

Stressreaktion – westliche Physiologie

- **Verletzung, Infektion, Operation**
- **Chronische / akute Schmerzen**
- **psychische / emotionale Belastungen** - wie z.B. Angst, Ärger, Ruhelosigkeit, Nervosität, Freude, Wut, Bedrohungsgefühl, Versagensangst, fehlende Anerkennung, Tod eines nahe stehenden Menschen
- **Verhalten / Ereignisse** - wie z.B. Prüfung, Leistungsdruck, Straßenverkehr, Nacharbeit, Streit, Schlafdefizit, Zeitdruck, Hektik, keine Erholungsphasen (nur immer "Vollgas"), Unfall, (Natur)Katastrophe, Lärm, Hitze, Kälte, Mobbing, Burn-out, "Perfektionismus-, 100% Streben", "passives Teilnehmen" an Ereignissen -z. B. Nachrichten anschauen, Actionfilm, negativer Klatsch - löst (oft unbewusst) ebenfalls Stressreaktion im Körper aus

... bewirken "Stressreaktion", durch die zwei hormonelle Prozesse gleichzeitig aktiviert werden:

	1. Reaktionskette
Hypothalamus	schüttet CRH aus durch das
in der Hypophyse	ACTH aktiviert wird
in der Nebennierenrinde	wodurch Glukokortikoide (Kortison und Kortisol) stimuliert werden

zeitgleich	2. Reaktionskette
Hypothalamus	aktiviert Sympatikus was in Sekundenschnelle zur
im Nebennierenmark	Ausschüttung von ca. 80% Adrenalin und 20% Noradrenalin führt (Katecholamingemisch)
Leber Muskulatur Fettgewebe	wodurch Glukose und freie Fettsäuren aus den Energiespeichern frei gesetzt werden

Wirkung

- Herzfrequenz und -schlagkraft steigen > Tachykardie > Blutdruck erhöht
- Durchblutung von Haut und inneren Organen sinkt > Verengung der Blutgefäße
- Durchblutung der Skelettmuskulatur, Herzmuskel, Lunge steigt > Weitstellung der Blutgefäße / Bronchialerweiterung
- Über Leber vermehrte Glukosefreisetzung > Blutzucker steigt > Erhöhtes Risiko für Diabetes
- "Denken" wird zugunsten vorprogrammierter Reflexhandlungen (Flucht, Angriff) blockiert
- Erhöhter Grundumsatz > erhöhte Körpertemperatur > erhöhter Nährstoffbedarf
- Die Darmmuskulatur wird entspannt > Verdauungsprozess und somit Nährstoffversorgung und Stoffwechsel wird gehemmt (trotzt erhöhtem Nährstoffbedarf!!)
- verminderte Antikörperproduktion durch lymphatische Organe > Immunschwäche > Entstehung von Krankheiten leichter möglich

Die **kurzfristige Stresswirkung** mag unangenehm sein, **macht aber nicht krank**. **Gefährlich sind** vielmehr Effekte von **langfristigen / wiederholtem "Dauerstress"**, der leider in der westlichen Welt heute stark verbreitet ist und zunimmt.

Mögliche Folgeerscheinungen von "**Dauerstress**" können z.B. sein:
 schwaches Immunsystem - erhöhte Anfälligkeit für Infekte - Förderung von entzündlichen Prozessen - Schlafstörungen - Knochenschwund (Osteoporose) - Kopfschmerzen, Verspannungen - verspannte / verkürzte Muskulatur / Sehnen / Bänder - Gelenkerkrankungen / -einschränkungen - erhöhter Blutdruck - Magenbeschwerden - Geschwächte Lern- und Konzentrationsfähigkeit - gedrosselte Magen- / Darmtätigkeit - geringere Nährstoffaufnahme / -verwertung - erhöhtes Risiko für Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür - Müdigkeit - gehemmte sexuelle Lust - Schmerzen in Lenden- / Brustwirbelsäule - Schulter-, Knieschmerzen - Organzusammenbruch - Nieren-Yin und Leber-Yin Mangel (TCM)

Auf psychischer Ebene kann Angst, depressive Verstimmung, Gereiztheit, Nervosität zunehmen - man reagiert überempfindlich - man fühlt sich unsicher - die Konzentration fällt schwer - die Wahrnehmung ist eingeschränkt / verändert - Denkblockaden (Blackout) können entstehen

Auf sozialer Ebene kann es sein, dass man sich "gereizt" gegenüber Kollegen / Familie / Freunden verhält - andere oder sich selbst überfordert - sich stärker zurück zieht (soziale Isolation) - "Stressauslösende Situation" meidet

- ➔ Sich selbst beobachten - "*Wie reagiere ich auf Situation*" kann helfen Stress zu verändern
- ➔ Das eigene Ego nicht ganz so wichtig nehmen ➔ "Stressenergie" konstruktiv nutzen
- > *Im Talmud steht, dass ein großes Ego auch zu großen Krankheiten führt* <