



**Praxis für
Craniosacral Therapie und
Funktionelle Osteopathie
Integration (FOI)**

Newsletter - Ausgabe Februar 2018



Stress



Was ist Stress?

Was sind Anzeichen und Auswirkungen vom Stress auf dem Körper?



Stress

Was ist Stress

- Unter **Stress** versteht man die Beanspruchung (Auswirkung der Belastungen) des Menschen durch innere und äussere Reize oder Belastungen. Diese können sowohl auf den Körper als auch die Psyche des Menschen einwirken und letztlich als positiv oder negativ empfunden werden oder sich auswirken.
- Als „**positiver Stress**“ bzw. **Eustress** werden diejenigen Stressoren bezeichnet, die den Organismus zwar beanspruchen, sich aber positiv auswirken. Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. *Eustress* tritt beispielsweise auf, wenn ein Mensch zu bestimmten Leistungen motiviert ist, dann Zeit und Möglichkeiten hat, sich darauf vorzubereiten. Eustress wirkt sich auch bei häufigem, längerfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus.
- **Stress** wird erst dann **negativ (Distress)** empfunden, wenn er häufig oder dauerhaft auftritt und körperlich und/oder psychisch nicht kompensiert werden kann und deshalb als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd gewertet wird. Insbesondere können negative Auswirkungen auftreten, wenn die individuelle Person keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht oder hat.

Stress



Folgen von Distress

Jeder erlebt und spürt den Stress anders. Je nachdem ob eine Situation als belastend, gefährlich oder unkontrollierbar eingeschätzt wird. Es wird auf eine solche Situation **Stresshormone** im Körper ausgeschüttet. Geben wir dem Körper keine Entwarnung, indem wir die als belastend und stressig erlebte Situation ändern oder verlassen, dann werden diese Stresshormone nicht abgebaut und die körperliche Anspannung bleibt erhalten. Der Körper befindet sich dann in einem **Dauerstress und einem chronischen Anspannungszustand**. Mit der Zeit tut eine solche Stressbelastung unserem Körper nicht gut.

Symptome

Symptome, die wir bei Stress verspüren, sind von Mensch zu Mensch verschieden. Jeder Mensch hat seine eigene körperliche Schwachstellen, an denen sich Stress besonders bemerkbar macht. Bei einer Person führt Stress zu Verdauungsprobleme, bei einer anderen Person zu Rückenbeschwerden, usw.

Achtung: Folgende Symptome können aber auch andere Ursache als Stress haben

Körperliche Symptome

- Herz- und Kreislaufbeschwerden wie Bluthochdruck, Schwindel, Herzrasen, Atembeschwerden
- Kopfschmerzen, Nacken-, Rücken und Gelenkbeschwerden
- Verdauungsbeschwerden wie Durchfall oder Verstopfung, Magendruck, Sodbrennen
- Appetitlosigkeit oder Heisshunger
- Schlafstörungen
- Hautausschlag
- Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit
- Zähneknirschen
- Chronische Müdigkeit, Erschöpfung

Stress



Symptome, die sich psychisch bemerkbar machen können

- Kann nicht mehr abschalten
- Sich fremdbestimmt fühlen
- Innere Unruhe
- Schlechte Laune, Gereiztheit
- Unzufriedenheit, lustlosigkeit
- Angst
- Burn-out
- Stimmungsschwankungen bis hin zu Depression

Dauerstress schwächt das Immunsystem, was den Körper anfälliger für Infektionskrankheiten, Erkältungen und Herpes macht.

Stress



Was können Sie tun?

Stress kann wie oben aufgelistet zu **verschiedenen Beschwerden** führen, jedoch können diese Beschwerden auch andere **Ursache** haben. Es kann z.B. auch sein, dass eine Person einen Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich hat und nur Beschwerden während Stress-Phasen hat. Auch emotionaler Stress z.B. Trennung, Todesfall hat eine grosse Wirkung auf den Körper. Diese Beschwerden kann man also „im Griff“ bekommen.

Sollten Sie die Ursache Ihrer Beschwerden nicht kennen, lassen Sie sich von Ihrem **Arzt oder Therapeuten** untersuchen bzw. beraten lassen.

Als Ausgleich für Stresssituation gibt es eine Vielzahl verschiedener Entspannungs- und Atemtechniken, die uns dabei helfen können, unser körperliches und psychisches Wohlbefinden zu steigern.

Siehe unseren Newsletter Ausgabe Mai 2014

http://www.bestler-practice.ch/resources/Documents/052014_Newsletter.pdf

Tiefe Entspannung erleben Sie auch während einer Craniosacral Therapie Behandlung



Wenn Sie unseren Newsletter abonnieren möchten, können Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/Subscribe.html> registrieren.

Wir nehmen auch gern Ihr Feedback per Mail bodytherapy@bestler-practice.ch entgegen.

Herzliche Grüsse
Roseline Bestler



Bestler Practice GmbH

Bahnhofstrasse 86
5000 Aarau

www.bestler-practice.ch

Tel. 032 510 88 34, Mail bodytherapy@bestler-practice.ch