

Welche Auswirkungen kann Stress auf den Körper haben?

*„Hart für etwas zu arbeiten, was man liebt, nennt man Leidenschaft –
hart für etwas zu arbeiten, das einem nicht am Herzen liegt, nennt
man Stress.“*

(Unbekannt)

Kennen Sie auch das Gefühl, wenn einem die Kraft ausgeht?! Manchmal kommt einfach alles zusammen. Viel zu viele Arbeiten müssen erledigt werden, dichtgedrängte Termine, Beruf, Haushalt und Kinder. Man weiß nicht mehr, wo einem der Kopf steht, merkt, dass eine längere Erholungspause nötig wäre.

Aber man kommt nicht dazu, sie für sich in Anspruch zu nehmen, weil die Kinder noch zu klein sind oder weil ein Kollege ausfällt und man einspringen muß oder weil anderes „Wichtiges“ ansteht.

Permanenter Druck am Arbeitsplatz oder zu Hause kann einen an die Grenzen der Leistungsfähigkeit stoßen lassen. Dann braucht der Körper eine Stärkung, man braucht Zeit für sich selbst, Zeit um die Seele baumeln zu lassen.

Wenn zu lange damit gewartet wird, für sich selbst zu sorgen, etwas für sich zu tun, Zeit für sich zu nehmen, dann nimmt sich der Körper oftmals diese Zeit selbst.

Am Anfang entstehen vielleicht nur kleine Wehwehchen, später kann es aber zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen kommen.

Stress ist eine psychische Angelegenheit, die sich auch im Körper auswirken kann.

Wenn der Körper zu sehr in Anspruch genommen und die Nerven zu sehr belastet wurden, kann das unter Umständen unangenehme Folgen haben.

Was ist Stress?

Der Begriff Stress bedeutet so viel wie „mechanischer Spannungszustand“. Stress hat die Aufgabe, unseren Körper auf Situationen vorzubereiten, die ihm erhöhte Aufmerksamkeit und besondere Leistungen abverlangen. Der Körper wird in einen „Alarmzustand“ gesetzt

Vor 100.000 Jahren versetzten wilde Tiere unsere Vorfahren in erhöhte Alarmbereitschaft und lösten so Stressreaktionen im Körper aus, um das Überleben zu sichern – nämlich Kampf oder Flucht. Diese Vorgänge im Körper hatten den Sinn, Energie bereitzustellen, um entweder vor der Gefahr davonzulaufen oder sich ihr entgegenzustellen. Doch heute müssen wir längst nicht mehr mit Speeren auf die Jagd gehen oder vor einem Säbelzahn tiger flüchten. Stattdessen versuchen wir in der immer hektischer werdenden Zeit Beruf, Familie und Freizeit unter einen Hut zu bekommen. Und auch wenn sich das, was Stress auslöst, heute stark verändert hat, die Reaktionen im Körper sind immer noch die Gleichen. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet, die Körpertemperatur und der Blutdruck steigen, die Muskeln werden angespannt.

Rund 80 % der Deutschen empfinden ihr Leben als stressig, ca. 30 % fühlen sich gar stark erschöpft oder ausgebrannt. Jeder fünfte Arbeitnehmer fühlt sich durch Zeitdruck oder Erschöpfung überfordert. Kein Wunder wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der jedes gewonnene Zeitfenster wieder mit neuen Aufgaben gefüllt wird. Ruhe- und Entspannungsphasen kommen dagegen permanent zu kurz. Bedenklich, wenn man berücksichtigt, dass glückliche und ausgeglichene Menschen weniger anfällig für Krankheiten sind.

Stress und Burnout werden nach wissenschaftlichen Berichten und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts betrachtet.

Ganz allgemein versteht man unter Stress die außergewöhnliche Beanspruchung des Menschen durch Reize oder Belastungen. Das bedeutet, dass Stress nicht gleich Stress ist und von jedem unterschiedlich wahrgenommen wird. Wir unterscheiden zwei Arten von Stress, nämlich Eu-Stress und Dis-Stress.

Eu-Stress

Dieser Begriff leitet sich von einer griechischen Vorsilbe ab. „Eu“ bedeutet „gut“. Euphorie ist ein vorübergehendes Gefühl gesteigerter Lebensfreude und Wohlbefindens. Eustress motiviert und steigert die Produktivität.

Dis-Stress

Stress wird negativ gewertet, wenn er zu häufig und ohne körperlichen Ausgleich auftritt. Andauernder negativer Stress kann überfordern. Wenn man das Gefühl hat, man soll „tausend Dinge“ gleichzeitig tun und weiß eigentlich nicht, wie man das alles schaffen soll. Die Nerven liegen blank, man ist gereizt und schnell auf „hundertachtzig“. Aber auch depressive Verstimmung, Freudlosigkeit, chronische Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung können die Folge sein.

Stress kann auch ernsthafte körperliche Erkrankungen auslösen u.a. Magen-Darmprobleme, Kopfschmerzen und Migräne, Hauterkrankungen, Vitamin- und Mineralstoffmangel, erhöhte Infektanfälligkeit, Schwindel, Tinnitus, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Schulter- und Nackenverspannungen.

Der richtige Umgang mit Stress

Chronischem Stress auf Dauer den Rücken zu kehren, ist eine Herausforderung. Denn ein Leben ohne Stress ist kaum möglich. Vielmehr muss es darum gehen, die Belastungen auf ein erträgliches Maß zu reduzieren und zu lernen mit aufkommenden Stress richtig umzugehen. Das ausgewogene Gleichgewicht zwischen Job und Privatleben zu finden: Work – Life – Balance.

Wichtig ist es, einen Ausgleich zwischen Aktiv- und Passivsein herzustellen, der die individuelle berufliche und persönliche Situation berücksichtigt. Dabei können Entspannungstechniken helfen, es sinken Muskeltonus, Pulsrate und Blutdruck. Die Atmung vertieft sich und die Entspannung wirkt sich positiv auf die Psyche aus.

Mit Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Yoga, Meditationen oder Qigong kann man einen Ausgleich schaffen und zur inneren Ruhe gelangen. Aber auch mit leichten Ausdauersportarten wie Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen und Joggen kann Stress abgebaut werden.

Mit einer ausgewogenen Ernährung kann das Wohlbefinden auch unterstützt werden. Ausgewogen bedeutet wenig Fleisch und Wurst, Vollkornprodukte, Fisch, viel Gemüse und Obst, bevorzugt frische saisonale und regionale Produkte.

Schüßler Salze gegen Stress

Durch Stress und seine Folgen ist der Körper überaus stark belastet und verbraucht vermehrt seine Betriebsstoffe. Die Anspannung der Muskulatur benötigt das Calcium phosphoricum, die nervliche Beanspruchung verbraucht Magnesium phosphoricum.

Nr 2 + Nr 7 jeweils 10 Tabletten abends in einem Glas heißem Wasser auflösen

Heilpflanzen gegen Stress

Johanniskraut, Baldrian, Melisse, Kamille, Hopfen, Passionsblumenkraut und Lavendel wird eine entspannende, beruhigende und harmonisierende Wirkung nachgesagt.

Vitamine und Mineralstoffe

Wer anhaltend unter Stress steht, zehrt an seinen Vitamin- und Mineralstoffreserven. Deswegen hin und wieder mit einem gut zusammengesetzten Mikronährstoffpräparat den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt auffüllen.

Ausklang eines stressigen Tages

Einen kleinen Abendspaziergang machen, ein wärmendes Fußbad nehmen, sich ein entspannendes Bad gönnen, eine Tasse Tee trinken, Entspannungsmusik hören – eine Ruheinsel für sich schaffen.

Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich neigt und deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes erfahren hast. Auf dass dich die Erinnerung wärmt und gute Träume deinen Schlaf begleiten.

Irishes Sprichwort

Ich stehe Ihnen bei den Themen Ernährung, Vitamin- und Mineralstoffhaushalt, Darmgesundheit, Stress, Bewegung und Entspannung beratend zur Seite. Ebenso biete ich verschiedene Workshops zu diesen Themen an.