

# Entstressen leicht gemacht

## Relaxation Made Easy

Stressprävention mit der medizinischen Weltneuheit Qiu

**H**aben Sie schon einmal von dem Parasympathikus und dem Sympathikus gehört? Der Parasympathikus ist für unsere Entspannung zuständig, während der Sympathikus unser Stress-Empfinden steuert. Wenn eine Balance zwischen Gehirn, Herz und Atmung hergestellt ist, fühlt man sich gut und es ist alles im Lot. Je variabler der Puls, desto besser ist gewährleistet, dass sich unser Nervensystem gut reguliert. Ein starrer Puls hingegen verweist auf eine hohe Aktivität unseres Stresssystems. Leider ist Stress allgegenwärtig. Sowohl bei der Arbeit als auch im Privatleben lassen wir uns immer aus der Ruhe bringen. Doch chronischer Stress ist gefährlich und kann die Gesundheit stark beeinträchtigen. Die Folgen können Burn-out, Depressionen, Bluthochdruck sowie ein erhöhtes Herzinfarkt-Risiko sein. Selbst positiver Stress macht krank, denn er hat dieselben Einflüsse auf unseren Stoffwechsel mit denselben schädigenden Effekten auf unser Nervenkostüm und unsere Organe wie der sogenannte negative Stress.

Seit Mitte April steht im Parcside Nürnberg, Am Stadtpark 2, das erste relax do Zentrum für Menschen, die sich der Stressprävention widmen wollen, zur Verfügung.



Dr. Martin Laser

Zum Einsatz kommt hier die medizintechnische Weltneuheit Qiu. Der Qiu ist eine kleine Kugel, die es in sich hat. Mit ihr kann man an jedem beliebigen Ort den Stress-Status messen und verändern. Mit Hilfe von Biofeedbackübungen, die in Anlehnung an Atem- und Mentaltechniken aus jahrhundertalten Kampfkünsten wie Taekwondo entstanden sind, kann der Stresspegel reguliert werden. Der Kardiologe und Internist Dr. Martin Laser hat in seiner Praxis für Herz-Kreislaufkrankungen in Nürnberg den Zusammenhang zwischen Herz-Kreislaufkrankungen und Stress früh erkannt. Gerne setzt er den nach neuesten medizinischen Erkenntnissen entwickelten Qiu ein, um anschließend ein individuelles Trainingsprogramm zu entwickeln. Erfahrene Therapeuten und Trainer aus dem Profisport (Leitung Matthias Bär und Young-Sun Cho) setzen das Trainingsprogramm um und vermitteln die Übungen zum Biofeedbacktraining, um eine nachhaltige Regulierung des Stress-Pegels zu gewährleisten. Das ist gerade für Arbeitgeber interessant, denn so können krankheitsbedingte Ausfälle am Arbeitsplatz durch Burn-out im Voraus vermieden werden. Weitere Infos: [www.relax-do.com](http://www.relax-do.com) oder Praxis Dr. Martin Laser, Tel. +49 (0) 911.323 84 40

*Unfortunately, stress is omnipresent – and chronic stress may even endanger your health. Dr. Martin Laser, a Nuremberg cardio-vascular disease specialist, uses the medical novelty, the Qiu, in his first centre for stress prevention in the Parcside, Am Stadtpark 2. [www.relax-do.com](http://www.relax-do.com)*



## Lassen Sie uns darüber reden

- Bestimmung von Hormonwerten & Fertilitätsmarkern
- Durchführung von Spermioogrammen
- Hormonelle Stimulation
- Homologe u. Heterologe Insemination
- In-vitro-Fertilisation (IVF)
- Mikro-Injektion (ICSI)
- Kryokonservierung von Eizellen
- Kryokonservierung von Samenzellen & Hodengewebe
- Virusserologie



**DR. JAN VAN UEM**  
GYNÄKOLOGE

Michael-Vogel-Straße 1E  
91052 Erlangen

Telefon 091 31 / 80 95-0  
Telefax 091 31 / 80 95-30

[www.vanuem.com](http://www.vanuem.com)  
[drjanvanuem@vanuem.com](mailto:drjanvanuem@vanuem.com)