

## Pressemitteilung

25. Februar 2011

### Strategien gegen Stress

*Den vielzitierten „Schalter im Kopf“ umlegen? Stress vermeiden? Wieder zu mehr Lebensqualität finden? Wie das geht, zeigt die BERGISCHE Krankenkasse ab Mitte März in einem vierteiligen Kurs.*

**Solingen.** Dass sie Stress plagt, merken Betroffene in der Regel spätestens, wenn sie an gesundheitlichen Folgen wie Schlafstörungen und Tinnitus leiden. Dann muss eine Lösung her: Welche Wege führen wieder heraus aus Hektik, Nervosität und innerem Druck? Wie gelingt es, sich künftig dagegen zu wappnen?

Antworten gibt die BERGISCHE Krankenkasse im Kurs „**Strategien gegen Stress**“. In vier Doppelstunden lernen Interessierte, aus ihrer Stress-Spirale auszubrechen. Zusätzlich bekommen sie Methoden an die Hand, die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität verbessern können. Das wiederum fördert Gesundheit und Wohlbefinden. „Entspannung hängt sehr von der eigenen Einstellung und den Gedanken ab“, sagt Ulf Wolfs, Leiter des Solinger Kundenzentrums. „Daher lernen Teilnehmer bei uns, konstruktiv mit Stress umzugehen.“

Der Kurs findet **viermal hintereinander montags** statt, jeweils von 18 bis 20 Uhr. Start ist am **14. März**, Treffpunkt das Kundenzentrum der BERGISCHEN, **Hauptstraße 30**. Anmeldung rund um die Uhr unter der Rufnummer **0202 2262-361**.

Der Anti-Stress-Kurs ist ein Angebot der Gesundheitsförderung nach § 20 des SGB V. Die BERGISCHE übernimmt für ihre Kunden die Kurskosten (160 Euro). Mitglieder anderer gesetzlicher Krankenkassen sind bei dem Kurs ebenfalls willkommen. Ob auch für sie eine Kostenübernahme möglich ist, klären sie am besten im Vorfeld mit ihrer Kasse.

**Für Rückfragen der Redaktion:**

**DIE BERGISCHE** Krankenkasse  
Tonia Sorrentino  
Heresbachstr. 29  
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146  
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: [tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de](mailto:tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de)

Zeichenzahl: 1.587 (mit Leerzeichen)

**Zur Veröffentlichung freigegeben bis einschließlich  
11. März 2011**