

Weltgesundheitsorganisation hat chronischen Stress zur größten Gesundheitsgefahr unseres Jahrhunderts erklärt

Datum: 20.04.2009 - 08:58

Kategorie: [Gesundheit & Medizin](#)

Pressemitteilung von: [Medical Biophysics GmbH](#)

Die kleine Stresslektüre

Stress?



Stress im Beruf?

Psychischer Stress?

Stress in der Schule?

Stress in der Familie?

Stress in der Freizeit?

Stress durch Krankheit?

Stress in der Partnerschaft?

Stress durch Umweltbelastungen?

(openPR) - Stress ist jetzt messbar durch die HRV-Analyse. In Deutschland leiden sehr viele Menschen dauerhaft unter stressbedingten Symptomen. Viele chronische Erkrankungen und andere Krankheiten wie z.B. Rückenschmerzen, Tinnitus, Schlafstörungen, Depressionen und Burn-Out Syndrom bis zum Herzinfarkt, können direkt oder indirekt auf Stress zurückgeführt werden.

Was hat Stress mit mir selbst zu tun?

Die individuellen Denkmuster des Menschen werden durch die Erziehung und die Erfahrung schon sehr früh geprägt. Diese Denkmuster können zu Verhaltensweisen führen, die Stress verursachen können. In solchen Fällen können wir von einengenden Denkmustern sprechen.

Hiermit setzt sich der Mensch häufig selbst unter Druck. Stress in vielen Lebensbereichen ist die Folge. Solche einengenden Denkmuster sind zum Beispiel: Erwartungen, Vorstellungen, Ängste, Zwänge und Tabus.

Wir stehen „unter Stress“, wir sind „im Stress“, unsere Arbeit ist „stressig“ oder unsere Kollegen oder Vorgesetzten „machen uns Stress“, aber sind wir uns wirklich bewusst, welche Konsequenzen chronischer Stress hat? Der Stresszustand erfasst oft alle Ebenen des Organismus, die psychischen, körperlichen und mentalen. Stress bedeutet Belastung, Störung und Gefährdung des Organismus.

Erholung, Entspannung und Regeneration ist in unserer hektischen Zeit für viele Menschen fast ein Fremdwort. Sogar der Schlaf, der für den Menschen Inbegriff sein sollte für nächtliche Regeneration, wird für viele zum Alptraum. Man wacht wie gerädert auf, man fühlt sich nicht ausgeruht, man kann nicht einschlafen usw. – oder anders ausgedrückt ist es die Beschreibung von Dauerstress der 24 Stunden Bestand hat.

Wie wird Stress definiert?

Unter Stress versteht man psychische und körperliche Reaktionen auf äußere und innere Reize sowie Belastungen, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd bewertet werden.

Stress ist normalerweise nichts Negatives, sondern kurzfristig durchaus sinnvoll. Aber dieser Zustand sollte nur dann vorhanden sein, wenn Stresssituationen dem Körper gut tun (z.B. Sport) oder in Gefahrensituationen (Flucht oder Angriff). Gefährlich für die Gesundheit wird es, wenn die Entspannungsphasen gegenüber der Anspannung immer weniger werden oder sich ein dauerhaftes Missverhältnis einstellt. Wer unter chronischem Stress steht, wird irgendwann krank.

Di-Stress und Eu-Stress

Stress der als negativ empfunden wird, wird auch Negativer Stress, Di-Stress oder Disharmonischer Stress genannt.

Stress der als positiv empfunden wird, wird auch Positiver Stress, Eu-Stress oder Euphorischer Stress genannt.

Ein Beispiel zum besseren Verständnis:

Sie müssen mit einem Formel 1 Rennfahrer einige Runden auf dem Hockenheim Ring drehen. Sie fahren nicht gern schnell, und der Rennfahrer genießt „je schneller desto besser“.

Sie steigen aus dem Rennwagen und haben Di-Stress, der Rennfahrer jedoch Eu-Stress.

Stressalarm im Körper - Lebensretter oder Krankmacher?

Was steuert und reguliert die lebensnotwendigen Körperfunktionen wie Atmung, Stoffwechsel, Herz-Kreislauf System, Verdauungssystem, Hormonsystem, Immunsystem usw.?

Die grundlegende Regulation dieser Körperfunktionen übernimmt das vegetative (autonome) Nervensystem. Dieses ist nicht von unserem Bewusstsein steuerbar. Das vegetative Nervensystem besteht in der Hauptsache aus zwei Nerven, die jeweils eine bestimmte Funktion ausüben. Der Sympathikus ist für die Stressreaktionen und Anspannung im Körper zuständig. Der Parasympathikus ist für die körperliche Erholung und Regeneration zuständig.

Stressreaktion – sinnvolle biologische Reaktion!

Um zu verdeutlichen, was in einer Stresssituation geschieht, nehmen wir das immer wieder gern genommene Beispiel mit dem Säbelzähntiger.

Ein Urzeitmensch trifft auf einen Säbelzähntiger. Das Gehirn des Urzeitmenschen reagiert auf den äußeren Reiz (Tier) und aktiviert das Programm „Alarm“. Der Betroffene steht vor der Entscheidung, wegzulaufen (Flucht) oder sich der Situation zu stellen (Kampf). Der Körper muss schnellstens in einen Zustand höchster Aufmerksamkeit und Fluchtbereitschaft gebracht werden, denn er braucht jetzt sofort viel Energie. Adrenalin wird ausgeschüttet, das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atemfrequenz erhöht sich zur besseren Sauerstoffversorgung. Zum Schutz vor Verletzungen wird die Hautdurchblutung reduziert, die Gerinnung erhöht und die Muskulatur spannt sich an. Das Magen-Darm-System wird zugunsten der Muskulatur geringer durchblutet. Zur Energieversorgung werden Fettreserven des Körpers aktiviert und in Zucker umgewandelt. Das Energie verschlingende Immunsystem wird heruntergefahren ebenso andere Systeme, die jetzt nicht benötigt werden.

Ist die Gefahr gebannt, durch Flucht oder Angriff, normalisieren sich die Körperreaktionen wieder, und die Funktionen des Parasympathikus setzen ein. Der Parasympathikus drosselt die allgemeinen Funktionen und bringt den Menschen in einen Ruhezustand. Der Mensch beruhigt sich, seine Herzfrequenz sinkt und seine Schweißdrüsen arbeiten nicht mehr verstärkt. Eigentlich eine geniale Einrichtung der Natur, denn der Aufbau von Energiepotenzialen ermöglicht den Menschen damals wie auch heute das Überleben in vielen Gefahrensituationen (Kampfsituationen, Straßenverkehr, usw.) und hilft bei großen körperlichen Anstrengungen.

Doch wie sieht die „moderne Version“ der Stressbewältigung aus?

„Wenn der Alltag zur Treibjagd wird“ oder „Der pausenlose Angriff des Säbelzähntigers“

Gehetzt mustert sie die Warteschlangen. Warum sind so kurz vor Ladenschluss nicht alle Kassen des Supermarktes geöffnet? Hektisch blickt sie in die Einkaufswagen: Wo ist am wenigsten drin? Sie stellt sich an. Ausgerechnet ein Kunde in ihrer Warteschlange findet seine EC-Karte nicht. Sie ärgert sich über die vergeudete Zeit - ihre Kinder warten längst. Entnervt legt sie die Waren aufs Band, eine Flasche Ketchup fällt ihr fast aus der Hand. Sie schwitzt, ihre Handinnenflächen sind feucht, sie

könnte heulen... Stress!

In diesem kleinen Beispiel werden körperlich die gleichen Mechanismen ausgelöst wie im vorherigen Beispiel mit dem Säbelzahn tiger.

Unsere frühen Ahnen reagierten auf Stresssituationen in aller Regel mit Muskelarbeit: Kampf oder Flucht. Unser heutiger Lebensstil aber gibt uns kaum noch die Möglichkeit, den Stress wie zu Frühzeiten durch Bewegung abzubauen. Aus dem lebensrettenden Notfallprogramm wird ein gefährlicher Krankmacher.

Wenn der Stress im o.g. Beispiel nicht abgebaut wird und zum Dauerstress ausartet, wird sich die sympathische Überaktivität über kurz oder lang in körperlichen Symptomen zeigen. Die Aktivität des Parasympathikus muss für Ruhe und Erholung sorgen, um die natürliche Balance der körperlichen Grundregulation wieder herzustellen.

Unser Körper ist ein lebendiger Organismus, der den Gesetzen der Natur folgen sollte - ein Wechsel von Tag und Nacht - aktiv sein und ausruhen - Anspannung und Entspannung usw. Wer aber permanent unter Druck steht, verliert die natürliche Balance aus Anspannung und Entspannung.

Die Folge können nachlassende Leistungsfähigkeit, häufige Unkonzentriertheit, Erkrankungen wie Tinnitus, Fibromyalgie, Bluthochdruck, Diabetes, Burn-Out Syndrom usw. sein.

Stress ist endlich messbar. Die HRV-Analyse (www.hrv-analyse.de) zeigt sehr aussagekräftig, schmerzfrei und in ca. 7 Minuten wie gestresst Sie wirklich sind, und wie Ihr Körper mit den Stresssituationen des Alltags fertig wird.

Die „kleine Stresslektüre“ können Sie kostenlos downloaden unter:
www.commitgmbh.de

Medical Biophysics GmbH
Dennis-Gabor-Str. 2
14469 Potsdam
Tel.: +49 (0) 331-887667-0
Fax: +49 (0) 331-887667-22
Pressekontakt: Silko Günze
Email: presse@medical-biophysics.com
www.active-air.com

Die Medical Biophysics® GmbH entwickelt, produziert und vertreibt Active Air® -Therapiegeräte (Medizinprodukt), sowie Active Water® -Geräte zur Trinkwasseraufbereitung nach chemisch, physikalisch und biologischen Kriterien. Im Bereich Kommunikation wird in Zusammenarbeit mit der Commit GmbH das UW-Prinzip Ärzten, Therapeuten, Unternehmern oder Privatpersonen angeboten, die unmittelbaren Zusammenhänge zwischen Ursache und Wirkung im Bereich Denken und Verhalten zu erfahren. Die Medical Biophysics GmbH ist zertifiziert nach DIN EN ISO 13485 (Medizinproduktehersteller)

[Diese Pressemitteilung finden Sie Online hier](#)