

Gesundheit der Saarländer im Alarmzustand

Wann werden wir durch Stress krank – und was können wir dagegen tun?

2016 erreichte das Saarland erneut einen erschreckenden Höchststanz von 4,6 Prozent im Krankenstandsgeschehen der Bundesländer und liegt somit über dem Bundesdurchschnitt.

Auf Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, psychische Erkrankungen sowie Erkrankungen des Atmungssystems entfielen 2016 mehr als die Hälfte (54,0 Prozent) aller Krankheitstage.

Der Begriff „Stress“ wird im allgemeinen Sprachgebrauch fast täglich verwendet, jedoch hinterfragen wir ihn viel zu wenig. Googelt man nach dem Begriff, so erreicht die Trefferliste ungefähr 720.000.000 Ergebnisse. Trotzdem gibt es relativ wenig Detailwissen um die Wechselwirkung von Stress und chronische Erkrankungen sowie darüber, wie der negativen Stressspirale wirkungsvoll begegnet werden kann.

Stressforscher Horst Kraemer: „Das Gehirn ist Schnittstelle von Körper und Psyche und entscheidet, ob wir gesund und leistungsfähig sind.“

Inzwischen bietet die Hirnforschung tiefe Einblicke in die Vorgänge bei erfolgreicher wie auch bei missglückter Stressbewältigung.

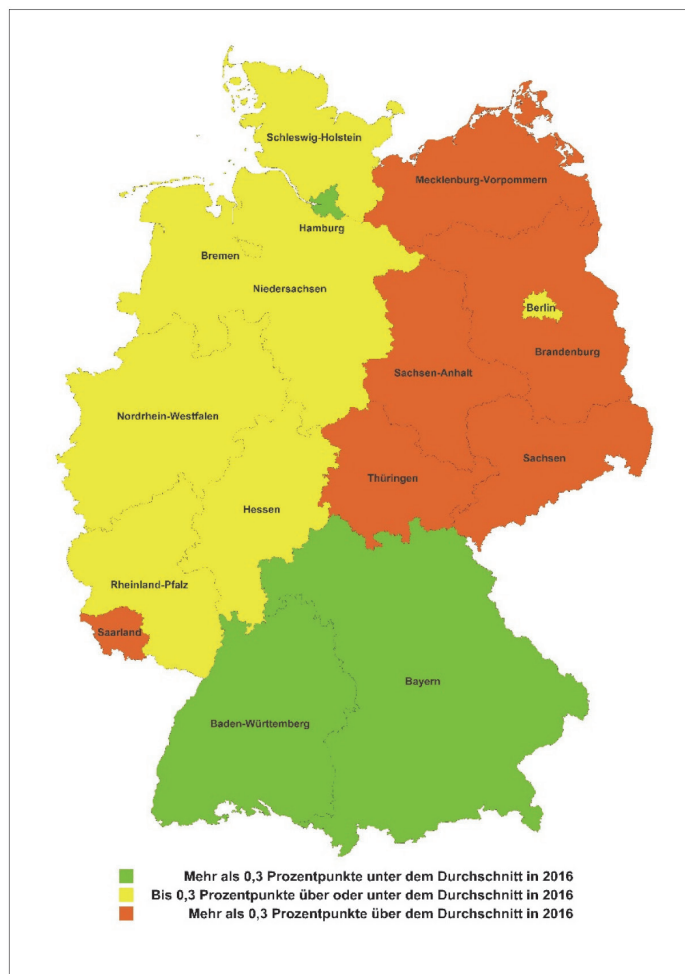
Dazu ein paar Fakten:

Stress ist ein ganz lebenswichtiger biologischer Vorgang. Sinneseindrücke (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) verändern ständig und auch unbemerkt unsere Befindlichkeit. Diese Informationen werden über das Nervensystem aufgenommen und verarbeitet. In einer Stresssituation werden unter anderem die Hormone Adrenalin und Noradrenalin freigesetzt, die den Körper in kürzester Zeit auf volle Leistung schalten.

Die Wechselwirkung von Anspannung und Entspannung hält unser Stresssystem in der Balance, und es findet ein gesundes Zusammenspiel zwischen den Hirnarealen, dem Nervensystem, der Hormonbildung und der Immunstoffproduktion statt. Der Mensch regeneriert und belastende Erlebnisse werden verarbeitet.

Ursache für viele Diagnosen: unverarbeiteter Stress

Wenn dauerhafte Belastung, schlagartige Überforderung, Unfall, Krankheit oder verdrängte seelische Konflikte sich nicht durch körpereigene Entspannung oder im Tiefschlaf abbauen, kann der erhöhte Adrenalinspiegel und die damit verbundene erhöhte Kortisolausschüttung die Funktion des Immunsystems massiv stören und die Abwehrkräfte schwinden. Der Zugriff auf das Kreativitätszentrum reduziert sich bei gleichzeitiger



Grafik 1: Bundesländer mit Krankenständen näher am DAK-Gesundheit Durchschnitt (gelb) bzw. darunter (grün) oder darüber (rot).
Quelle: DAK Gesundheitsreport 2017

Abnahme des Realitätsbewusstseins. Durch eine einsetzende Stressspeicherbildung gepaart mit dem geschwächten Immunsystem ist der Mensch für alle möglichen Krankheiten anfällig — von einer einfachen Erkältung bis hin zu Autoimmunkrankheiten und Krebs.

Stress muss somit als Ursache von Erkrankung begriffen werden, um die Stressskalation auf neurobiologischer Basis zu stoppen – erst dann greifen Gesundheitsprogramme wieder wirksam.

Körpereigene Regeneration – Grundlage jeder Gesundheit

Damit die Balancefaktoren Körper – Beziehungsleben – Arbeit – Freizeit – Muße im ausgewogenen Verhältnis stehen, muss jeder Einzelne für sich die Verantwortung selbst übernehmen. Gerade leistungsgewohnte Menschen tragen in der Regel viele



Ressourcen in sich, die sie zur Bewältigung von Krisen benötigen und dann auch einsetzen wollen und können.

Stressfolgen kündigen sich an

Bis die Folgen einer Stresstörung beim Mensch auffallen, dauert es durchschnittlich 2,5 Jahre. In dieser Zeit wären bei genauerer Betrachtung folgende Symptome bei betroffenen Personen zu erkennen:

1. Sie benötigen immer mehr Zeit für die gleiche Leistung.
2. Ihre Kommunikation wird schlechter.
3. Sie geraten häufiger in Konflikte, die Stimmung um sie herum verschlechtert sich.
4. Fehler häufen sich – die Ursachen dafür sind unklar.
5. Die Unfallhäufigkeit steigt, krankheitsbedingte Ausfalltage nehmen zu.
6. Ihre Ziele werden nicht erreicht, Ergebnisse bleiben unbefriedigend.
7. Die Stimmung der Mitwelt (Freunde, Familie, Kollegen, Kunden) wird schlechter.

70 Prozent aller Krankheiten sind gemäß der WHO (Weltgesundheitsorganisation) stressbedingt. Es ist Zeit, Stress als Ursache von Erkrankung zu begreifen, die Krankheits-Eskalationen zu stoppen und die Gesundheit wiederherzustellen.

Die sieben Erkennungsmerkmale von unverarbeitetem Stress

Es gibt deutliche Warnsignale, die jeder für sich erkennen kann. Wenn vier der folgenden Punkte oder mehr gleichzeitig auftreten, dann ist der Zustand kritisch:

- Konzentrationsverschlechterung, Vergesslichkeit

- Schlafprobleme
- Körperschmerzen wie Verspannungen, Kopf- und Nackenschmerzen, Verdauungsprobleme oder sonstige Schmerzen
- Fehlleistungen (z.B. Schlüssel verlegen, Unfallrisiko, Termine verpassen...)
- emotional instabil, gereizt, launisch, apathisch
- Mühe, sich zu entspannen
- Gedanken kreisen, man kann nicht mehr abschalten, ist fixiert auf ein Thema

Daraus folgt: Wer nicht in die Stressfolgenfalle geraten will, muss die Warnsignale erkennen und ernst nehmen, sich mit den Ursachen beschäftigen und einen Maßnahmenplan für sich festlegen.

Stressspeicher auflösen und körpereigene Regenerationsprozesse aktivieren

Die Erkenntnisse der Neurobiologie, Stressforschung und Immunologie fließen in die Methode Neuroimagination® ein und ermöglichen durch Coaching und Selbsttraining, die Stressursache zu stoppen und die Regenerationsfähigkeit zu erhalten.

Während einer Stabilisierungs- und Trainingszeit mit Neuroimagination® lernen Sie, die biologischen Regelkreisläufe zu steuern, Stressblockaden zu lösen und auf die Hormone einzuwirken. Die selbstbestimmte Verknüpfung der Hirnareale bewirkt sofortige, spürbare Effekte. Das Stresssystem wird wieder steuerbar und die Regenerationsfähigkeit – und somit die Gesundheit wiederhergestellt.

Nach ausgiebiger Forschungszeit in der Schweiz hat sich die instrumenten- und medikamentenfreie Methode Neuroimagination® zu einer der erfolgreichsten Verfahren zur Stressbekämpfung, Selbststeuerung und Rehabilitation von Stressfolgeerkrankungen entwickelt.

