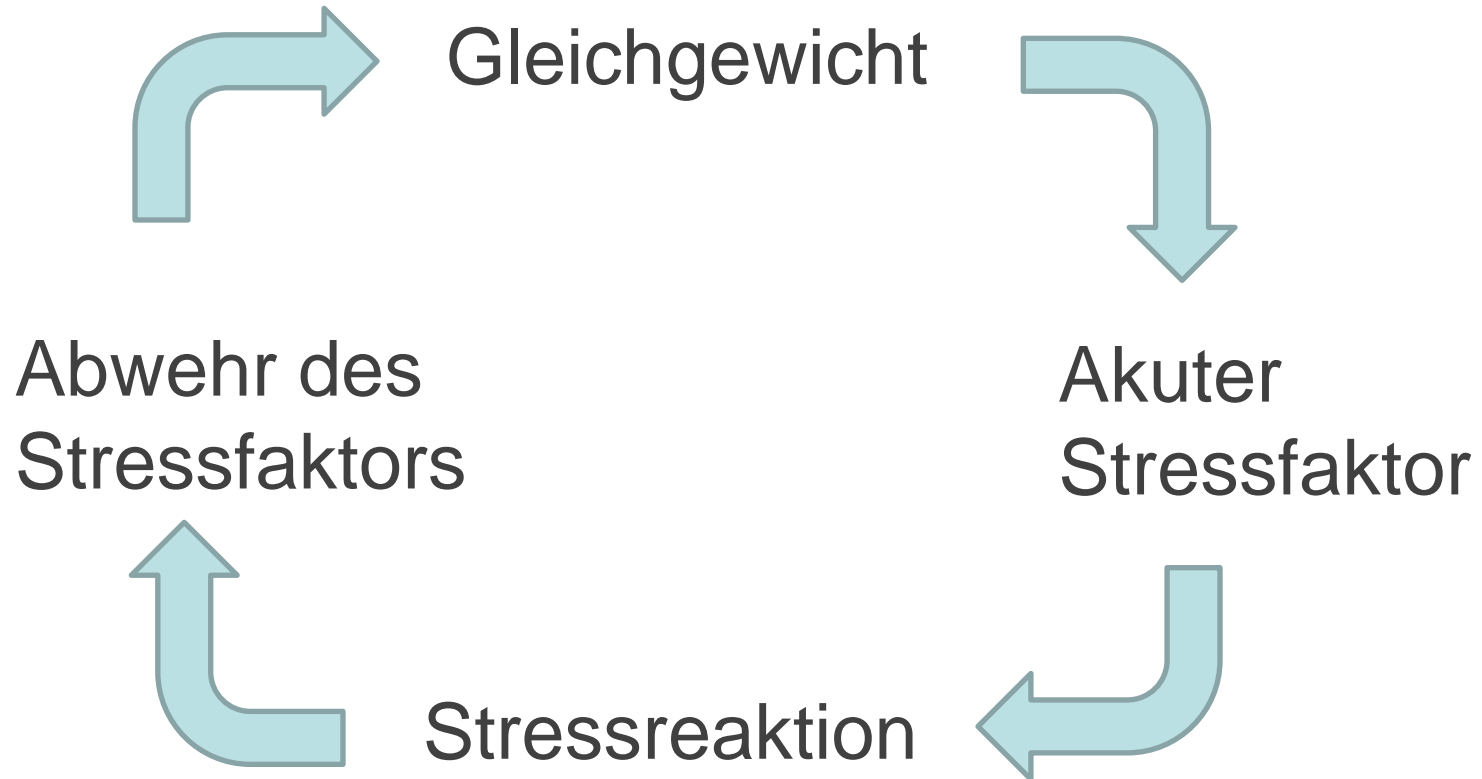
DR. WALTER  
DR. SACHSE

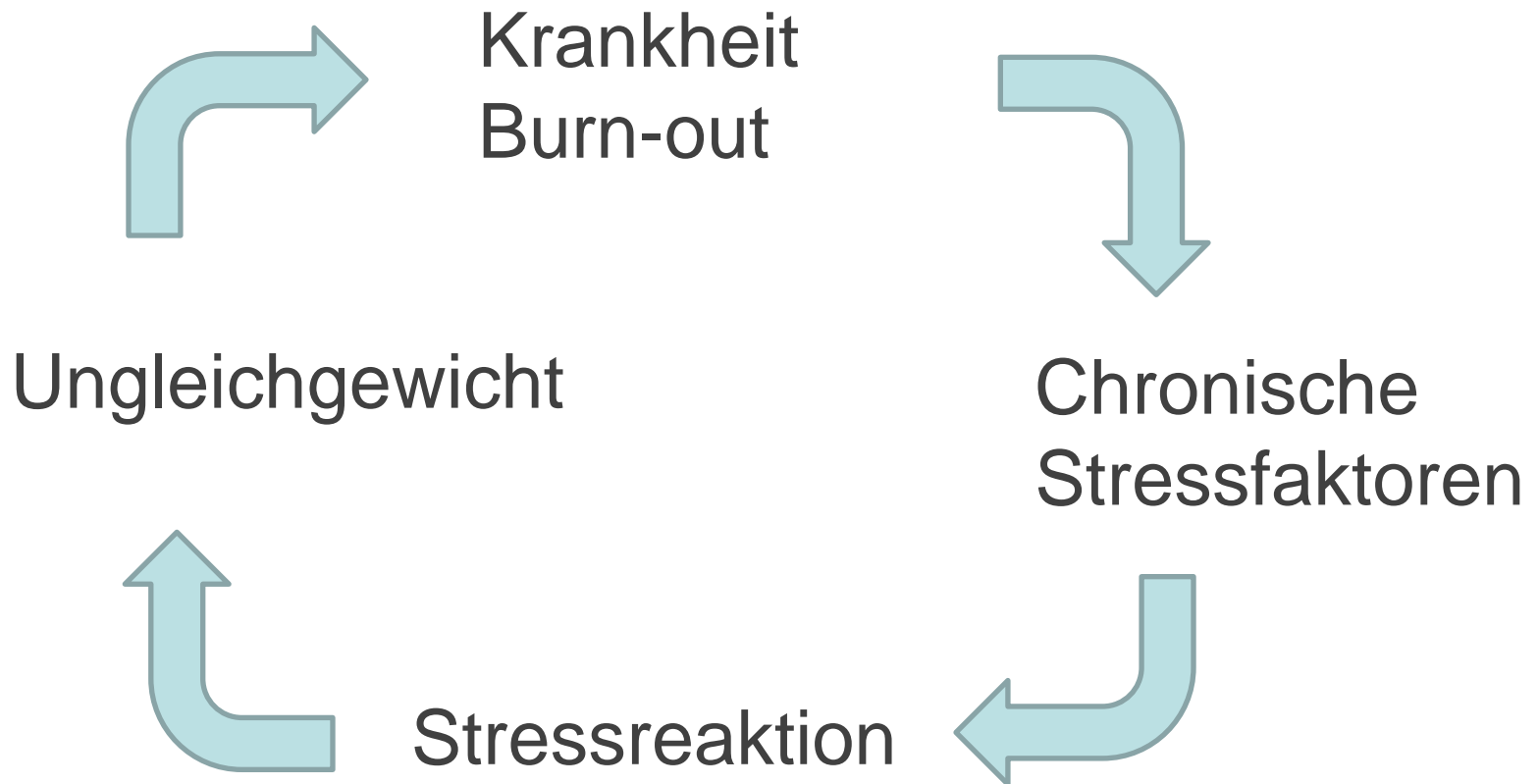


## Natürliche Belastung



- Fördert die biologische Funktion
- Erhält das körperliche und psychische Gleichgewicht
- Entspricht der evolutionären Programmierung





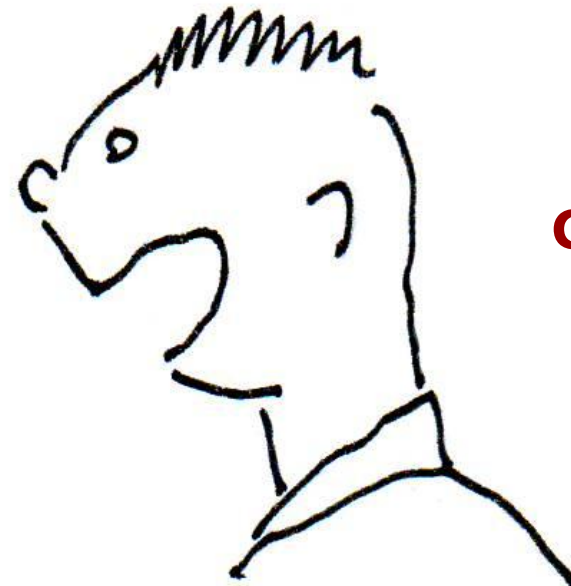
## Stressfaktoren

**Überlastungen**

**Konflikte**

**Unterforderung**

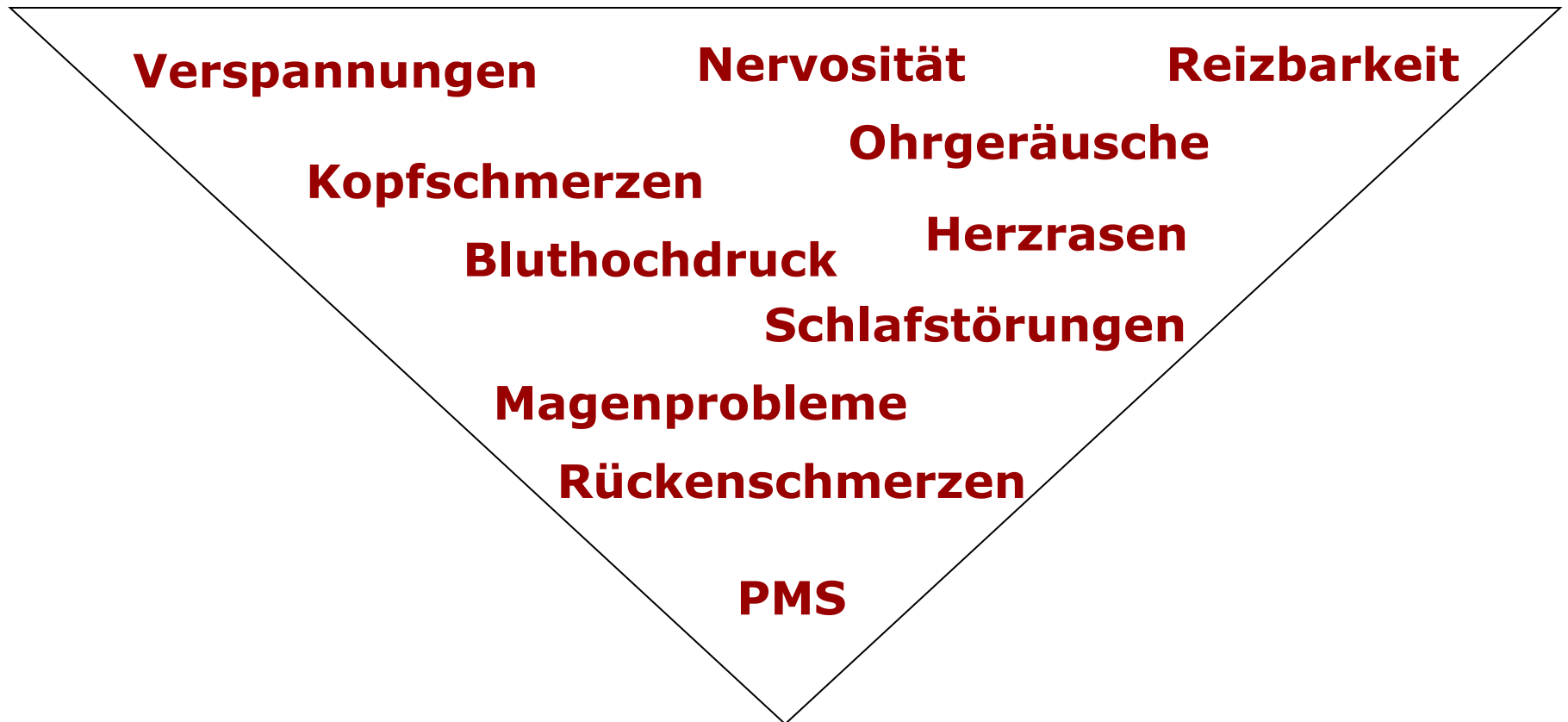
**Krankheiten**



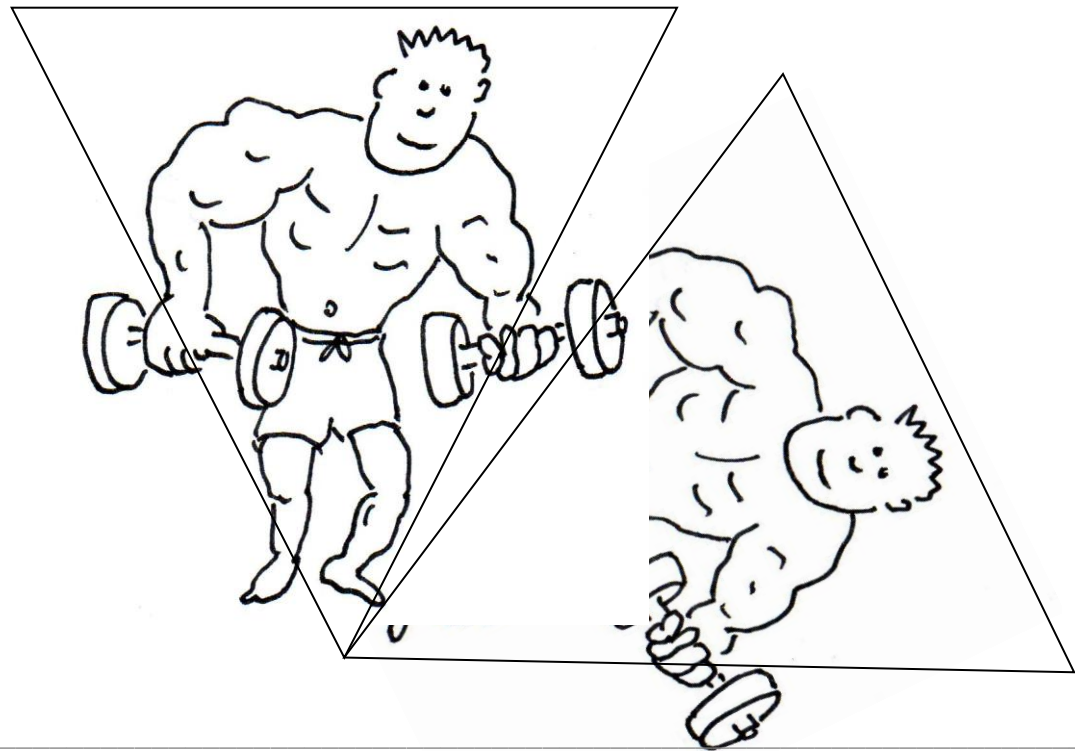
**Lärm**

**Gefahr**

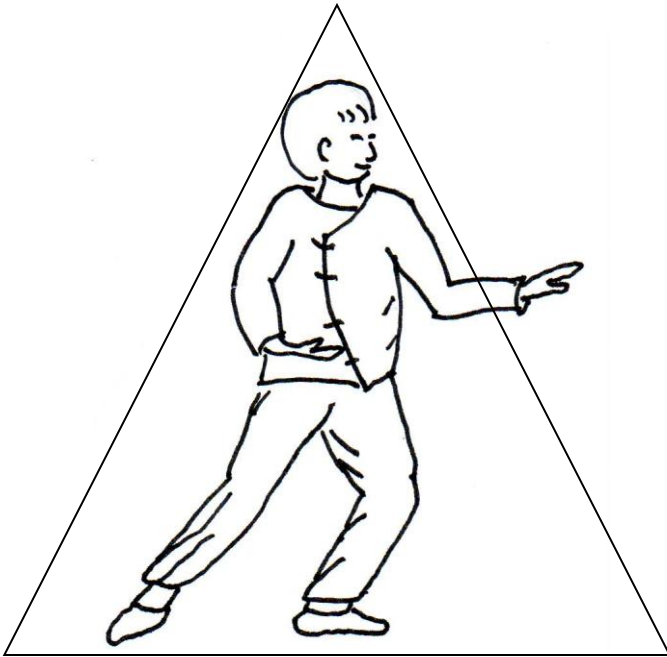
## Stressreaktionen



## Ungleichgewicht durch Stressreaktionen



## Wiederherstellung des Gleichgewichts



Obere Flexibilität

Untere Stabilität

## Wiederherstellung des Gleichgewichts



### Bewegung:

- Baut Stresshormone ab
- Senkt den Blutdruck
- Löst Verspannungen
- Verbessert die Verdauung
- Erhöht die Kondition und Standfestigkeit

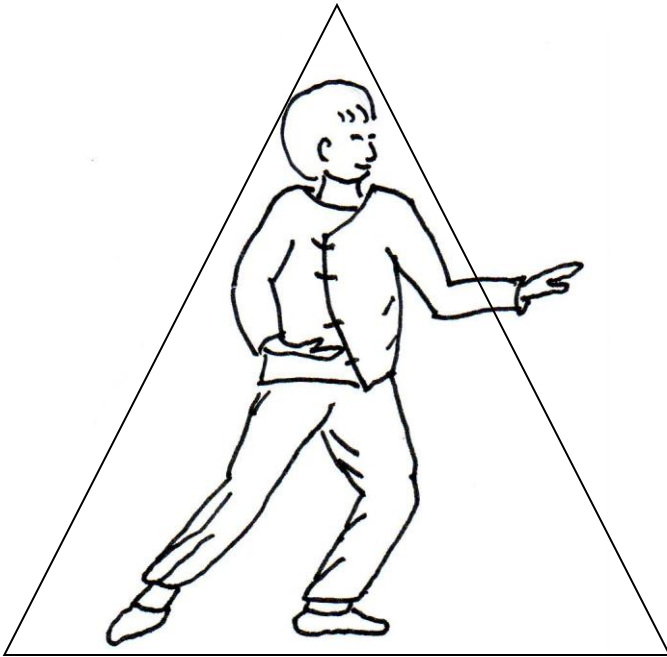
## Wiederherstellung des Gleichgewichts



### Kommunikation:

- Löst Blockaden im Kopf
- Verbessert die Selbstreflektion
- Geistige Flexibilität
- An Grundsätzen festhalten („Nein“ sagen)

## Wiederherstellung des Gleichgewichts



- Veränderungsbereitschaft:
- Loslassen lernen
  - Handlungsflexibilität und Entscheidungsfähigkeit
  - Eigenverantwortung übernehmen
  - Alltagsstrukturierung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

