

WAS IST STRESS? Seite 1

WAS IST STRESS?

Stress ist nicht nur ein Gefühl, Stress ist ein realer Faktor der krank machen kann. Wenn Sie Stress verspüren, muss das nicht automatisch schlecht sein. In der Evolution ist unser Körper darauf ausgerichtet, dass wenn eine Gefahrensituation besteht (körperlich oder seelisch), vermehrt u.a. Adrenalin ausgeschüttet wird. Der Körper macht sich zum Angriff oder zur Flucht bereit. Das ist ein durchaus positiver Zustand!

Sie sind leistungsfähig. Großartig. Sie können den Säbelzähntiger erlegen oder vor ihm erfolgreich fliehen.

Was passiert genau? Ihre Skelettmuskulatur ist angespannt (sie können schnell laufen und agieren). Ihre Gefäße verengen sich, damit mehr Sauerstoff und schneller durch Ihren Körper transportiert wird. Ihr Magen produziert vermehrt Magensäure, damit bei einer Verletzung Giftstoffe zerstört werden können. Ihre Verdauung stellt sich ein, damit Sie Ihre Konzentration auf die Situation richten können. Ihre Potenz/ Liebeslust verschwindet, damit Sie beim Angriff oder der Flucht nicht abgelenkt sind. Nur wenn Sie nicht gefressen werden, kann für Nachkommen gesorgt werden. Es gibt noch sehr viel mehr, was an dieser Stelle, aufgezählt werden könnte. Ganz einfach formuliert: Sie sehen - die Evolution sorgt für Sie!

ABER

Es gibt meistens ein ABER. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Alltag (Stress, Lärm, Überforderung, Angriffe durch Kollegen, Chef macht Druck, Kind(er) fordern, Präsentationen stehen an, Stau auf Geschäftsreisen/ lange Fahrten oder Jet Legs, der Haushalt wartet neben der ausfüllenden Arbeit, Pflegefall in der Familie etc.) für Ihren Körper & Ihre Seele dauerhaft den "Säbelzähntiger" als Gefahr signalisiert. Sie können eine Zeitlang angreifen und manchmal können Sie fliehen. Nur wird das auf Dauer nicht funktionieren. Sie wissen jetzt, was Ihr Körper wann, warum umsetzt und können daher die Symptome auf der nächsten Seite gut nachvollziehen. Denn genau das passiert, wenn Sie dauerhaft unter Stress stehen?

Wir vereinbaren einen ersten Termin unter: 04122 – 977 30 22

Weitere Informationen finden Sie im Internet www.meintherapie24.de.

Ihre Katrin Hinrichsen
(Praxis Inhaberin)