

LivingUp® Teil 2

Auf dem Weg zur Erschöpfung

Zeitdruck, mangelnde Erholung, Beziehungskrise, Konkurrenzkampf, Perfektionismus, berufliche Über- oder Unterforderung, Mangel an Bewegung und Erholung und viele Faktoren mehr geben dem Stress Nahrung.

Danny Birchler

Eines wird vergessen, dass der Körper nicht unbegrenzt leistungsfähig ist. Nicht zu unterschätzen ist natürlich die Reaktion bei ungenügender Regeneration. Der Körper warnt uns und teilt uns sogar Erschöpfungssignale mit, aber wir überhören diese, ignorieren sie, versuchen uns weiter zu motivieren und befehlen unserem Körper einfach durchzuhalten.

Anzeichen erkennen

Atembeschwerden, Kopfschmerzen, stetig hoher Blutdruck, Hautprobleme, Haarausfall, Magenkrämpfe, ständige Beschwerden vor allem im Rücken- und Nackenbereich; diese sind nur einige Merkmale die ernst genommen werden sollten. Wer angespannt ist, ist leichter aus dem Gleichgewicht zu bringen und verbraucht viel Energie. Stress entsteht dann, wenn das Mass der Anforderungen die eigenen momentanen Fähigkeiten übertrifft.

So wird auf Dauer die Gesundheit geschwächt, das Leistungsvermögen beeinträchtigt und das Wohlbefinden gemindert. Männer reagieren übrigens viel heftiger als Frauen, wenn's für sie eng wird – ihr Bluthochdruck schießt in die Höhe. Bei Frauen schützt Östrogen (körpereigener Botenstoff) besser vor einem zuviel der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol.

Allerdings leiden Frauen mehr unter Stress. Nicht zuletzt, weil sie sich um viele Dinge gleichzeitig kümmern müssen und emotional stärker am Leben anderer teilhaben – dies vervielfacht ihre Sorgen.

Das gesellschaftliche Berufsbild

So spielt etwa auch der Persönlichkeitstypus eine Rolle, die Erwartungen, die man an den Beruf stellt, und natürlich die konkreten Bedingungen am Arbeitsplatz. Zum Berufsbild des gestressten Managers gehört beinahe schon der Herzinfarkt.

Die Zunahme zieht sich durch alle Branchen. Die Zahl der der Krankheits-tage auf Grund psychischer Probleme haben massiv zugenommen. Medikamente, ärztliche Behandlungen und Therapien verschlingen Milliarden die auf Kosten der Krankenkassen gehen. Und da fragt man mich sich, warum die Prämien stetig steigen.

Die ständige Stress-Hormon Dusch!

Wenn der Körper unter stetig physischen und psychischen hohem Druck steht, produziert er das körpereigene Stress-Hormon «Cortisol». Es dient als Schutzmechanismus vor Überbelastung. Wenn die Warnsignale überhört, unterdrückt und ignoriert werden und wir uns weiterhin quälen durch-

zuhalten, ist die Cortisolvergiftung nicht mehr aufzuhalten. Das Hormon überflutet das Gehirn! Es dringt nun in die sensiblen Bereiche des Gehirns vor und blockiert dort die sogenannten Synapsen. Diese Nervenverbindungen sind dafür verantwortlich, dass unsere Gedanken blitzschnell übertragen werden, dass wir uns erinnern und kreativ denken können.

All das, was ein Mensch unbewusst nutzt.

Äussere und Innere Stresseinflüsse

Zu unterscheiden sind die äusseren von den inneren Stressoren.

Der Äussere kann nicht gross beeinflusst werden. Dies sind wie:

- Lärm
- Hitze oder Kälte
- Verlust des Arbeits-platzes
- Krankheit
- usw.

Der Innere wiederum schon

- sehr hohe Ansprüche
- übertriebener Ehrgeiz
- Entscheidungshemmung
- übermässige Kontrolle
- immer helfen wollen
- usw.

Vor allem der selbstgemachte Stress trägt meistens bei den Zustand der Psyche und des Körpers zu verschlimmern.

Die Warnzeichen

Vom Stress zum Burn-Out

Die drei Phasen; Der Körper steht unter Stress.



Phase 1

Der Körper bereitet all seine Kraftressourcen auf der Stelle auf!

Gehirn

Die Denkleistung wird geschärft, das Schmerzempfinden herabgesetzt

Atmung

Sie wird schnell, oberflächlich und kurz

Leber

Energiebereitstellung wird erhöht

Herz

Herzfrequenz und Blutdruck steigen, damit der Körper mehr Sauerstoff und Nährstoffe in Umlauf bringen kann

Nebennieren

Adrenalin, die Stresshormone werden ausgeschüttet

Magen

Die Verdauung wird gestoppt, um Energie zu sparen

Wenn der Körper ohne Regeneration immer noch unter hohem Druck ausgesetzt wurde.

Phase 2

Der Körper setzt Schutzmechanismen in Gang, nach dem ersten Stressimpuls setzen Prozesse ein, die dem Organismus helfen sollen, sich zu erholen.

Gehirn

Es beginnt den Stress zu verarbeiten

Immunsystem

Wird heruntergefahren

Leber

Wandelt gespeicherte Energie in Form von Fett in verwertbaren Treibstoff für den Körper um

Nebennieren

Stossen das Stresshormon Cortisol aus, welches die Immunabwehr und die Verdauung auf Sparflamme setzt. Das Cortisol dient als Schutzmechanismus vor Überbelastung.

Wenn alle Warnsignale des Körpers eindeutig unterdrückt und ignoriert wurden.

Phase 3

Die Cortisolvergiftung ist nicht mehr aufzuhalten und überflutet das Gehirn.

Gehirn

Die Nervenverbindungen werden blockiert und das Denken wird lahm gelegt.

Atmung

Oberflächlich

Immunsystem

Die Infektionsanfälligkeit steigt, Krankheitskeime vermehren sich

Herz-Kreislauf

Hoher Blutdruck, schädigt die Blutgefässe, Infarkttrisiko

Körper

Lahm gelegt, Erschöpfungszustand, ausser Gefecht

Diagnose

Burn-Out – der endgültige Zusammenbruch

Weitere Informationen:

► www.dannybirchler.ch