



FORTBILDUNG IN WIEN

Good by(e) Stress!

Termine:	Samstag, 03.07.2021, 09.00-14.30 Uhr
Veranstaltungsort:	DAS RONACHER *****S, Thermenstraße 3, 9546 Bad Kleinkirchheim
Referentin:	Dr. Doris Eller-Berndl, Msc of preventive medicine
Seminarbeitrag:	EUR 119,- inkl. Seminarunterlagen in digitaler Form, einem Mikronährstoffpräparat aus dem Biogena Sortiment, Verpflegung und Getränken
Bestätigung:	Jeder Teilnehmer erhält nach dem Seminar eine Teilnahmebestätigung
Teilnehmerzahl:	mind. 15 Personen, max. 30 Personen
Zielgruppe:	Medizinisches Fachpersonal sowie Personen mit abgeschlossenen und in Ausbildung befindlichen Gesundheits- und Heilberufen

Biogena Akademie GmbH

Schottenfeldgasse 22, A-1070 Wien

Part of the
Biogena Group 

T +43 1 522 41 82, F +43 1 522 41 82-1791

info@biogena-akademie.com

www.biogena-akademie.com



BIOGENA
Akademie

Good by(e) Stress!

Seminarinhalt

Alle reden über Stress. Mit Stress wird versucht, Beschwerden – wie chronische Müdigkeit bis hin zu Erschöpfung, Gedächtnisproblemen, Konzentrationsstörungen und depressiven Verstimmungen – zu erklären. In der Präventivmedizin liegt der Fokus nicht auf Erkrankungen, sondern auf den Fragen: „Wie fängt dies alles an? Wie wird unsere Geschichte geschrieben?“ Gene sind der erste Entwurf, aber sie sind nicht die wichtigsten Figuren. Den Roman des Lebens schreibt die Umwelt. Wir sind das Produkt epigenetischer Veränderungen, die auf uns einwirken.

- Zelluläres Timing: Wirkung natürlicher und nichtnatürlicher elektromagnetischer Felder (EMF) auf den suprachiasmatischen Nucleus (SCN), natürliche Signalgebung versus mangelndes Tageslicht und abendliche Blaulichtbelastung
- Funktion des Nervus vagus, antiinflammatorische Wirkung, Wirkung auf die Amygdala, Darm-Gehirn-Achse, Messung der Herzratenvariabilität
- Akuter Stress – unterschiedliche Reaktionen (fight, flight, freeze)
- Die wichtigsten Hormone: Adrenalin/Noradrenalin, Cortisol, Dopamin, Melatonin, Neuropeptid Y, Pregnenolon, Progesteron, Serotonin, DHEA-S, Testosteron
- COMT-Polymorphismus und Verarbeitung von Stress

Ihr Kompetenzerwerb

In der Fortbildung lernen Sie die Zusammenhänge verstehen und klinische Symptome von Hormondefiziten kennen. Außerdem erhalten Sie einfache aber grundlegende Empfehlungen für den Alltag.

Methodik

- Mediengestützter interaktiver Fachvortrag
- Fallbeispiele
- Beispiele aus der Praxis
- Praktische Anwendungsbeispiele



DR. MED. UNIV. DORIS ELLER-BERNDL

Msc for preventive medicine

Dr. Eller-Berndl wurde in Wien geboren. Nach der Promotion und dem psychotherapeutischen Propädeutikum hat sie sich auf Lungenfachkunde, Allgemeinmedizin, Gesundheitsprävention und Arbeitsmedizin spezialisiert. 2004 gründete sie Medical Coaching, eine Ordination für Präventivmedizin. Ihr Spezialgebiet ist die Herzratenvariabilitätsdiagnostik.

Biogena Akademie GmbH

Schottenfeldgasse 22, A-1070 Wien

Part of the
Biogena Group 

T +43 1 522 41 82, F +43 1 522 41 82-1791

info@biogena-akademie.com

www.biogena-akademie.com

