

Stress durch Zeitumstellung: Heringsdorfer Klinik setzt auf Achtsamkeit

Psychiater Dr. Volkmar Sippel aus Heringsdorf kritisiert die Zeitumstellung, die Stress verursacht und Biorhythmen stört.

Heringsdorf, Deutschland - Heringsdorf – Die Zeitumstellung auf die Normalzeit am kommenden Wochenende sorgt für Aufregung und steigendes Stresslevel! Dr. Volkmar Sippel, Chefarzt der psychosomatischen Akutabteilung der Medigreif Inselklinik, warnt vor den gesundheitlichen Folgen, die die zweimal jährlich wiederkehrende Veränderung mit sich bringt. Die Digitalisierung führt laut Sippel dazu, dass Menschen das soziale Miteinander und die notwendige Erholung vernachlässigen. Folge: Burnouts, Depressionen und andere stressbedingte Erkrankungen nehmen dramatisch zu.

Mit einem Fokus auf Achtsamkeit und Stressmanagement arbeitet Dr. Sippel in seiner Klinik daran, Patienten die Verbindung zu ihrem eigenen Biorhythmus zurückzugeben. Statt im Hamsterrad zu taumeln, sollen die Betroffenen lernen, Momente des Innehaltens zu schätzen. Dank innovativer Therapien, wie Gesangstherapie und Achtsamkeitstraining, wird nicht nur der Körper gestärkt, sondern auch das Bewusstsein für die eigene „Körperzeit“ geschärft. Sippel betont, dass die Menschen auf der polnischen Seite Usedom beispielsweise offener für ein gesundes Zeitmanagement sind, was sich positiv auf ihr Wohlbefinden auswirkt. Entschleunigung ist das Schlüsselwort, um den Herausforderungen der modernen Zeit zu begegnen. Mehr Details dennoch finden Sie **hier bei**

www.ostsee-zeitung.de.

Details

Ort	Heringsdorf, Deutschland
------------	--------------------------

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de