



## ags-FAQ

# Stress

**Kempen, 01.08.2021** - Der moderne Mensch sieht sich mit einer scheinbar ständig steigenden Stressbelastung konfrontiert. Die persönlichen und volkswirtschaftlichen Folgen von Stress sind kaum zu beziffern. Das Aufkommen von Stress ist oft unkontrolliert und fremdbestimmt. Stress zeigt sich sowohl in biologischen Faktoren wie Verspannungen, Schmerz, Herzratenveränderungen als auch in psychologischen und sozialen Faktoren.

ags-Therapie nimmt sich des Themas an mit Entspannungsübungen nach Jacobson oder autogenem Training. Auch werden im ags Entspannungsmassagen mit Wärmepackungen durchgeführt. ags-Training sowie ags-Work gehen einen Schritt weiter. Hier werden ergänzend zur Messung und Analyse der biologischen Stressparameter Umfang und Ausmaß von Stressursachen, stressbezogenen Warnsignalen, Stresstyp und individuelle Stressfaktoren ermittelt. Das ganzheitliche Betrachten im Sinne des „Bio-Psycho-Sozialen Modells“ spiegelt sich im persönlichen Stressradar wider.

Mit dem sogenannten StressPilot misst und trainiert der Nutzer die Stressregulationsfähigkeit des Körpers mittels HRV-Biofeedbacktraining zuverlässig, schnell und unkompliziert. Folge: Der Patient wird widerstandsfähiger und erholt sich bereits während des Trainings vom Stress. Kern ist ein softwaregestütztes Anti-Stress-Training mit sofortigem Schutzeffekt. Dem Training liegt ein wissenschaftlich fundiertes Testverfahren zugrunde, das die Herzraten-Variabilität (HRV) als Messgröße der körpereigenen Regulationsfähigkeit von Stress und dessen Folgen greifbar macht.

**[www.ags-kempen.de](http://www.ags-kempen.de)**

Folgen Sie uns auch auf Facebook:  
[facebook.com/ags.kempen/](https://facebook.com/ags.kempen/)

#stress #stresspilot #verspannung jacobson #autogenes-training biofeedback #physiotherapie #ags #stefelmans #kempen #gesundheit #therapie #training #work #gesundheitstraining #vitags

### **ambulant**es gesundheitszentrum stefelmans

... vermittelt neben der klassischen Physiotherapie Module zu Gesundheit - individuell, in der Gruppe und extern im Unternehmen. Hierfür steht sowohl eine große und nach modernsten Kriterien eingerichtete Praxis mit multifunktional nutzbaren Trainingsräumen als auch ein qualifiziertes Gesundheits-Personal bereit. Das Training im Rehabereich sowie für das eigene Wohlbefinden findet im ags vielfältige Anwendungen. Zentral ist das VITAGS Gesundheitstraining. Kurse und Workshops zu Themen wie Faszien, Wirbelsäule oder Autogenes Training gehören ebenso dazu wie Betriebliches Gesundheits-Management. Das ags-Team kümmert sich ferner um Aspekte wie Stress, Ernährung, Burnout, Prävention, Prehabilitation oder Gesundheits-Fragestellungen, etwa zu Onkologie, Demenz, Herz-Kreislauf, Schwangerschaft, Parkinson.

#### Kontakt:

Drs. (NL) Ruud Stefelmans  
ags - Schorndorfer Straße 15 · 47906 Kempen  
Telefon 02152-518113  
[info@ags-kempen.de](mailto:info@ags-kempen.de)