
Stress

„Der Stress ist das Salz des Lebens“ hat der Begründer des Stresskonzepts Dr. Hans Selye gesagt. Diesen, „guten“ Stress, der oft nur eine kurze Zeit andauert und auf uns belebend wirkt, bezeichnen wir als „Eustress“ im Gegensatz zu dem Stress, der uns schädigt und meist viele Monate und Jahre dauert.

Dauerstress verursacht viele verschiedene Symptome und Beschwerden wie z.B.: Schlaflosigkeit, lang andauernde Müdigkeit, häufige Erkältungen, hohen Blutdruck, Herzinfarkt, Panikattacken, alle Arten von Schmerzen (Kopf-, Rücken-, Bauchschmerzen), Migräne, Verstopfung, Durchfälle, Herzrhythmusstörungen, Menstruationsprobleme, Unfruchtbarkeit und viele mehr.

Nervenhormone und Neurotransmitter werden bei Dauerstress verbraucht und der Organismus verarmt an diesen lebenswichtigen Stoffen. Die Untersuchung dieser Substanzen im Speichel, Urin und Blut kann einen Aufschluss darüber geben, welche Substanzen von außen zugeführt werden müssen, um die vorhandenen Mängel auszugleichen.

Die Strategien, die einen vorteilhaften psycho-mentalenen Umgang mit Stress erlauben, sind gut bekannt und sehr wirkungsvoll. Diesen Umgang kann man in meiner Praxis entweder in einem der Seminare „**Sieben Schritte zum Inneren Gleichgewicht**“ oder während persönlicher Unterweisungen während der Sprechstunde erlernen.

Stress & Nervenhormone und Neurotransmitter

Dauerstress/Überforderung – eine Ursache von Krankheiten

Stress & Burn-out

Ursachen von Stress



Stress, Nervenhormone und Neurotransmitter

Bei Dauerstress werden Nervenhormone, Neurotransmitter und Vitalsubstanzen verbraucht und fehlen für eine optimale Körperfunktion. Der Stoffwechsel, das Immunsystem, die Körperkernfunktionen und die Psyche geraten aus dem Gleichgewicht. Die Laboruntersuchungen der Hormone der „Stressachsen“ – die Wege der Ausbreitung der Stresssignale im Körper, sind wichtig für die therapeutischen Entscheidungen. Um den Körper und die Psyche wieder ins Lot zu bringen, müssten zuerst die Vitalstoffe auf ein gesundheitsoptimales Niveau gebracht werden, die Körperkernfunktionen wieder ihren optimalen Lauf beginnen, und was am wichtigsten und schwierigsten ist, die Psyche muss ihr dynamisches Gleichgewicht finden!

Dauerstress/Überforderung – eine Ursache von Krankheiten

Heute geht die Stressforschung davon aus, dass sehr viele Faktoren den Körper und die Psyche unter Stress setzen können. Es ist wichtig, ob der Stress eine kurze Zeit, z.B. einige Tage oder über Wochen, Monate oder Jahre andauert. Die Stressoren werden häufig durch die eigene Denkart produziert. Soziale Faktoren (Beruf, wirtschaftliche Situation, politische Umstände, soziale Schicht), eigene oder fremde Krankheiten, Verluste von nahestehenden Personen, die physikalische Umwelt (Luft, Strahlung, Gifte, Ernährung) sind als Stressverursacher bekannt.

Dauerstress kann sehr viele verschiedene Symptome und Beschwerden verursachen. Etwa 80 % aller Krankheiten sind mit Stress in irgendeiner Art und Weise verbunden. Entweder verursacht die Erkrankung Stress oder Stress verschlimmert die Erkrankung. Es ist bekannt, dass Herzinfarkt, Bluthochdruck, Neurodermitis, Asthma, Depression, chronische Rückenschmerzen, Migräne, Kopfschmerzen, Fibromyalgie, um nur einige Krankheiten zu nennen, sehr stark mit Stress verbunden sind.

Stress und Burn Out

Das Modewort „Burn Out“ = „ausgebrannt sein“ bezeichnet einen subjektiven Zustand des Fertig-Seins, der Erschöpfung, der Müdigkeit, des Abgestumpft-Seins. Auch können Schlaflosigkeit, Muskelschwäche, Schmerzen auftreten.

Dies ist der Zustand, der meist einer depressiven Verstimmung zugeschrieben wird. Der Ausdruck „Burn Out, selbst wenn er subjektiv sehr zutreffend sein mag, beschreibt weder medizinisch noch psychologisch genau genug das, was sich im Menschen abspielt. Aus diesem Grund sprechen wir eher vom „Burn Out Syndrom“.

Ursachen von Stress

Stress ist eine völlig subjektive Erfahrung, d.h. jeder Mensch hat seinen persönlichen Stress. Dies macht die Stresstherapie zu einer personen- orientierten Behandlung. Unter bestimmten Voraussetzungen kann eine Stresstherapie in kleinen Gruppen von 8-12 Personen von erfahrenen Therapeuten durchgeführt werden. Die Ursachen von Stress liegen meist in der persönlichen Wahrnehmung eines Menschen. Gedanken, Grübeln und ständiges Bewerten sind die Hauptursachen von Stress und gleichzeitig die stärksten persönlichen Stressoren. Psychosozialer Stress kann eine Stressursache sein sowie äußere Bedingungen wie Lärm, Temperatur und unpassende Arbeitsinstrumente (im IT-Bereich). Es gibt zahlreiche „Stressmodelle“ und jedes Modell hat verschiedene Ursachen im Fokus und vertritt eine eigene therapeutische Vorgehensweise.