

Neurostresstherapie

Was ist Neurostress?

Die Bezeichnung - **Neurostress** wurde in den 1990er Jahren, zusammen mit dem medizinischen Fachgebiet der Psycho -, Neuro -, Endokrinoimmunologie eingeführt. In diesem Fachgebiet wird die neurologische, endokrine/hormonelle und immunologische Regulation der **Stress-Reaktion** untersucht. Neurostress bezeichnet das neuroregulatorische Ungleichgewicht, das **Funktionsstörungen** auslöst und zu Erkrankungen wie Beispielsweise: Depressionen, Ängste, Migräne und chronische Schmerzen führt. Neurostress ist Überbegriff für eine große Gruppe körperlicher und psychischer Erkrankungen.

Neurostress und seine Folgen.

Viele gesundheitliche Störungen beruhen auf Schwächen in der neurohormonellen Regulation zwischen **Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde (Stressachse)** und dem fehlenden Gleichgewicht der aktivierenden (exzitatorisch) und hemmenden (inhibitorisch) Signalübertragungen zwischen Nerven und anderen Zellen. Verursacht wird dieses Ungleichgewicht durch einen **Neurotransmittermangel**. Verantwortlich dafür sind frühkindliche Entwicklungsstörungen, Traumata, Störungen in den sozialen Bindungssystemen, Veränderungen der Umwelt und unserer Lebensweise:

- zunehmend komplexe Umweltbedingungen
- Reizüberflutung
- unreflektierter Informationskonsum (Weltgeschehen, Krisen)
- Verkonsumieren von Medien
- Bedrohungsszenarien durch TV und Presse
- falsche und zu energiereiche Ernährung
- Bewegungsmangel
- Überforderung am Arbeitsplatz
- Konkurrenzdruck
- schulische und berufliche Belastungen
- Freizeitstress (übertriebene, zwanghafte Freizeitaktivität)
- Gesellschaftlicher Druck
- traumatisierende Erfahrungen (Gewalt, Unfall, Verlust, Krieg, ...)
- Sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Spannungen / Störungen im Familiensystem

Neurotransmitter, Neuropeptide und Hormone gehören zu einem komplexen Netzwerk, das einzelne Organfunktionen und die Kommunikation über Blutkreislauf, Nervenbahnen und Extrazellulärraum steuert. Die Wechselbeziehungen zwischen Nervensystem, Endokrinium, Immunsystem und Psyche werden als Psycho -, Neuro -, Endokrinoimmunologie zusammengefasst.

Die vorrangige Aufgabe der **Neuroendokrinen Funktionsachse** (Stressachse) ist die Anpassung des gesamten Organismus an physische oder psychische Belastungssituationen - **Stressbewältigung**. Das geschieht durch ein Zusammenwirken der **Stresshormone** Cortisol, Adrenalin und der **Neurotransmitter** Noradrenalin, Dopamin, Serotonin, GABA, Glutamat und weiterer Aminosäureabkömmlinge.

Körperliche und psychische Überforderung führen zu tiefgreifenden neuroendokrinen, hormonellen und immunologischen Anpassungsreaktionen. Störungen der neuroendokrinen Balance werden mit folgenden Gesundheitsstörungen in Verbindung gebracht:

- Konzentrationsschwäche
- kognitive Blockaden
- Leistungsabfall
- Motivationsverlust
- Antriebsschwäche
- CFS/Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Burnout
- Unruhe
- ADS/ADHS (bei Kindern)
- Lernschwierigkeiten und Entwicklungsstörungen v.a. bei Kindern
- Migräne
- Essstörungen, Übergewicht/Adipositas, Kohlehydrat-Heißhunger, Appetitstörungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten / Allergien
- Reizdarm (Irritables Kolon, Koliken, Spasmen, Durchfälle)
- Fibromyalgie
- Prämenstruelles Syndrom
- Schlafstörungen
- Angstzustände und Panikattacken (Reizbarkeit, Nervosität, Besessenheit, Zwanghaftigkeit, Unsicherheit, jagende Gedanken sowie Rastlosigkeit)
- Libido (Fehlen des sexuellen Antriebs bei Mann und Frau, erektile Dysfunktion etc.)
- Depressionen

Die, durch das neuroregulatorische Ungleichgewicht entstandenen Gesundheitsstörungen, können durch eine Substitution mit Aminosäurevorstufen - Neurostresstherapie erfolgreich behandelt werden.

Der Neurostresstest

Die Voraussetzung für eine gezielte Behandlung der Erkrankung mit Aminosäurevorstufen ist der **Neurostresstest**, der zuhause durchgeführt und an das Labor geschickt wird. Für die Bestimmung der Stresshormone, ist eine Speichelprobe und für die Bestimmung der Neurotransmitter, eine Probe vom zweiten Morgenurin notwendig. Das Labor schickt die Ergebnisse mit einer Befundinterpretation und Therapieempfehlung zurück. Nach einer eingehenden Besprechung der Laborergebnisse und der Bestellung der notwendigen Präparate, kann die **Neurostresstherapie** beginnen.

Es wird empfohlen, die Neurotransmitter- und Stresshormonwerte alle drei bis sechs Monate zu kontrollieren.

Neurostresstherapie - Behandlung mit speziellen Aminosäuren.

Das Prinzip der **Neurostresstherapie** ist die Wiederherstellung der Balance zwischen aktivierenden und hemmenden Signalübertragungen / Nervenimpulsen. Das führt zu einer: Entspannung und Regeneration im gesamten Nervensystem, Normalisierung in der Neuroendokrinen Funktionsachse, Verbesserung des Sexualhormonstatus und Reduzierung neuroentzündlicher Prozesse.

Während beispielsweise Antidepressiva vom Re-uptake Typ, das Problem des Neurotransmittermangels beheben wollen, indem sie die Wirksamkeit der Vorhandenen verlängern, wird die Neurotransmitter - Restitution (Wiederherstellung) durch die Einnahme der Aminosäurevorstufen und den für die Umwandlung erforderlichen Enzymen, auf natürlichem Weg unterstützt. Außerdem hat die Neurostresstherapie keine nennenswerten Nebenwirkungen. Bis auf vereinzelte Magen-Darm Beschwerden, Nervosität oder erhöhtes Schlafbedürfnis zu Beginn der Therapie, sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Über die Dauer der Neurostresstherapie kann keine verbindliche Aussage gemacht werden, sie kann von wenigen Monaten bis zu mehreren Jahren dauern. Das hängt vor allem von den eigentlichen Ursachen der Gesundheitsstörung / Erkrankung ab.

Neurotransmitter und ihre Funktion

CRH (Corticotropin-Releasing Hormon) ist maßgeblich an der Cortisolsekretion und Ausschüttung beteiligt. Das hypothalamische CRH (aus dem Kernbereich des

Hypothalamus) steuert die Stressreaktion und das extrahypothalamische CRH (aus der Umgebung des Hypothalamus) steuert vegetative Reaktionen, wie beispielsweise das Essverhalten, Motivation und Gemütslage.

Cortisol ist das wichtigste Stresshormon, es sorgt für die optimale Anpassung des Organismus an akute und wiederkehrende Belastungssituationen: Stoffwechselaktivierung und Energiebereitstellung durch ein gesteigertes Glucoseangebot, Temperatursteigerung, Schmerzhemmung, Entzündungshemmung, Aktivierung der emotionalen und kognitiven Wahrnehmung.

DHEA (Dehydroepiandrosteron) ist wie Cortisol ein Nebennierenrindenhormon, es wirkt leicht anabol/androgen (unterstützt den Muskelaufbau), senkt LDL Cholesterin, erhöht HDL Cholesterin, ist antientzündlich, immunmodulierend und antidepressiv, steigert die Motivation und die kognitive Leistungsfähigkeit. DHEA kann auch im zentralen Nervensystem (ZNS) gebildet werden und zählt deshalb zu den Neurohormonen

Dopamin steuert die Konzentration, Koordination, Motorik, Motivation und geistige Wachheit. Ein Dopaminüberschuss kann Neurotoxisch wirken. Dopaminmangel führt zu: zentraler Fatigue (CFS), Vergesslichkeit, Aufmerksamkeitsdefizit (ADS), Konzentrationsstörung, Tagesmüdigkeit, Motivationsverlust, Selbstzweifel, Depression und Libidoverlust. Die Dopaminsyntheseleistung des ZNS und die Anzahl der Dopaminrezeptoren nehmen im Alter ab, das führt verstärkt zu chronischem Dopaminmangel und kann im Extremfall zu Parkinson führen.

Adrenalin entsteht (aus Dopamin über Noradrenalin) im Nebennierenmark, es steigert die mentale Aktivität, den Blutdruck, das Herzminutenvolumen und die Pulsfrequenz. Außerdem ist Adrenalin für die Energiebereitstellung durch gesteigerte Atemfrequenz, erhöhte Sauerstoffaufnahme, Fett- und Zuckerstoffwechselprozesse zuständig.

Noradrenalin, ein reiner Neurotransmitter steigert den Blutdruck ohne das Herzminutenvolumen zu verändern, senkt die Pulsfrequenz, unterstützt Konzentration, Motivation und Motorik. Noradrenalinmangel führt zu Motivationsabfall, Antriebsschwäche, Konzentrationsdefiziten und Depressionen.

Serotonin, einer der wichtigsten Neurotransmitter wirkt schlaffördernd, antidepressiv, appetitregulierend, motivierend und schmerzhemmend. Typische Symptome bei Serotoninmangel: Essstörungen, ungezügelter Appetit, Heißhunger auf Kohlenhydrate (Craving), Gewichtszunahme, Müdigkeit, Fatigue (CFS), Schlafstörungen, Depressionen, Unruhe, Angstzustände, Panikattacken, mangelhafte Affektkontrolle, Konzentrationsschwäche, Gedächtnisschwäche, Kopfschmerzen, Migräne, Fibromyalgie, Wahrnehmungs- und Empfindungsstörungen.

Glutamat ist der im ZNS am häufigsten vorkommende und mit einer Beteiligung von 70% an allen aktivierenden Aktivitäten des ZNS, der bedeutendste Neurotransmitter. Bei der Vermittlung von Sinneswahrnehmungen, der Ausführung von Bewegungen und für Gehirnfunktionen wie Lernen und Gedächtnis ist Glutamat unverzichtbar. Weiterhin hat es negativen Einfluss auf die Appetitregulation, es wirkt appetitsteigernd und unterdrückt das Sättigungsempfinden. Glutamat kommt in vielen Nahrungsmitteln (Fisch, Tomaten, Käse, ...) vor und wird als Geschmacksverstärker von der Nahrungsmittelindustrie verwendet. Erhebliche Bedeutung hat Glutamat bei der Entstehung von neurodegenerativen Erkrankungen wie: Epilepsie, Lähmungen nach Schlaganfall, Parkinson, Alzheimer und Morbus.

Glutamin ist die im Körper am höchsten konzentrierte Aminosäure, wichtigste nichtessentielle Stickstoffquelle und bedeutendster Energielieferant in der Nahrung. Im Nervensystem ist Glutamin gleichzeitig Lieferant des aktivierenden Glutamat und Vorstufe des hemmenden GABA, indirekt unterstützt Glutamin die Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Glutaminmangel kann nach Operationen, Verletzungen, bei chronischen Entzündungen, Darmerkrankungen, Hochleistungssport, erhöhtem Stickstoffbedarf der Leber und bei Alkoholmissbrauch auftreten.

GABA (Gamma - Aminobuttersäure) ist der wichtigste hemmende Neurotransmitter des ZNS und an fast allen neuronalen Vorgängen beteiligt, 60 - 80% aller Neurone sind mit GABA Rezeptoren ausgestattet. GABA wirkt angstlösend, schmerzlindernd, entspannend, entkrampfend und blutdruckstabilisierend. Außerdem übertrifft seine schlaffördernde Wirkung die von Serotonin und Melatonin. Ungeduld, Ängste, Impulsivität, Ohrgeräusche, Muskelverspannungen, nächtliches Schwitzen, veränderte Geruchsempfindung, Taubheitsgefühle, Hyperventilation, Herzrasen, kognitive Funktionsstörungen und Heißhunger auf Süßes können Folgen eines GABA - Mangels sein.

Neurostresstherapie in der ganzheitlichen Traumatherapie

Zum Zeitpunkt deiner **Traumatisierung**, hat **Stress** dazu beigetragen, dass sich die traumatische Erfahrung als **Lähmung** in deinem System manifestiert hat. Wenn du in einer (lebens)bedrohlichen Situation bist, startet dein Körper ein komplexes Lebensrettungsprogramm an dem einige der wichtigen Neurotransmitter beteiligt sind.

Adrenalin erhöht die Pulsfrequenz, das Herzminutenvolumen, den Blutdruck und deine mentale Aktivität und stellt so Energie für die Flucht bereit. **Dopamin** steuert die Motorik, Koordination, Konzentration, Motivation und geistige Wachheit. **Noradrenalin** steigert den Blutdruck ohne das Herzminutenvolumen zu erhöhen und senkt die Pulsfrequenz, das erhöht die Aufmerksamkeit. Außerdem aktiviert Noradrenalin das hypothalamische CRH, welches

im Gegenzug die Noradrenalinausschüttung anregt. Das hypothalamische **CRH** (Corticotropin-Releasing Hormon) steuert die Stressreaktion und startet die Cortisolausschüttung. **Cortisol** ist das wichtigste Stresshormon, es sorgt für eine optimale Anpassung deines Organismus an akute und wiederkehrende Belastungssituationen.

All das passiert im Bruchteil einer Sekunde. **Wenn du jetzt der Bedrohung nicht entkommen kannst, knallt die ganze Energie gegen die Wand und dein Lebensrettungsprogramm stürzt ab.** Die zu deiner Rettung bereit gestellte Stressenergie wird zur Lähmung. Abhängig von deiner Konstitution und Größe der Bedrohung, kann schon dieses eine Ereignis dazu führen, dass du für den Rest deines Lebens traumatisiert bist und die Regulation zwischen Hypothalamus, Hypophyse und Nebennierenrinde (Stressachse) gestört ist. Immer dann wenn du jetzt in eine ähnliche Situation kommst oder durch ein Wort, eine Farbe, ein Geruch, ... dein System an damals erinnert wird - bist du wieder gelähmt. Das kann zu einer fast unüberwindbaren Therapieblockade werden.

Die Neurostresstherapie reguliert das Gleichgewicht in der Stressachse und ebnet dir so den Weg, um dich mit deinem Trauma zu konfrontieren und die Lähmung zu überwinden. Die **Neurostresstherapie** ist eine sehr gute Unterstützung für die **ganzheitliche Traumatherapie** aber kein Ersatz. Gerne beraten wir dich in einem persönlichen Gespräch.