

*Schnell und kompetent maßgeschneiderte Stress- und Burnout- Konzepte entwickeln.*

# Zertifizierte Online-Fortbildung

# Stress-Burnout Trainer

(IGAF e. V. & Proventika IAH)



mit Top-Dozenten-Team

**14** Fortbildungspunkte (kammerzertifiziert)

**vom 27. Februar bis 4. April 2024**

**7 Online-Seminare**

**IGAF e.V.-zertifiziert**

**220 EUR Gebühr**

Nach § 4 Nr. 21 a) bb) von der MwSt. befreit,  
da der Dr. Pol Henry Campus ein staatlich  
anerkannter Bildungsträger ist





Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## Warum wir Ihnen diese Fortbildung anbieten



**Dr. med.  
Siddhartha Popat**

Medizinisch-  
wissenschaftlicher Leiter  
des Dr. Pol Henry Campus  
und 1. Vorsitzender IGAF e.V.

**Deutschland ist gestresst. Und zwar zunehmend. Eine aktuellere Stressstudie der TK zeigt: Knapp zwei von drei Menschen in Deutschland fühlen sich mindestens manchmal gestresst, mehr als 26 Prozent sogar häufig.**

Dauerhafter Stress kann über den Weg des Ausbrennens (Burnout) zu einer chronischen Erschöpfung bis hin zu einer Depression führen. Während der 7-teiligen Online-Seminarreihe erhalten Sie einen hilfreichen Überblick über das recht komplexe Themenfeld Burnout-Stress-Erschöpfung-Depression. Anhand von ausgewählten Fallbeispielen aus dem Praxisalltag erlernen Sie wirkungsvolle Stressbewältigungs-Tools, die in ihrer Umsetzung zu einer spürbaren Reduktion von stressbedingten Symptomen und Einschränkungen im Alltag führen und damit zur Vermeidung von chronischen Erkrankungen beitragen können.

**Alle Seminare sind thematisch in sich geschlossen und enden mit einigen Fragen zur Wissensüberprüfung. Nach Abschluss aller 7 Seminare erhalten Sie das Zertifikat „Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH).“**

**Herzlichst Ihr Dr. med. Siddhartha Popat**



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## Fachliche Leitung: Dr. med. Goran Stojmenovic



**Dr. med. Goran Stojmenovic,**  
Facharzt für  
Allgemeinmedizin

Innerhalb der ersten 3 Workshops erhalten Sie ein Update über die aktuellen Erkenntnisse aus Medizin und Forschung zum Stresssystem des Menschen. Dabei nehmen die Referenten vor allem die Stressverarbeitung sowohl auf zellulärer als auch auf neurobiologischer Ebene in ihren Fokus. Im weiteren Verlauf werden Ihnen wirkungsvolle und praxiserprobte Therapieoptionen vorgestellt sowie Möglichkeiten aufgezeigt, wie Sie eine für Ihre Patienten, Klienten und Kunden hilfreiche Stressberatung in Ihrer Apotheke oder auch Praxis umsetzen können.

Die letzten 3 Workshops befassen sich ausschließlich mit Methoden und Techniken der Stressbewältigung, die alle funktionalen Ebenen der Stressverarbeitung des menschlichen Gehirns und Körpers und deren Zusammenspiel miteinander berücksichtigen und modulieren.

**Ich freue mich Sie bei dieser Fortbildung begrüßen zu dürfen,  
Ihr Dr. med. Goran Stojmenovic**



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Unter der fachlichen Leitung von Dr. med. Goran Stojmenovic  
**Top-Dozenten\*innen für jedes Online-Seminar**



**Dr. med. Goran Stojmenovic**  
 Facharzt für Allgemeinmedizin.  
 Neben der Fachkunde für Naturheil-  
 verfahren und Ernährungsmedizin, liegt  
 sein Fokus auf der funktionellen Medizin.



**Dr. rer. nat. Albert Lichtenthal**  
 Promovierter Neurowissenschaftler und  
 wissenschaftlicher Leiter des Institut für  
 angewandte Hirnforschung und Neuro-  
 wissenschaften (IAH) Berlin.



**Dr. rer. nat. Susanne Heinrichs**  
 Apothekerin, spezialisiert auf Phyto- und  
 Gemmotherapie, Komplexhomöopathie und  
 Darmgesundheit. Durch Ihre Lehrtätigkeit an  
 der PTA-Schule Kulmbach entdeckte sie ihr  
 Talent komplexe Sachverhalte anschaulich  
 und lebendig zu vermitteln.



**Dr. med. Siddhartha Popat**  
 Facharzt für Allgemeinmedizin mit der  
 Zusatzbezeichnung Akupunktur und  
 biologische Medizin, 1. Vorsitzender der  
 IGAF e. V. und medizinisch-wissenschaftlicher  
 Leiter des Dr. Pol Henry Campus.



**Dr. rer. nat. Sven Sebastian**  
 Leiter von Proventika. Neurocoach und  
 Stress- und Resilienz-Trainer. Begründer  
 des Brain Based Coaching Konzepts IAH  
 sowie der VUCA-KompetenzBox 4.0.



**Enrico Thiele**  
 Heilpraktiker seit über 20 Jahren mit  
 eigener Praxis für Funktionelle Medizin  
 in Stuttgart, darüber hinaus Dozent an  
 der Paracelsus- Schule, sein Praxismotto:  
 Messen – Verstehen – Optimieren





Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

## Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

### Kursstruktur und Seminare



- ▶ Die gesamte Ausbildung dauert 5 Wochen und beinhaltet für jede Fachgruppe 7 Lerneinheiten. Diese werden online absolviert.
- ▶ Am Ende jedes Seminares stehen 3 bis 5 Wissensfragen, die am Folgetag online beantwortet werden müssen.
- ▶ Die Seminare finden von 19:30 bis ca. 21:00 Uhr statt.

#### Abschluss und Zertifizierung

Die gesamte Fortbildung umfasst 7 Online-Seminare. Um die Zertifizierung erhalten zu können, müssen alle 7 Online-Seminare wahrgenommen werden.

Jedes Seminar ist thematisch in sich geschlossen und wird mit einigen Fragen zur Wissensüberprüfung enden, die am Folgetag online beantwortet werden müssen. Nach erfolgreichem Abschluss aller 7 Online-Seminare erhalten Sie das **Zertifikat „Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)“**. Ihr Zertifikat wird Ihnen auf dem Postweg zugesandt.

**Bitte achten Sie daher bei der Anmeldung auf die korrekte Versandadresse.**



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## 1. Seminar: Das Stress-System des Menschen



**Dozent: Dr. med. Siddhartha Popat**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**27. Februar 2024, Dienstag, 19:30 Uhr**

Das Stress-System des Menschen kann, ganz grob gesagt, in 2 Systemen erklärt werden, es gibt eine schnelle Stress-Achse und eine „langsame“ Stress-Achse. Die schnelle Stress-Achse ist Teil des vegetativen Nervensystems, hierbei ist die Achse des Sympathikus gemeint. Dieser wird mit den Neurotransmittern Adrenalin und Noradrenalin über die sympathischen Ursprungskerne des Rückenmarks beschrieben und hat sein Reservoir im Nebennierenmark.

Die Aktivierung des Sympathikus ist oft dauerhaft und wird durch Entzündungen, statische Belastungen, psychische Belastungen und vieles mehr getriggert. Häufige Symptome sind Herzrasen und Schlafstörungen, innere Unruhe und letztlich Erschöpfung und Krebserkrankungen.

Die dauerhafte Stressbelastung des Menschen führt zu einer Aktivierung der „langsamen“ Stress-Achse, die über Hypothalamus-Hypophyse-Nebennierenrinde (HHNA) einen Einfluss auf das gesamte Hormonsystem hat.

Die Erschöpfung der Nebennierenrinde mit dem Haupthormon Cortisol ist die biochemische Grundlage für das Burnout-Syndrom. Die Diagnostik beider Stress-Achsen und weiterer Stress-Folgen im Körper werden ausführlich dargestellt.



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## 2. Seminar: Stressverarbeitung auf zellulärer Ebene



**Dozent: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**28. Februar 2024, Mittwoch, 19:30 Uhr**

Der stetig wachsende Druck im Leben und die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft führt immer häufiger zu einer erhöhten Stressbelastung. Neben den körperlichen Symptomen finden auf zellulärer Ebene zahlreiche durch Stress ausgelöste Reaktionen statt, die letztendlich in einer chronischen Erkrankung enden.

In dem Modul „Stressverarbeitung auf zellulärer Ebene“ wird die Entstehung von oxidativem Stress und von nitrosativem Stress ausführlich erklärt. Die daraus entstehende Störung der Mitochondrien (unseren Kraftwerken) führt zu einem Energiemangel, der für eine Vielzahl von Stoffwechselstörungen verantwortlich ist.



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

### 3. Seminar: Stressverarbeitung auf neurobiologischer Ebene



**Dozent: Dr. rer. nat. Albert Lichtenthal**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**4. März 2024, Montag, 19:30 Uhr**

In diesem Seminar wird das menschliche Stresssystem aus dem Blickwinkel der Neurobiologie betrachtet. Das Stresssystem des Menschen umfasst eine Vielzahl von Gehirnstrukturen, die in der Lage sind, innere und äußerliche Ereignisse wahrzunehmen, diese im Sinne des (Über)Lebens als reale oder potenzielle Gefahren oder auch Chancen zu bewerten, um dann, darauf basierend, die jeweils passende Reaktion auf diese Ereignisse auszuarbeiten und auszulösen.

Die aktuellen Forschungsergebnisse der gesundheitsbezogenen Neurowissenschaften (Health Neuroscience) deuten darauf hin, dass es sich bei der Stressreaktion des Menschen um einen fein abgestimmten, funktionsbasierten, neuroanatomischen Prozess handelt. Je besser wir diese stressspezifischen Abläufe und neuronalen Schaltkreise sowie deren Schnittstellen zu Mediatormolekülen verstehen, um so individueller und personenbezogener wird uns die Behandlung von stressbedingten Symptomen, Einschränkungen und Erkrankungen gelingen.



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## 4.1. Seminar: Therapie in der Praxis: Mitochondrien, IHHT, Ozon, Infusion, Regeneresen



**Dozent: Dr. med. Siddhartha Popat**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**13. März 2024, Mittwoch, 19:30 Uhr**

In der hausärztlichen Praxis ist die Häufung von Stress und seinen Folgeerkrankungen in den letzten Jahren immer häufiger geworden. An Therapiemöglichkeiten mangelt es nicht.

Im multimodalen Ansatz gemeinsam mit dem psychotherapeutischen und kognitiven Ansatz nach Dr. Sebastian wird hier die Bandbreite der Möglichkeiten der Arztpraxis dargestellt. Mikronährstoffe, Infusionen, die Wiederherstellung der Hormonachse, die Mitochondriale Biogenese sind nur Beispiele für ein strukturiertes Behandlungskonzept – aus der Praxis für die Praxis.



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## 4.2. Seminar: fundierte und kompetente Beratung in der Apotheke



**Dozentin: Dr. rer. nat. Susanne Heinrichs**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**18. März 2024, Montag, 19:30 Uhr**

Stressbedingte Beschwerden nehmen in der Apotheke einen stetig wachsenden Anteil in der Beratung ein. Immer häufiger fühlen sich Kundinnen und Kunden angespannt, überlastet oder erschöpft und suchen gezielt alternativmedizinische Präparate. Gleichzeitig häufen sich Beschwerdebilder hinter denen oftmals Stress als Auslöser oder verstärkende Komponente steht. Wie lässt sich in der Apotheke der richtige Beratungseinstieg finden?

**Welche Produkte aus der Vielfalt an therapeutischen Möglichkeiten bieten sich für die jeweilige Symptomatik an? In diesem Vortrag werden Ihnen unterschiedlichste Ansätze für Ihre Empfehlung präsentiert, die Sie im Apothekenalltag individuell kombinieren können.**



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## 5. Seminar: Stressbewältigung Teil 1: Bewegung, Sport, Ernährung



**Dozent: Enrico Thiele**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**26. März 2024, Dienstag, 19:30 Uhr**

**Stress ist heutzutage in aller Munde. Doch wo hört gesunder Stress auf und beginnt uns zu überlasten? Welche Strategien stehen uns zu Verfügung, um aus der „Stressfalle“ zu entkommen?**

Ein wesentlicher Baustein ist eine gesunde Ernährung: 2 – 3 x täglich entscheiden Sie wie Nahrungsmittel Ihr Energie-Level beeinflussen. Erfahren Sie was der Zuckerspiegel mit der Nebenniere zu tun hat, Kaffee und Alkohol uns in die Erschöpfung treiben können und Heilnahrung ein Energie-Booster sein kann. Eine weitere effiziente Möglichkeit Stresshormone abzubauen und gleichzeitig den Körper mit Endorphinen zu durchfluten, ist Bewegung und Sport. Vom bewegendem „Waldbad“ über Yoga bis zum High Intensiv Intervall Training, gibt es viele Möglichkeiten unsere größte Stoffwechselfabrik „Muskulatur“ zu nutzen. Was sensationell daran ist: arbeitende Muskeln schütten Myokine, das sind hormonähnliche Heil-Botenstoffe, aus. Dieser Prozess ist es, der nicht nur das Immunsystem stärkt und schädliches Fettgewebe abbaut. Er wirkt sich auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System und das Gehirn aus.



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## 6. Seminar: Stressbewältigung Teil 2: Schlaf, Regeneration, Entspannung



**Dozent: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**27. März 2024, Mittwoch, 19:30 Uhr**

Ein gesunder und erholsamer Schlaf spielt eine immer wichtigere Rolle, besonders in der hektischen und stressdominierten heutigen Zeit. Schlafstörungen sind an der Entstehung von chronischen Erkrankungen mitverantwortlich und werden bislang hauptsächlich symptomorientiert behandelt.

Besonders in der funktionellen Medizin hat der Schlaf eine enorm große Bedeutung, da die meisten Reparaturprozesse und Erholungsphasen während des Schlafes stattfinden. Während des Schlafes arbeitet das Immunsystem auf Hochtouren und der gesamte biochemische Stoffwechsel wird reguliert. Schlafstörungen können dieses Gleichgewicht erheblich stören und unser vegetatives Nervensystem negativ beeinflussen.

**Daher ist ein gesunder Schlaf ein wichtiger Therapiebaustein in der Stressbewältigung, ohne den wir unsere körpereigenen Regulationsmechanismen nicht aktivieren können.**



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Zertifizierter Stress-Burnout Trainer (IGAF e. V. & Proventika IAH)

## 7. Seminar: Stressbewältigung Teil 3: Kognition, Emotion, Verhalten



**Dozent: Dr. rer. nat. Sven Sebastian**

**Seminarleitung: Dr. med. Goran Stojmenovic**

**4. April 2024, Donnerstag, 19:30 Uhr**

In Teil 3 zum Thema Stressbewältigung werden Stress-Coping Techniken vorgestellt und besprochen, die vor allem auf eine schnelle und wirkungsvolle kognitive Um- und Neubewertung im Kopf gegenüber immer wiederkehrenden Stressoren im Alltag zielen. Gleichzeitig werden Methoden der individuellen, situationsbezogenen Affekt- und Emotionsregulation trainiert. Diese ermöglichen es uns, direkt während eines stressigen Ereignisses die Nerven zu behalten, um so ausschließlich in Lösungen und Möglichkeiten zu denken. Kleine Mini-Interventions-Trainings-einheiten für akute Krisenmomente im beruflichen wie privaten Alltag runden den Workshop ab.

**Zum Abschluss wird die Frage beantwortet, welche Empfehlungen und Verhaltensregeln Sie Ihren Patienten bzw. Kunden zusätzlich mit auf den Weg geben können, um auch in stressigen Situationen und Krisenzeiten einen klaren Kopf zu bewahren und psycho-emotional stabil zu bleiben.**

Jetzt direkt mit diesem Formular anmelden!



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Ihr direkter Link zur Online-Anmeldung



7 Seminare zum Preis von 220,00 Euro (MwSt.-befreit)

## Ihre Anmeldung zur Fortbildung Stress-Burnout Trainer\*in

**Online:** Diese Seite (Anmelde-Formular) ausfüllen und an uns schicken:

**E-Mail:** [seminare@dr-pol-henry.de](mailto:seminare@dr-pol-henry.de)

**Per Fax:** Diese Seite (Anmelde-Formular) ausdrucken, und an uns senden:

**Fax:** 0 26 41 – 9 17 79 91

**Per Telefon:** Sie können sich auch ganz unkompliziert per Telefon anmelden:

**Telefon:** 0 26 41 – 9 17 79 97

**Die Anmeldegebühr können Sie ganz einfach und bequem per SEPA-Lastschrift bezahlen. Bitte füllen Sie dazu das SEPA-Formular (nächste Seite) aus.**

**Ich bezahle mit:**  Lastschrift  Paypal  Vorkasse

**Übrigens: Die Kosten für diese Fortbildung können beim Finanzamt als Betriebsausgabe geltend gemacht werden.**

Vor-/Nachname\*

Beruf\*

Titel

Name der Apotheke/Praxis

Straße\*

PLZ/Ort\*

E-Mail\*

Telefon\*

\*Pflichtangaben

Ich erkenne die AGB und die Datenschutzerklärung an. Detaillierte Informationen zum Umgang mit den Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: <https://www.dr-pol-henry.de/datenschutz/>  
Hinweis: Das SEPA-Lastschriftmandat stellt einen integrativen Bestandteil dieses Aufnahmeantrags dar und ist unbedingt ausgefüllt beizufügen, da sonst eine Aufnahme nicht möglich ist.

Jetzt einfach mit  
diesem Formular  
bezahlen!



Inhalte Seite 2

Dozenten Seite 4

Kursstruktur Seite 5

Seminare Seite 6

Anmeldung Seite 14

SEPA-Formular Seite 15

Bitte ausfüllen und an uns faxen: 0 26 41 – 9 17 79 91

## SEPA-Lastschriftsmandat

Ich ermächtige/wir ermächtigen die Pol Henry GmbH fällige Zahlungen, entsprechend der gültigen AGB von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich/weisen wir unser Kreditinstitut an, die von Pol Henry auf mein/unser Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann / wir können innerhalb von acht (8) Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Rücklastschriften berechnen wir nach unseren AGB.

Name der Kontoinhabers:

Vor-/Nachname

Adresse des Zahlungspflichtigen:

Straße

Bankverbindung:

PLZ

Wohnort

IBAN (International Bank Account Number)

Name des Zahlungsempfängers:

SWIFT BIC

Kreditinstitut

Pol Henry GmbH, Gläubiger-ID: DE 54 ZZZ 0000 2155 404 Firststraße 15, 53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Ort, Datum

Unterschrift, ggf. Stempel

Wird von der Pol Henry GmbH ausgefüllt

Mandaten Ref. Nr.:

Erfasst:

Bestätigung an Mitglied:

Ich erkenne die AGB und die Datenschutzerklärung an. Detaillierte Informationen zum Umgang mit den Nutzerdaten finden Sie in unserer Datenschutzerklärung: <https://www.dr-pol-henry.de/datenschutz/>  
Hinweis: Das SEPA-Lastschriftmandat stellt einen integrativen Bestandteil dieses Aufnahmeantrags dar und ist unbedingt ausgefüllt beizufügen, da sonst eine Aufnahme nicht möglich ist.



Pol Henry GmbH  
53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler  
[seminare@dr-pol-henry.de](mailto:seminare@dr-pol-henry.de)