

Körperliche Symptome durch Dauerstress

Links zum
Anklicken
in blau!

Meine nächste Newsletter-Serie wird sich dem Thema Dauerstress widmen und den Symptomen und Beschwerden, die durch ihn ausgelöst werden. Dass der Begriff Stress mittlerweile zu unserem ständigen Begleiter geworden ist, daran haben wir uns gewöhnt. Obwohl es den Begriff als solchen erst seit circa 30 Jahren in unserem Sprachgebrauch gibt, nachdem sich der Stressforscher Hans Selye intensiv diesem Thema in den 1960ern widmete.

Die Grundfunktionen, die in unserem Körper bei jeder Art von Stress ablaufen, sind noch die gleichen, wie bei den ersten Menschen, die noch auf die Jagd nach wilden Tieren gingen. Heute sind es wohl andere Stressoren, doch die körperlichen Funktionen sind gleich geblieben. Wenn Sie eine nette Schwarzweiß-Fotografie von sich selbst in Händen halten, zusammen mit einem Schreiben, in dem Ihnen eine Drei-Punkte-Gutschrift in Flensburg verheißen wird und ihr Punktekonto schon stolze 15 aufweist, werden Sie unter Umständen in Stress geraten, weil Sie Ihr Auto, vielmehr Ihren Führerschein, doch dringend brauchen.

Ihr Körper unterscheidet jedoch nicht ob es sich um ein Angebot eines wilden Hirsches im Wald oder um diese drei Punkte in Flensburg handelt. Er reagiert, wie es in seinem Grundprogramm angelegt ist: das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Augen weiten sich, die Haut wird feucht vom Schweiß, die Muskeln spannen sich an. Alles nicht so schlimm, wenn hinterher wieder eine ausgedehnte Ruhephase folgt.

Die Medizin geht heute davon aus, dass ein Großteil aller Erkrankungen und Symptome (deren es einige zigtausend gibt) auf Stress zurückzuführen sind. Auf Dauerstress. Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Sie haben einige Wochen hinter sich, die wirklich stressig waren. Viel zu tun in der Arbeit, Kind krank und gleichzeitig ein Elternteil, das gepflegt werden muss. Außerdem kaum Zeit für Sport und vernünftige Ernährung. Plötzlich bekommen Sie eine Erkältung. Viren, denen andere genau so ausgesetzt sind wie Sie, denen sie jedoch nichts anhaben können. Ihr Immunsystem ist durch den Dauerstress der letzten Wochen derart geschwächt, dass die Viren Ihnen zeigen, doch mal wieder etwas kürzer zu treten. Was Sie dann auch müssen, wenn sich auf die Erkältung noch eine Angina aufsetzt. All das ausgelöst durch zu viel Stress.

Der nächste Newsletter wird sich zunächst dem Thema, was durch Dauerstress in unserem Körper passiert, widmen. Denn ich glaube, dass wir unseren Körper häufig all zu schnell bei den verschiedensten Therapeuten abgeben, obwohl etwas Wissen und Selbstverantwortung schon genügen würde, damit wir so manches selbst in Griff bekommen oder es erst gar nicht so schlimm werden muss.

Entspannung ist oft das Zauberwort! Immer dann, wenn der Stress zunimmt, wird es um so wichtiger sich gezielt zu entspannen. Heute gibt es zum Glück die Vitametik[®], mit deren Hilfe Ihr Körper in der Lage ist sich schnell zu entspannen. Mit dem vitametischen Impuls lassen nicht nur die Muskeln locker, sondern er unterstützt gleichzeitig die Tiefenentspannung.

Bis bald
Ihr



Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint
Ende Januar mit dem Thema:
**Wie unser Körper auf Dauerstress
reagiert**

Entspannung ist das
Zauberwort!
Immer dann, wenn
der Stress zunimmt,
wird es um so
wichtiger sich ge-
zielt zu entspannen.

Vitametik[®]-Berufsausbildung

Nächste Kurse:

April 2008 in Hamburg

Info-Tag: 01.03.08

April 2008 in Löwenstein (Nähe Heilbronn)

Info-Tag: 15.03.08

Vitametik[®] -

Ein Beruf mit Zukunft!