



STRESS

Jeder kennt ihn, viele spüren ihn

Sie sind auf dem Weg nach Hause. Es ist 22.00 Uhr und es ist dunkel. Sie gehen die letzten 100 Meter durch eine schlecht beleuchtete Gasse, hinter Ihnen Schritte ... Sie kommen morgens zur Arbeit und die Sekretärin Ihres Vorgesetzten teilt Ihnen mit, dass Sie um 14.00 Uhr einen Termin beim Chef haben ...

Auf Situationen, die wir als bedrohlich oder herausfordernd erleben, reagieren wir mit dem gesamten Körper. So genannte Stressreize aktivieren einen Teil unseres vegetativen Nervensystems, den Sympathikus. Das vegetative Nervensystem regelt wichtige Körperfunktionen, wie Herzschlag, Atmung, Verdauung und Stoffwechsel.

Bei Bedrohung werden die Hormone Adrenalin und Kortisol ausgeschüttet. Sie bewirken gemeinsam, dass sich der Blutdruck erhöht, der Puls beschleunigt und sich unsere kognitive Leistungsfähigkeit erhöht. Die Atmung geht schneller und die Muskeln spannen sich an, während sich unser Körper nun nicht mehr um Verdauung, Fortpflanzung oder das Immunsystem kümmern kann. Eine solche „Aktivierung“ verbraucht viel Energie. Damit unser Körper im Gleichgewicht bleibt, sollte sich daher eine entsprechende Entspannungs- und Regenerationsphase anschließen.

Wenn der negative Stress überwiegt

Heute ist bekannt, dass sich ein gewisses Maß an Stress, der so genannte Eustress oder akute Stress positiv auf die Leistungsfähigkeit unseres Organismus auswirkt. Stress ist also eine vernünftige und wichtige Reaktion unseres Körpers, die uns gefährliche, bedrohliche oder herausfordernde Situationen mit wacher Aufmerksamkeit lösen lässt.

Was verändert sich nun, wenn die Stressphasen nicht mehr enden wollen, wenn aus einzelnen Ereignissen ein andauernder, chronischer Stresszustand wird, die innere und körperliche Anspannung nicht mehr nachlässt? Hierzu einige Fragen:

1. Haben Sie Probleme abends, am Wochenende oder im Urlaub abzuschalten?
2. Ist Ihr Schlaf unruhig, weil Sie schlecht einschlafen oder mehrmals nachts erwachen?
3. Erwachen Sie morgens wie erschlagen, obwohl Sie ausreichend Schlaf hatten und gehen müde in den Tag?
4. Wächst Ihnen alles über den Kopf, weil Sie sich müde und ausgebrannt fühlen?
5. Reagieren Sie gereizt auf Personen oder Ereignisse, wenn etwas nicht nach Ihrem Plan läuft?
6. Leiden Sie in der letzten Zeit häufiger unter Kopfschmerzen, nervösen Magenbeschwerden (z.B. Sodbrennen) oder Herzklopfen?
7. Fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?

Wenn Sie mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantworten müssen, dann gibt es in Ihrem Leben mehr Phasen der Anspannung als Phasen der Entspannung. Sie sind „im Stress“, etwas, was Sie laut einer Umfrage mit über der Hälfte der arbeitenden Bevölkerung Deutschlands teilen.

In unserer Umgangssprache ist dieser Satz inzwischen eingemeindet und die gesellschaftliche Anerkennung derer, die Tag und Nacht beschäftigt sind, ist enorm, so genanntes Multitasking ist in. Andauernd werden uns Entscheidungen abverlangt und wir befinden uns in einem Bombardement von Reizen und Einflüssen, durch PC und TV um ein Vielfaches der Menge multipliziert, die unsere Vorfahren zu bewältigen hatten.

BEITRAG

**ULRIKE ROSSMANN,
HEILPRAKTIKERIN**

ABBILDUNGEN

LIFESCAN

4T WERBEAGENTUR

Nehmen Sie sich Zeit für sich und begegnen Sie dem Stress mit ausreichend Schlaf, Entspannung und einem klugen Zeit-Management



Begegnen Sie der Anspannung ...

Die Folge ist eine Vielfalt körperlicher Stress-Symptome, wie Muskelverspannungen, Bluthochdruck, Kopfschmerzen bis hin zu Migräne, Magengeschwüre, erhöhtes Krankheitsrisiko und Libidoverlust. Neueste Studien belegen, dass chronischer Stress sogar das Absterben von Gehirnzellen in bestimmten Hirnarealen hervorruft. Das berühmte Burn-Out-Syndrom ist ebenfalls zu einem nicht unerheblichen Teil das Resultat von Dauerstress.

Dem Stress aus dem Weg gehen können wir nicht wirklich, aber wir können eine andere Haltung einnehmen und lernen, wie wir uns zum Ausgleich entspannen können.

... mit Entspannung

Fragen Sie sich zur Abwechslung mal wieder, was Ihnen wichtig ist in Ihrem Leben und was Sie glücklich machen würde. Darüber hinaus gibt es eine große Vielfalt von Literatur über Themen von Burn-Out, Schlafhygiene bis hin zum Zeitmanagement. In einem solchen Buch fand ich folgende Anregung: Tue das Wichtige vor dem Dringlichen. Das Dringliche ist

selten wichtig und das Wichtige selten dringlich ...

Auch eine abwechslungsreiche, Basen bildende Nahrung, die in Ruhe und nicht zu spät eingenommen wird, sowie eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bewegung wirken sehr stabilisierend.

Daneben beeinflussen Vitamin C und Zink das durch Stress angeschlagene Immunsystem positiv, die Vitamine B6 und B12 sowie Q 10, Magnesium und Ferritin füllen die durch Stress leer gewordenen Körperspeicher wieder auf. Inzwischen werden Workshops und Trainings für ein besseres Stressmanagement angeboten.

Unabhängig davon, wofür Sie sich entscheiden: Ich wünsche Ihnen, dass Sie wieder zu sich zurück finden in Ihren Lebensrhythmus, der Ihnen ein gesundes und entspanntes Dasein beschert. ■

Ein Weiser wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gelassen sein könnte. Er sagte:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich;
wenn ich sitze, dann sitze ich;
wenn ich gehe, dann gehe ich;
wenn ich esse, dann esse ich;
wenn ich spreche, dann spreche ich ...“

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort:

„Das tun wir doch auch, aber was machst du darüber hinaus?“

Er antwortete:

„Wenn ich stehe, dann stehe ich;
wenn ich sitze, dann sitze ich;
wenn ich gehe, dann gehe ich;
wenn ich esse, dann esse ich;
wenn ich spreche, dann spreche ich ...“

Wieder sagten die anderen:

„Das tun wir auch!“

Der Weise aber sagte:

„Nein, das tut ihr nicht.

Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon;
wenn ihr steht, dann geht ihr schon;
wenn ihr geht, dann seid ihr schon am Ziel.“



KONTAKT

**ULRIKE ROSSMANN
HEILPRAKTIKERIN
IN HAMBURG UND BERLIN
TELEFON 0174/5171551
ULRIKE-ROSSMANN@
T-ONLINE.DE
WWW.NATURHEILPRAXIS-
ROSSMANN.DE**



Vitamin C und Zink wirken positiv auf das durch Stress angeschlagene Immunsystem