

# Aktivwoche in Bad Dürkheim



Stressvortrag

DER Club

Bad Dürkheim  
Schwarzwald



Wo täglich  
neue Kräfte wachsen.



# Eu-Stress und Dis-Stress

## Eu-Stress = positiver Stress

- Wird zum Leben gebraucht
- Motivierend
- Treibende Kraft
- Bringt uns zu Höchstleistungen

## Dis-Stress = negativer Stress

- Bezeichnet die allgemeinen negativen Einflüsse von innen (grübeln, Angst,...) und außen (Telefonklingeln, Lärm,...)
- Situationen werden als unangenehm und belastend empfunden
- Man fühlt sich überfordert

# Die Stressoren unserer Zeit

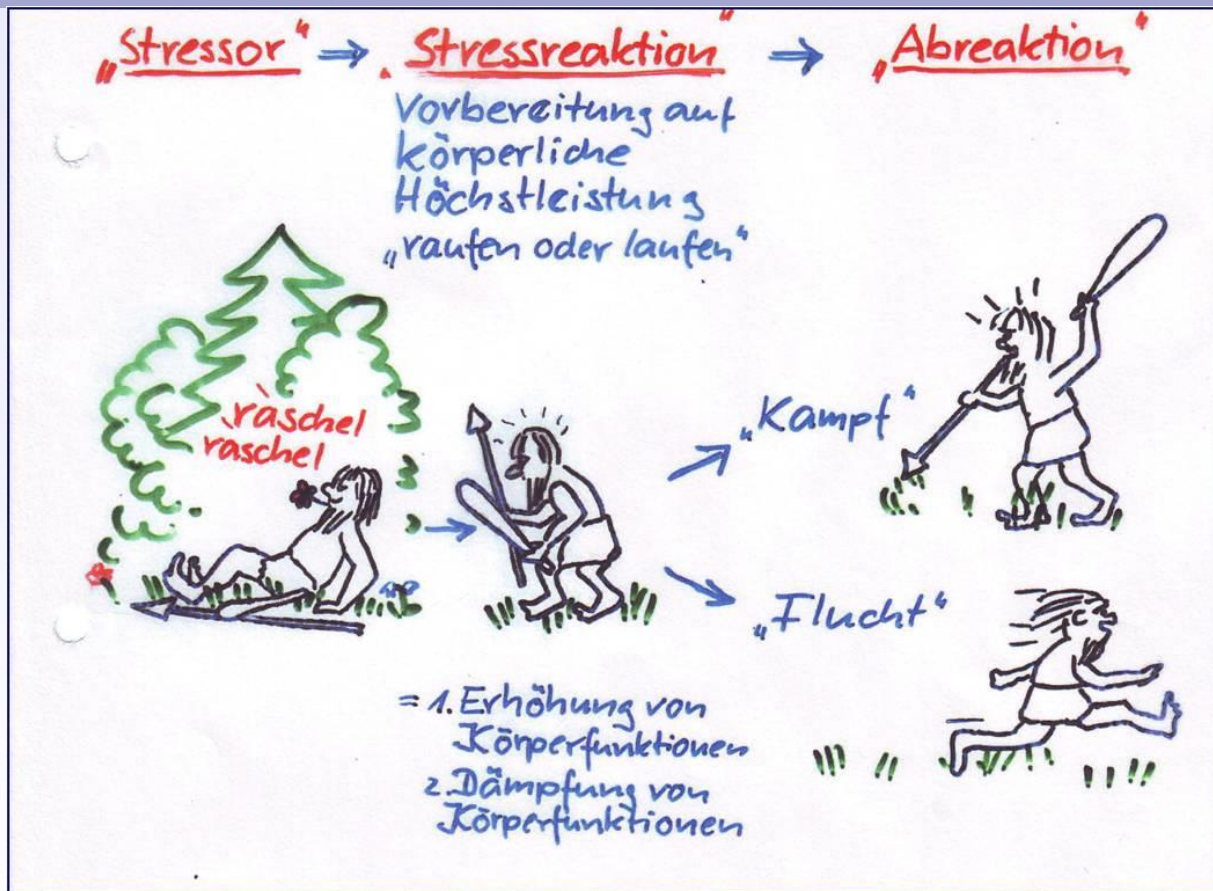
## Äußerer Stress

Überforderung  
Reizüberflutung  
Zeitdruck  
Lärm  
Bewegungsmangel  
Unsicherheit der Existenz  
Fehlende Anerkennung  
Krankheit  
Unerfreuliche Nachrichten  
Verstädterung  
Vereinzelung  
Lieblosigkeit  
Trennungen  
Tod des Ehepartners  
Unterforderung  
Pensionierung

## Innerer Stress

Gedanken, Vorstellungen  
Verhaltensweisen, Einstellungen:

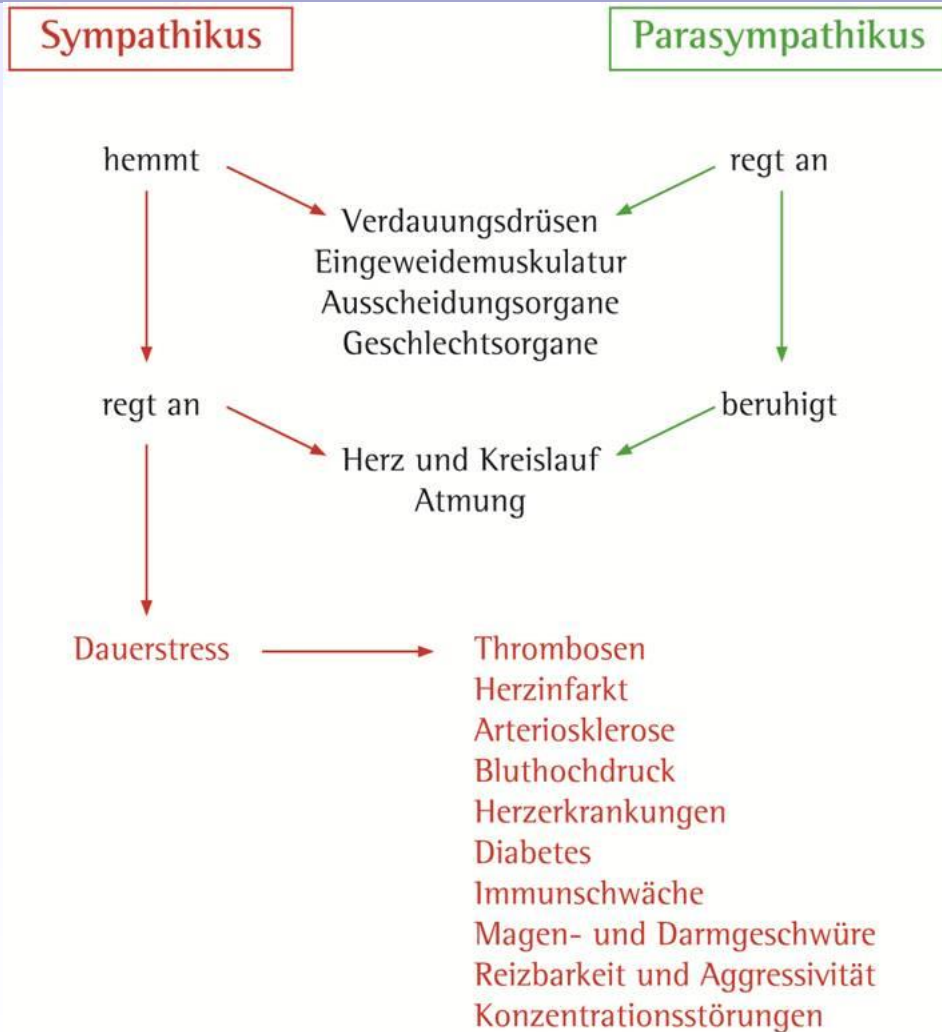
Nein sagen zur Situation  
Sich unter Druck setzen  
(falscher Ehrgeiz)  
Zu hohe Ansprüche  
Überhöhtes Prestige-  
und Karrierestreben  
Verausgabungs-  
bereitschaft  
Sich keine  
Grenzen setzen  
Konfliktvermeidung  
Sich Sorgen machen  
Sich ärgern



In einer Stress-situation stellt sich unser Körper auf eine erhöhte Handlungsbereitschaft ein. Die Aktivitäten im Gehirn laufen schneller ab. Der Körper schüttet das Hormon Adrenalin aus. Außerdem erhöhen sich der Blutdruck, der Blutzucker und der Muskeltonus.

Nach der Abreaktion normalisieren sich die Funktionen im Körper wieder, d.h. der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel werden wieder gesenkt. Die Muskelspannung normalisiert sich.

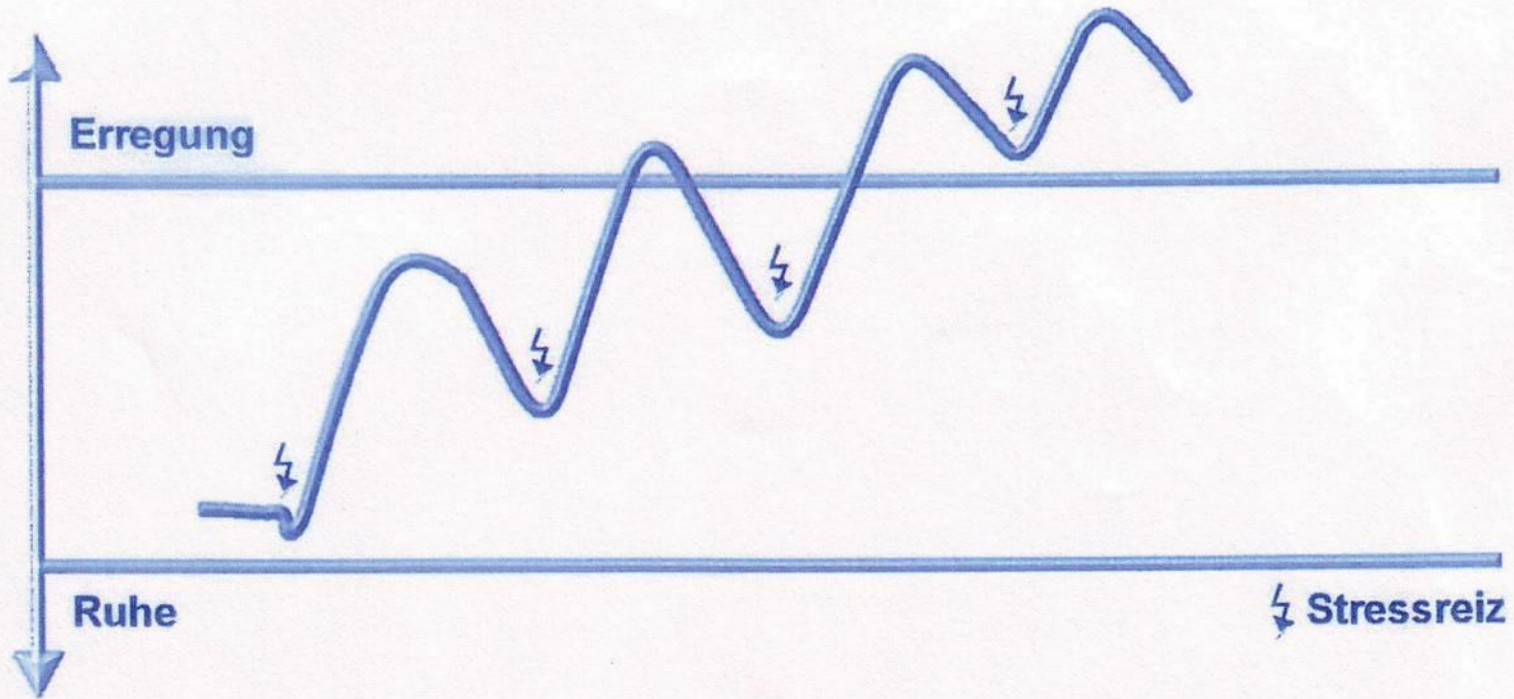
# Das vegetative Nervensystem



Das vegetative Nervensystem besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Beide sind für unser Überleben wichtig.

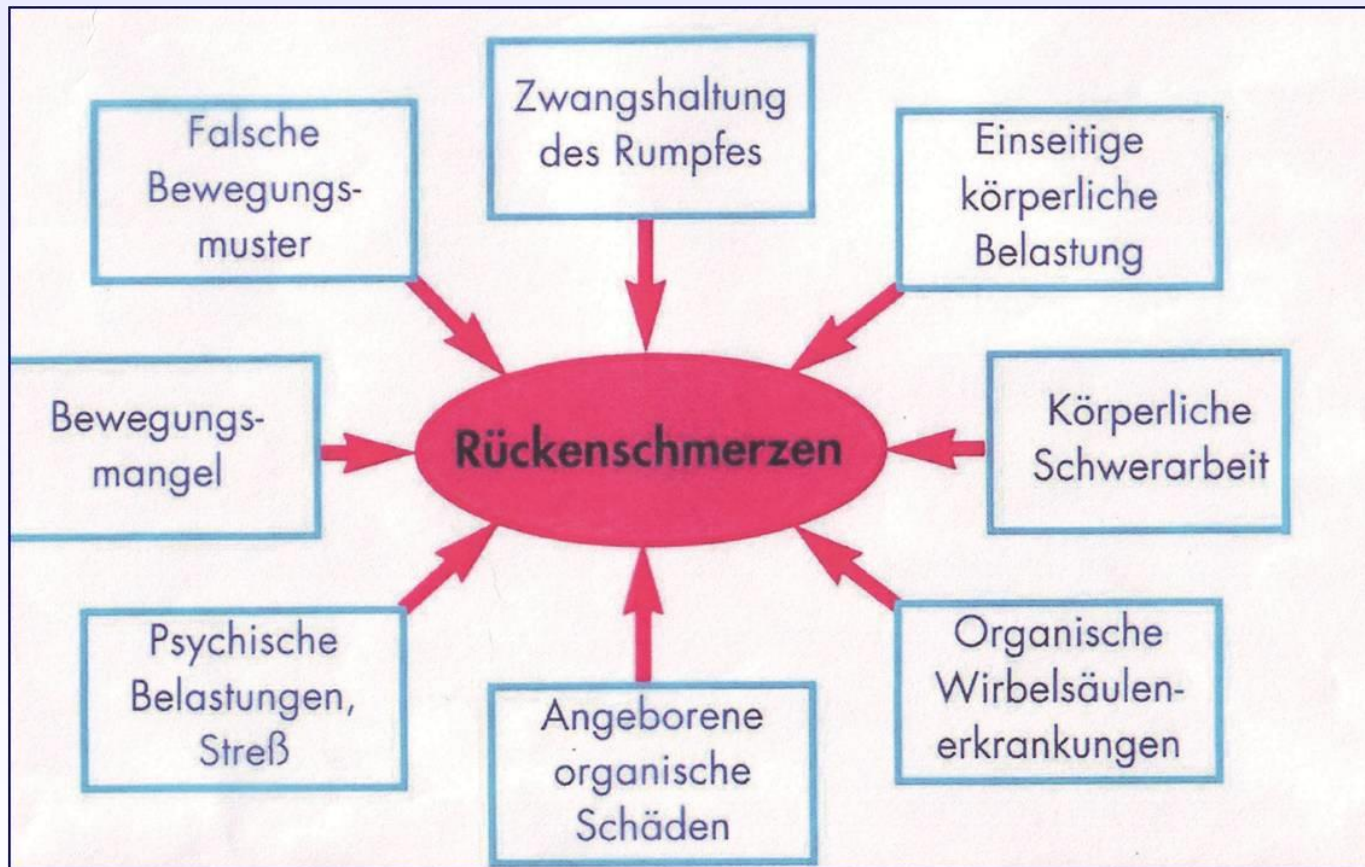
Der Parasympathikus beruhigt unser Herz-Kreislauf-System und ist eher für die Verdauung, etc. zuständig, wohingegen der Sympathikus der ist, der uns antreibt. Er ist auch bei Stress aktiv. Jedoch kann eine ständige Sympathikus-Aktivität zu einer großen Anzahl an Krankheiten führen (siehe Liste nebenan).

# Wachsende Erregung bei Dauerstress



Bei dieser Kurve sieht man, dass sich die Körperfunktionen (Blutdruck, Blutzucker, Muskeltonus) noch nicht erholt haben, bevor die nächste Stresssituation kommt. So schaukelt sich die Kurve heutzutage immer weiter nach oben, bis das Fass irgendwann überläuft.

# Rückenschmerzen durch Stress



Die Muskelspannung erhöht sich bei Stresssituationen. Bei Dauerstress kann sich die Muskulatur nicht mehr entspannen. Dies führt zu einer Minderdurchblutung in der Muskulatur. Die Folge sind übersäuerte Muskeln und Schmerzen.

# Rechtzeitig die Notbremse ziehen



Die natürliche Entspannung sind Situationen, die im Alltag immer wieder vorkommen und so natürlich Stress abgebaut wird (Schlafen, Spazieren, beten, musizieren,...)

Wenn dies nicht mehr reicht, sollte man aktiver werden (Massage, Sauna, ...)

Um noch aktiver Stress abzubauen, sollte man Entspannungstechniken lernen. Vielleicht muss man mehrere ausprobieren, bis man die richtige gefunden hat.

Medikamente sollten erst ganz zum Schluss in Erwägung gezogen werden.



# Entspannungstraining

- Durch Entspannungstraining wird der körperliche und seelische Zustand verbessert und stabilisiert.

# Entspannungsreaktion

## Auf körperlicher Ebene:

- Ruhige Gedanken beruhigen körperliche Vorgänge
  - Puls und Blutdruck werden gesenkt
  - Atmung wird vertieft

## Auf seelischer Ebene:

- Das seelische Wohlbefinden wird gesteigert
  - Bewusstseinslage wird positiv verändert