

Dem Stress entgegenwirken

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 06.06.2017

(Zentrum der Gesundheit) - Das Leben in unserer modernen Zeit ist von Stress geprägt. Manchmal kann Stress als positive Kraft in unserem Leben fungieren. Wenn uns der Stress allerdings zu sehr zusetzt, ist es an der Zeit, dagegen etwas zu unternehmen.

Unsere Tipps gegen Stress

Wir führen Ihnen einige einfache Tipps auf, die Ihnen helfen können, dem Stress entgegenzuwirken:

- 1) Sind Menschen gestresst, berühren sie instinktiv ihre Stirn. Durch das Berühren der Stirn kann Stress tatsächlich reduziert werden. Man kann 2 Finger an den knöchernen Teil über den Augenbrauen legen und an das denken, was die Anspannung verursacht. Dabei bemerkt man ein pulsierendes Gefühl unterhalb der Fingerspitzen. Hört das Pulsieren auf und fällt es dann auch schwer, über die stressende Situation nachzudenken, kann man mit der Übung aufhören.
- 2) Es ist hilfreich, seine emotionalen Hochs und Tiefs als ein Weg des Lernens zu betrachten. Betrachtet man den Stress als einen Feind, den es loszuwerden gilt, so führt das nur zu noch mehr Anspannung und Unzufriedenheit. Nimmt man den Stress an und tritt ihm sogar dankbar gegenüber, so kann sich positive Energie innerhalb der Situation ausbreiten und positive Veränderung können eingeleitet werden.
- 3) Pflanzliche Adaptogene – Pflanzen, die vor Stress schützen – helfen, gegen den Stress besser gewappnet zu sein. Der Stress hat dann deutlich weniger schädliche Einflüsse auf den Körper. Eines der besten und leistungsstärksten Adaptogene ist [Rhodiola rosea \(Rosenwurz\)](#), eine Pflanze aus dem hohen Norden. Rhodiola rosea verleiht dem Körper Widerstandskraft, sorgt dafür, dass er in Stressphasen nicht überreagiert, harmonisiert aus dem Gleichgewicht geratene Körperfunktionen und hat dabei keine Nebenwirkungen.
- 4) [Vitamin C](#) gilt als Anti-Stress-Vitamin. Ist man Stress ausgesetzt, ist es hilfreich, viel Obst und Gemüse zu essen, das reichlich Vitamin C enthält, wie z.B. Kiwis, Orangen oder Paprikaschoten. Vitamin C ist für seine ausgleichende und beruhigende Wirkung bekannt.
- 5) Affirmationen können dabei helfen, die ständig wiederkehrenden Gedankenmuster zu verändern. Affirmationen sind Gedankenmuster durch die wir unser tägliches Erleben erschaffen. Es gibt Akupressurpunkte, die zusätzlich dabei helfen, dass Affirmationen energetisch in den Körper gelangen können.
- 6) [Bachblüten](#) sind sehr hilfreich, um emotionalem Stress erfolgreich zu begegnen.
- 7) [Meditation](#) und [Yoga](#) sind sehr gute Methoden, um sich zu entspannen und beim Abschalten zu helfen. Bringt man seine Aufmerksamkeit auf den Körper und den Atem, so kann das bereits eine Erholung für den Körper bedeuten.
- 8) Da Stress zur [Dehydrierung](#) des Körpers beiträgt, ist es besonders wichtig, viel [gutes Wasser](#) zu trinken.

Bestimmt kennt jeder das Gefühl, wenn in besonders angespannten Situationen der Mund plötzlich trocken wird. An normalen Tagen benötigt der Körper ca. 2 l Wasser. An Tagen, die besonders anstrengend sind, wird vom Körper mehr gebraucht und zwar ca. 2,5 bis 3 l Wasser. Ein Teil des Wassers kann [durch Kamillentee ersetzt](#) werden, der hydrierend und beruhigend wirkt.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/stressbewaeltigung-ia.html>

20170913 DD

Stress reduzieren

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 17.07.2017

(Zentrum der Gesundheit) - Mit Stress umgehen zu lernen ist mittlerweile zu einer grossen Herausforderung in unserem Leben geworden. Es gibt viele stressverursachende Faktoren. Übliche Stresssymptome können Hautprobleme, Impotenz, Magengeschwüre, hoher Blutdruck, Müdigkeit sowie Schlafstörungen sein.

Hier geben wir Ihnen einige Denkanstösse, um den vorhandenen Stress zu reduzieren.

Ziele setzen

Ein Hilfsmittel gegen Stress ist das Definieren seiner Lebensziele. Fängt man an, diese Ziele zu verwirklichen, hat man das Gefühl, sein Leben unter Kontrolle zu haben und selbst zu bestimmen, wo es langgeht.

Ernährung überdenken

Stress kann vermieden werden, indem man einige Stimulantien, [wie Kaffee](#), Tee, [Zucker](#) und Alkohol weglässt bzw. einschränkt. Es ist wichtig, langsam und in einer angenehmen Umgebung zu essen, damit unser Verdauungssystem gut arbeiten kann. Achten Sie dabei auf eine [gesunde Ernährung](#).

Regelmässig ein heisses Bad nehmen

Nach einem anstrengenden Tag oder wenn man einfach das Gefühl hat, sich entspannen zu wollen, ist ein heisses Bad sehr hilfreich. Ein [basisches Bad](#) kann den Entspannungseffekt deutlich erhöhen.

Aromatherapie

Man kann sich im Büro ein [natürliches ätherische Öl](#) in eine Duftlampe geben und die entspannenden Düfte einatmen.

Sportliche Betätigung

Das ist eine wichtige Massnahme, um Stress zu reduzieren. Wenn wir uns sportlich betätigen, setzt unser Gehirn bestimmte Substanzen frei, die dann bei uns Gefühle der Zufriedenheit und der Entspannung entstehen lassen. Wichtig ist, dass wir es regelmässig tun, wie z.B. [Walking](#), [Spaziergehen](#), Tanzen oder schwimmen gehen.

Atemübungen

Bei [Yoga](#), [Meditation](#) oder [Tai Chi](#) wird diese Tiefenatmung praktiziert. Um zu meditieren, braucht man lediglich die Augen zu schliessen und sich auf seinen Atem zu konzentrieren. Regelmässiges tiefes Atmen ist gut für die Gesundheit. Es gibt verschiedene andere [Atemtechniken](#), die man ausprobieren kann, um den gesundheitlichen Nutzen noch zu steigern.

Entspannungsübungen und Selbsthypnose

Nach einem heissen Bad kann man zusätzlich eine [Entspannungsübung](#) anschliessen, um die Erholung noch zu verstärken. Dazu reicht es, wenn man sich an einem gemütlichen Ort hinsetzt oder hinlegt und die Augen

schliesst. Man richtet seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper und geht diesen in Gedanken Stück für Stück durch und versucht dabei, den Körper zu entspannen. Man kann auch eine Selbsthypnose-CD einlegen, um die Entspannung zu unterstützen. Eine weitere Möglichkeit Entspannung zu finden ist die [progressive Muskelentspannung nach Jacobson](#).

Massagen

[Massagen](#) sind eine wundervolle Art, um Stress abzubauen.

Spirituelle Unterstützung

Gebete und anderen zu helfen sind Möglichkeiten, die eigene Zufriedenheit zu steigern und Stress zu reduzieren. Man wird ruhiger und entwickelt inneren Frieden.

Über Probleme reden

Spricht man über seine Gefühle, entweder mit seinem Partner oder bestem Freund, kann es sein, dass dadurch bereits die Lösung in Sicht kommt und sich blockierende Emotionen auflösen.

Mineralstoffe

Eine gute [Mineralstoffversorgung](#) des Körpers ist wichtig, damit er mit Stress besser umgehen kann.

<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/stress-reduzieren-ia.html>

20170913 DD

Stress

☛ Dieser Artikel befasst sich mit der hohen psychischen und physischen Belastung; zu anderen Bedeutungen siehe [Stress \(Begriffsklärung\)](#).

Stress ([engl.](#) für ‚Druck, Anspannung‘; [lat.](#) *stringere* ‚anspannen‘) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize ([Stressoren](#)) hervorgerufene [psychische](#) und [physische](#) Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Nach dem aktuellen [Allostase](#)-Konzept kommt Stress vor allem eine zentrale Bedeutung dafür zu, sich physisch und psychisch an sich verändernde Umweltbedingungen anzupassen.^{[1][2][3]} Stress kann auch eine [evolutive](#) Wirkung haben mit der Folge, dass Belastungen besser ertragen oder letztlich durch eine entsprechende [Stresstoleranz](#) neutralisiert werden. Somit kann Stress durch Selektionsvorteile einzelner Individuen [Adaptation](#) und letztlich Artbildung bewirken. Durch genetische Fixierung von Merkmalen, welche Selektionsvorteile bewirken, können sich bestimmte erbliche Eigenschaften evolutiv durchsetzen. Beispiele solcher Eigenschaften sind [Sukkulenz](#) bei Pflanzen in Trockengebieten oder [Sichelzellenanämie](#) bei Menschen in Malariagebieten.

Der Begriff Stress wurde erstmals von Cannon (1914, zit. nach Lazarus & Folkman, 1984) in Bezug auf Alarmsituationen verwendet. Basierend auf diesen Arbeiten formulierte [Hans Selye](#) (1936, zit. nach Lazarus & Folkman, 1984) Stress als körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet sei – das generelle Adaptationssyndrom. [Hans Selye](#) hatte den Begriff aus der [Physik](#) entlehnt, um die „unspezifische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“ zu benennen. *Stress* bezeichnet in der [Werkstoffkunde](#) die Veränderung eines Materials durch äußere Krafteinwirkung: Es folgen Anspannung, Verzerrung und Verbiegung. Mit der kognitiven Wende wurde der Bewertung (Appraisal) und der Stress-Bewältigung (Coping) von psychologischem Stress eine zentrale Rolle zugewiesen (Lazarus und Folkman, 1984). Es gibt bis heute keine Einigung auf eine Definition und eine konzeptionelle Operationalisierung von Stress (Kahn und Byosiere, 1992). Je nach Konzeptualisierung des Begriffs Stress existiert eine Vielzahl von Definitionsversuchen (Väänänen et al., in press).

Das Auftreten von Stress bedarf jedenfalls einer [sinnlichen Wahrnehmung](#) des stress-auslösenden Reizes sowie einer [nervlichen Weiterleitung eines solchen Reizes](#) an eine reizverarbeitende Region des Körpers. Begleiterscheinung auf [biochemischer Ebene](#) ist dabei meist die Ausschüttung von [Sekreten](#) aus [Drüsen](#).

Inhaltsverzeichnis

- [1 Grundlagen](#)
- [2 Stress beim Menschen](#)
- [3 Stresskonzeptionen](#)
 - [3.1 Stimuluskonzept \(stimulus based model\)](#)
 - [3.2 Reaktionskonzept \(response based model\)](#)
 - [3.3 Transaktionskonzept](#)
 - [3.4 Diskrepanzkonzept](#)
- [4 Von Konzeptionen von Stress zu Modellen für die Forschung](#)
 - [4.1 Stress-Theorien](#)
 - [4.2 Psychosoziale Stress-Faktoren](#)
 - [4.3 Stressreaktionen](#)
 - [4.4 Stress-Sensibilisierung](#)
 - [4.5 Stress in der Schwangerschaft und pränataler Stress](#)
 - [4.6 Dynamik von Stress und Erholung](#)
 - [4.7 Stressvermeidung](#)

- [4.8 Kosten](#)
- [5 Stressbewältigung, Therapie](#)
- [6 Medizinische Aspekte](#)
 - [6.1 Stress durch die Bedrohung des Selbst](#)
- [7 Siehe auch](#)
- [8 Literatur](#)
- [9 Weblinks](#)
- [10 Einzelnachweise](#)

Grundlagen

Ausgangspunkt war die Auseinandersetzung eines Tiers mit einer akuten [Gefahrensituation](#), zum Beispiel der Begegnung mit einem Fressfeind oder einem innerartlichen Aggressor oder einer physischen Gefahr wie Waldbrand oder nur einem alarmierenden Geräusch etc. Das Tier muss dann in erhöhter Handlungsbereitschaft sein, was sowohl die Bereitschaft seiner Muskulatur und des Kreislaufs betrifft als auch seine zentralnervöse Aufmerksamkeit und Entscheidungsbereitschaft. Deshalb löst z. B. die Ausschüttung des Nebennierenhormons [Adrenalin](#) eine vegetative Wirkungskette aus, die letztlich den Blutdruck und den Blutzucker sowie den allgemeinen [Muskeltonus](#) erhöht.

Im Gehirn wird die relativ langsame Verarbeitung des Großhirns in seinem Einfluss zurückgedrängt und schematische Entscheidungsmuster des Stammhirns werden mit Vorrang genutzt. Dies geschieht durch veränderte Ausschüttungsmuster von dämpfendem [Serotonin](#) und anregendem [Noradrenalin](#) in den betreffenden Gehirnteilen. Das Tier kann dann rascher, wenn auch mit größerer Fehlerquote, reagieren. Die meist präzisere Einschätzung der Situation durch das Großhirn käme in der Gefahr oft lebensgefährlich langsam zustande.

Aus dem gleichen Grund muss die anfängliche Feststellung einer Gefahrensituation nicht bevorzugt über das Großhirn, sondern über schematisierte Auslösemuster erfolgen, auf die alte Stammhirn-Mechanismen reagieren: plötzlicher Schall oder plötzlicher Wechsel der Helligkeit, schrille Laute (Todesschreie) etc. Dies ist der Zusammenhang mit den unspezifischen Stressoren des menschlichen Alltags, die ständig eine körperliche Reaktion auf vermeintliche Gefahren erzeugen. Das Schädliche daran ist, dass diese Körperreaktionen nicht ihre natürliche Abarbeitung finden.

Stress beim Menschen

Definition: Unter Stress versteht man die Beanspruchung (Auswirkung der Belastungen) des Menschen durch innere und äussere [Reize](#) oder Belastungen (objektive, auf den Menschen einwirkende Faktoren sowie deren Größen und Zeiträume). Diese können sowohl künstlich wie auch natürlich, sowohl [biotisch](#) als auch [abiotisch](#) sein, sowohl auf den Körper wie auch die [Psyche](#) des Menschen einwirken und letztlich als positiv oder negativ empfunden werden oder sich auswirken. Die Bewältigung der Beanspruchung ist von den persönlichen (auch gesundheitlichen) Eigenschaften und kognitiven Fähigkeiten der individuellen Person abhängig, der Umgang mit einer Bedrohung wird auch *Coping* genannt. Einsetzbare Verhaltensweisen sind z. B. [Aggression](#), Flucht, Verhaltensalternativen, Akzeptanz, Änderung der Bedingung oder Verleugnung der Situation.

Als "positiver Stress" bzw. *Eustress* (Die [griechische Vorsilbe](#) εὖ (eu) bedeutet „wohl, gut, richtig, leicht“) 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 oder auch wenn eine (ggf. auch längere oder schwere) Krisensituation oder Krankheit dennoch positiv angegangen, bewältigt (s. [Bewältigungsstrategie](#)) und überwunden werden kann. Im Resultat können sogar Glücksmomente empfunden werden. Eustress wirkt sich auch bei häufigem, längerfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus.

Stress wird erst dann negativ 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 (auch durch ihre Interpretation der Reize) keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht oder hat. Beispiele dafür sind Klausuren ohne Zeit oder Fähigkeit zum Lernen, eine trotz Arztbesuch unklare oder nicht anerkannte Erkrankung (vgl. [Semmelweis-Reflex](#)), eine durch [Lärm](#) unerträgliche Wohnung ohne Möglichkeit zum Umzug, o. ä. In diesem Fall kann dauerhaft negativer Stress (auch Disstress oder Dysstress, engl. distress; die [griechische Vorsilbe](#) δύς (dys) bedeutet „miss-, schlecht“) gegebenenfalls durch geeignete Hilfen oder Stressbewältigungsstrategien verhindert werden.

Abiotische [Stressfaktoren](#) wären z.B. [physikalischer Natur](#), etwa Kälte, [Hitze](#), [Lärm](#), [Abgase](#) sowie natürliche und künstliche [Strahlungen](#). Zu letzteren zählen etwa starke und übermässig lange Sonneneinstrahlung oder sonstige, etwa hochfrequente oder [radioaktive elektromagnetische Strahlungen](#). Weiterhin [toxische Substanzen](#), z.B. [Weichmacher](#) wie etwa [Diethylhexylphthalat](#) (DEHP) in [PVC](#)-Fußbodenbelägen oder Kinderspielzeug; (Zigaretten-) [Rauch](#) und die darin enthaltenen Stoffe; Belastungen des Trinkwassers; übermässiger und regelmässiger Alkoholkonsum; [vitalstoffarme Ernährung](#) oder die zunehmend in einer Vielzahl von Produkten und Anwendungsverfahren der [Landwirtschaft](#) (z.B. "[Krautregulierung](#)" durch [Glyphosate](#)) angewandten - und dadurch in den menschlichen Körper aufgenommenen - [Pestizide](#).^[4]

Biotische Faktoren wären beispielsweise Belastungen durch [Krankheitserreger](#) oder [Tumore](#), auch [chronische](#) und [autoimmune Entzündungsprozesse](#), die jedoch wiederum durch die oben genannten abiotischen Faktoren (Stressoren mit Auswirkungen auf Zell-[Stoffwechsel](#) und [Immunsystem](#)) beeinflusst sind. Auf [emotionaler](#) Ebene können auch [psychische Belastungen](#) wie [Mobbing](#), bestimmte eigene Einstellungen und [Erwartungshaltungen](#) eines Menschen oder z.B. seiner Eltern, und weiterhin [Befürchtungen](#) Stressoren sein (s. [psychosoziale Stressfaktoren](#)).

Stress ist also zunächst die *Beanspruchung* des Körpers durch solche [Stressoren](#). Daraufhin erfolgt eine [Reaktion](#) und ggf. [Anpassung](#) des Körpers auf und an diese Faktoren, ggf. mit Hilfe von Aussen. *Disstress* führt zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers (Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone, z. B. Adrenalin und Noradrenalin) und auf Dauer zu einer Abnahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Stress bzw. Disstress wirkt erst dann schädigend auf den menschlichen [Organismus](#), wenn Beanspruchung über den Bereich der nach seiner [individuellen Physis](#) und Psyche bzw. gesundheitlichen Verfassung möglichen Anpassung und Reparaturfunktionen (s. z.B. [DNA-Reparatur](#)) des *individuellen* Menschen, bzw. dessen Organismus, hinaus (chronischer Stress/Einwirkungsdauer; Übermaß; ggf. multiple Faktoren) erfolgt.

In diesem Fall können o.g. Faktoren zur Beeinträchtigung des Stoffwechsels (s. [metabolischer Stress](#); [oxidativer Stress](#)) und somit zur generalisierten Beeinträchtigung von [Heilungsverläufen](#) oder (Immun-)Reaktionen auf [Infektionen](#) und Einwirkungen aller Art und/oder auf diese Weise auch vom Immunsystem ungehindert zu Zellmutationen, sprich [Krebs](#), führen (s. [medizinische Aspekte](#)).

Stresskonzeptionen

Stimuluskonzept (stimulus based model)

Das Stimuluskonzept konzentriert sich auf bestimmte Bedingungen und Ereignisse. Innerhalb dieser Operationalisierung werden bestimmte Stimuli als Stressoren bezeichnet. Beispielsweise werden Zeitdruck, interpersonelle Konflikte und Unfälle als Stressoren bezeichnet (Sonnentag und Frese, 2003). Problematisch an diesem Ansatz ist, dass fast jedes Ereignis oder fast jeder Stimulus von einem Individuum als Stressor bezeichnet werden kann (Lehmann, 2012).

Reaktionskonzept (response based model)

Das Reaktionskonzept fokussiert die physiologische Stressreaktion innerhalb eines Individuums bzw. auf spezifische physiologische Reaktionsmuster (Lehmann, 2012). Diese Konzeptualisierung hat den Nachteil, dass verschiedene Situationen die gleichen physiologischen Reaktionen hervorrufen können, welche außerdem durch das Coping (Gegenreaktionen des Individuums mit Ziel der Homöostase) des Individuums zusätzlich verändert werden können.

Transaktionskonzept

In diesen Ansatz werden die zwei vorangegangenen Ansätze integriert. Die Art der Situation und die Reaktion des Individuums haben ebenso Einfluss auf die Definition von Stress. Stress resultiert diesem Ansatz zufolge aus einer Interaktion von Umwelt und Individuum, wobei ebenfalls die Erwartungen, Interpretationen und das Coping des Individuums berücksichtigt werden. In der Stress-Forschung wurde dieser Ansatz gebraucht, jedoch wurden gleichzeitig bei der Messung von Stress auf verbale Aussagen oder die Messung von physiologischen Daten zurückgegriffen, wobei dies eigentlich eine Konzeption von Stress als Reaktion zu Grunde legen würde. Lazarus und Folkman definieren Stress als die Relation zwischen Mensch und Umwelt, welche das Individuum als seinem Wohlergehen wichtig erachtet und in der jedoch seine Ressourcen nicht ausreichen, um auf einen Stressor adäquat zu reagieren.

Diskrepanzkonzept

Das Diskrepanzkonzept versucht Stress als Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Umwelt und den Ressourcen oder Ansprüchen des Individuums zu operationalisieren. Carver definiert Stress als Diskrepanz zwischen der Umwelt und den Stressoren und den Ressourcen des Individuums. Semmer definiert Stress als subjektiv wahrgenommenes physiologisches Unwohlsein (State) durch Anspannung, welches daher rührt, dass das Individuum befürchtet, nicht fähig zu sein, den aversiven Stimuli adäquat zu begegnen. Mit dieser Definition werden die negativen Qualitäten von Stress betont (Lehmann, 2012).

Von Konzeptionen von Stress zu Modellen für die Forschung

Konzeptionen bzw. damit zusammen hängende Definitionen von Stress können in einem weiteren Schritt in konkretere Modelle transferiert werden (Lehmann, 2012). Modelle versuchen den Stressprozess, die Stress-Reaktionen und die Zusammenhänge zwischen den Stressoren und der Beanspruchung zu erklären und stellen so die Grundlage für empirische Forschung dar (Lehmann, 2012).

Es gibt eine Vielzahl an Modellen (Kahn & Byosiere, 1992, zit. nach Sonnentag und Frese, 2003), welche sich entweder auf den Prozess der Entstehung von Stress als solches konzentrieren, oder die Beziehung von einer Konfiguration verschiedener Stressoren und den damit zusammenhängenden Belastungen zu erklären versuchen.

Stress-Theorien

siehe Hauptartikel [Stresstheorie](#)

Psychosoziale Stress-Faktoren

Schwerwiegende Lebensereignisse, die bei Menschen Stress auslösen können, sind insbesondere der Tod eines nahen Mitmenschen und die Trennung durch eine [Ehescheidung](#). Weitere Stress-Faktoren sind:

- chronische Konflikte in der [Paarbeziehung](#)
- Zeitmangel, Termindruck
- [Lärm](#)
- Geldmangel, [Armut](#), [Schulden](#), [Überschuldung](#)
- fehlende [Gestaltungsmöglichkeiten](#), mangelndes Interesse am Beruf und in der Freizeit
- große [Verantwortung](#)
- [Mobbing](#) am Arbeitsplatz, [Mobbing in der Schule](#)
- Schichtarbeit (bewirkt eine Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus und gesundheitliche Probleme)
- Ständige Konzentration auf die Arbeit (zum Beispiel bei Fließbandarbeit)
- [Angst](#), nicht zu genügen (Versagensangst)
- [Perfektionismus](#) (überhöhte Ansprüche an sich selbst und an andere)
- [Soziale Isolation](#), Verachtung und Vernachlässigung
- Schlafentzug

- [Reizüberflutung](#)
- Krankheiten und Schmerzen, eigene und die von Angehörigen
- Seelische Probleme, unterschwellige Konflikte
- Schwerwiegende Ereignisse (beispielsweise ein Wohnungseinbruch, eine Operation, eine Prüfung)
- auch (unausgleichbare) Unterforderung, Langeweile und [Lethargie](#)
- Überforderung durch neue technische Entwicklungen ([Technikstress](#), [Technostress](#))
- Stress durch die Bedrohung des Selbst (eigenes Scheitern oder die Respektlosigkeit anderer)

Gesundheitsschädlicher Arbeits-Stress lassen sich nach dem [Job-Demand-Control-Modell](#) von Robert Karasek sowie nach dem von [Johannes Siegrist](#) entwickeltem Modell einer [Gratifikationskrise](#) charakterisieren.

Siehe auch [Abschnitt: Stress durch die Bedrohung des Selbst](#)

Stressreaktionen

siehe Hauptartikel [Stressreaktion](#)

Typische Stress-/Panik-/Krisen-Reaktionen bei:

- [Erwachsenen](#) (Schwerpunkte)
 - [Gehirn](#): Abbau von Gehirnmasse, Einschränkung der emotionalen Ebene, Durchblutungsstörungen im Gehirn,
 - Gefühle: Traurigkeit, Verlustangst, Ärger, Schuld, Vorwürfe, Angst, Verlassenheit, Müdigkeit, Hilflosigkeit, „[Schock](#)“, Jammern, Taubheit, Leere, Hoffnungslosigkeit, [Deprivation](#), Demütigung, Steigerung des aggressiven Verhaltens, Bewegungsdrang, Gereiztheit, emotionsloses Denken,
 - [Kognition](#): Ungläubigkeit, Verwirrung, Vorurteile, Konzentration, [Halluzinationen](#), [Depersonalisation](#), Vergesslichkeit,
 - körperlich: [Schwitzen](#), Übelkeit, [Enge in Kehle und Brust](#), Übersensibilität bei Lärm, Atemlosigkeit, Muskelschwäche, [Verspannung](#) von Muskeln, Mangel an Energie, trockener Mund, Magen- und Darmprobleme, zeitbedingte [Impotenz](#), [Haarausfall](#), schlechtes Hautbild, rötliche Augen, verminderte Mimik, Herzstechen, [Hörsturz](#), Gelenkschmerzen, Hautausschlag, Schwächung des Immunsystems, [Magnesium-](#) und [Kalziummangel](#),^[5] langfristige Störung des Verdauungsprozesses sowie erhöhtes Risiko für [Bluthochdruck](#), [Schlaganfall](#) und [Herzinfarkt](#) (siehe auch [Abschnitt Medizinische Aspekte](#)),
 - Verhalten: Verminderte Kreativität, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Geistesabwesenheit, sozialer Rückzug, Träume über das Ereignis, Vermeidung von Nähe zu Tatort oder ähnlichen Situationen, Seufzen, Aktivismus, Weinen, Hüten von „Schätzen“.
- Kindern und Jugendlichen im
 - Alter von 1 bis 5:
 - [Daumenlutschen](#), [Bettnässen](#), Dunkelangst, Angst vor Tieren, Klammern, [Nachtangst](#), [Harninkontinenz](#), [Stuhlinkontinenz](#), [Verstopfung](#), [Stottern](#)/Stammeln, Appetitlosigkeit oder Heißhunger, Schwitzen.
 - Alter von 5 bis 11:
 - Irritiert sein, Jammern, Klammern, Aggressivität, Geschwisterrivalität, Alpträume, Dunkelangst, Schulangst, Fingernägel kauen, sozialer Rückzug von Gleichaltrigen, Interesselosigkeit, Konzentrationsmangel, Schwitzen.
 - Alter von 11 bis 14:
 - Schlafstörungen, Essstörungen, Rebellion daheim, mangelndes Interesse an Aktivitäten Gleichaltriger, Schulprobleme (z. B. Gewaltneigung, Rückzug, Interesselosigkeit, Mittelpunktstreben), physische Probleme (z. B. Kopfweg, undefinierbare Schmerzen, Hautprobleme, Verdauungsprobleme, sonstige [psychosomatische Beschwerden](#)), Schwitzen.
 - Alter von 14 bis 18:
 - Psychosomatische Beschwerden, Störungen des Appetits und des Schlafes, [hypochondrische Reaktionen](#), Durchfall, Verstopfung, [Menstruationsbeschwerden](#),

Steigerung oder Senkung des Energielevels, sexuelles Desinteresse, Abnahme von Durchsetzungskämpfen mit Eltern, Konzentrationsmangel, Schwitzen.

Stress-Sensibilisierung

Einflüsse wie Angst oder Stress können zu einer [Sensibilisierung](#) für den Stress führen. Nach einer erfolgten Sensibilisierung löst dann ein Stressor eine stärkere Stressreaktion aus als zuvor. Eine Stress-Sensibilisierung entsteht zum Beispiel bei [Traumatisierung](#), etwa bei einer [posttraumatischen Belastungsstörung](#).

Stress in der Schwangerschaft und pränataler Stress

Erlebt eine [Schwangere](#) Stress, so wirkt dieser auch auf das ungeborene Kind ein und beeinflusst seine Entwicklung. Pränataler Stress gilt als Risikofaktor für [exzessives Schreien](#) im 3. bis 6. Lebensmonat^{[6][7]} und für eine spätere Neigung des Kindes zu ängstlichen Reaktionen.^[8]

Dynamik von Stress und Erholung

Die Erholungsforschung betrachtet [Erholung](#) als »intentional gesteuerten Prozess, der die aktive Auseinandersetzung einer Person mit ihrer Umwelt ebenso umfasst, wie die grundsätzliche Kontrollierbarkeit des Erholungsprozesses« (Almer, 1996). In ihrem Zentrum steht die komplexe Interaktion zwischen Belastung und Erholung.

Die wichtigsten Zusammenhänge skizziert Eichhorn (2006):

1. Art und Dauer der Belastungsphase strahlen in die Erholungsphase aus. Je länger und stärker die Belastungsphase dauert, umso länger dauert es, bis man sich davon erholt und wieder fit in die nächste Belastungsphase hineingehen kann.
2. Nach einem stressigen Arbeitstag fühlt man sich einerseits innerlich überdreht und angespannt, andererseits energie- und kraftlos. Im Extremfall hat man zu nichts mehr Lust. Fachleute sprechen von low-effort-activities, also Aktivitäten, die keine große Anstrengung erfordern. Ungünstig an ihnen ist: Sie sind kaum erholsam.
3. Belastung addiert sich auf. Ist man morgens um acht Uhr noch relativ locker, sieht es um elf oder fünfzehn Uhr schon wieder ganz anders aus. Das kann sogar dazu führen, dass man die nächste Belastungsphase nicht optimal erholt antritt, wenn beispielsweise Stress sogar die Qualität und Quantität des Schlafs beeinträchtigt. Dann ist man auch schneller wieder überlastet und benötigt in der Folge eine noch längere Erholungsphase. So kann sich ein gefährlicher Kreislauf hochschaukeln.

Ein etabliertes Verfahren zur Analyse des Beanspruchungs- und Erholungszustands ist der Erholungs-Belastungsfragebogen^[9] (EBF; Kallus, 1995). Den EBF gibt es inzwischen auch in einer sportsspezifischen (EBF-Sport; Kallus & Kellmann, 2000) und einer arbeitsspezifischen (EBF-work; Kallus & Jimenez, 2008) Version. Der EBF-work findet häufig Anwendung im Betrieblichen Gesundheitsmanagement bzw. in Projekten der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Stressvermeidung

Vor der Stressbewältigung steht die aktive Vermeidung krankmachenden Stresses mit professionellen Problemlösungen. Neben auf den einzelnen Mitarbeiter bezogene individuelle Ansätze stehen kollektive Ansätze, die strukturelle Stresserzeugung in Betrieben ausschalten sollen.

Im Bereich des Arbeitsstresses mussten [Betriebsräte](#) zunehmend Kompetenz aufbauen, die bei der Bewertung der [Ressourcenausstattung](#) von Projekten und der Arbeitsgestaltung eingesetzt wird. Unterstützung bieten auch [Gewerkschaften](#)^[10], Berufsverbände und Beratungseinrichtungen^[11]. Gesetzliche Grundlage zum Schutz von Arbeitnehmern gegen arbeitsbedingte Erkrankungen ist insbesondere das [Arbeitsschutzgesetz](#) im Zusammenwirken mit dem [Betriebsverfassungsgesetz](#)^[12].

Die Erfassung von krankmachendem oder tödlichem^[13] Stress wirft automatisch Haftungsfragen auf. Das erschwert Messung und Vermeidung. Besonders motiviert bei der problemlösungsorientierten Stressforschung sind Krankenkassen und [Berufsgenossenschaften](#), da durch Stress ausgelöste psychische Erkrankungen erhebliche Kosten verursachen.

Weitere Ansatzpunkte bieten die Gestaltung der Arbeits- und Lernumgebung, da auch hier [psychophysiologische](#) Wirkungen bekannt sind: bei einer Vergleichsstudie des [Joanneum-Instituts](#) an einer österreichischen Schule ergab sich ein deutlicher, u. a. die [Herzfrequenz](#) senkender Effekt auf diejenigen Schüler, die in holzverkleideten [Klassenzimmern](#) unterrichtet wurden.^[14] Ebenso sank die von den Lehrern empfundene soziale Beanspruchung durch die Schüler.^[15]

Kosten

Stress am Arbeitsplatz und psychische Folgebelastungen schlagen sich auch in der Frühberentungsstatistik nieder. Einer Berechnung der DRV Bund (2008) zufolge ist die Zahl der mit psychischen Störungen und hauptsächlich mit Angst, Depression und sonstigen Stressfolgen begründeten Frühberentungen zwischen 1993 und 2006 kontinuierlich angestiegen. Inzwischen haben diese Frühberentungen mit einem Anteil von über 30 % den Spitzenplatz unter den deklarierten Ursachen des vorzeitigen Ruhestands erklommen.^[16] 2007 klagten in der regelmäßigen Schweizer Gesundheitsbefragung zwei Drittel der Erwerbstätigen über Stress und Zeitdruck am Arbeitsplatz. 41 % bejahten starke nervliche Anspannungen. Die Folgekosten werden auf jährlich 4,2 Milliarden Franken geschätzt.^[16] In den USA gaben laut „Brain Facts 2003“ 60 % der befragten Erwachsenen an, wenigstens einmal die Woche unter einer ausgeprägten Stressbelastung zu stehen. 60 % der Gesundheitsprobleme, derentwegen erwachsene US-Amerikaner einen Arzt aufsuchen, sind durch Stress ausgelöst oder damit assoziiert. Der durch Stress verursachte volkswirtschaftliche Schaden – stressbedingte Arbeits- und Produktionsausfälle sowie Ausgaben im Gesundheitssystem – wird auf jährlich 300 Milliarden US \$ geschätzt.^[16] In einer weiteren Studie von Grebner, Berlowitz, Alvaro und Cassina (2010) wurde festgestellt, dass 34.4 Prozent der Schweizer Arbeitnehmer angeben, häufig bis sehr häufig Stress am Arbeitsplatz ausgesetzt zu sein. Dies entspricht einer Zunahme von 30 Prozent im Vergleich zum Jahr 2000.

Stressbewältigung, Therapie

→ Hauptartikel: [Stressmanagement](#)

Ausgangspunkt für Stressbewältigungstechniken sind das transaktionale Stressmodell und die Theorie der Ressourcenerhaltung. Man unterscheidet zwischen problembezogenen und emotionsbezogenen [Bewältigungsstrategien](#) (engl. Coping).

Wenn Stress auf einem [Konflikt](#) beruht, muss dieser geklärt und [gelöst](#) werden.

Stress aufgrund unbewältigter Konflikte zeigt sich in kognitiven, emotionalen, muskulären, vegetativ-hormonellen und sozialen Reaktionen. Entsprechende Stressbewältigungstechniken dämpfen die Stressreaktionen bzw. versuchen, diese erst gar nicht entstehen zu lassen. Beispiele: [Autogenes Training](#), [Biofeedback](#), [Neurofeedback](#) und [Mindmachine](#), [Feldenkrais-Methode](#), [Progressive Muskelrelaxation](#) (PMR), [Focusing](#)^{[17][18]} oder [Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion](#), Verinnerlichung von problem- bzw. [emotionsorientierten](#) Bewältigungsformen wie bei der [Wahrnehmungslenkung](#) oder [positiven Selbstinstruktion](#), gruppenbezogene Bewältigungsstrategien wie Suche nach Unterstützung, [Teambildung](#), rücksichtsvolles Verhalten oder aggressiv-antisoziales [Coping](#), abgebildet im [multiaxialen Copingmodell](#). Auch westliche angepasste Methoden aus Indien, China oder Japan, wie z.B. [Qigong](#), [Yoga](#) oder [Reiki](#) können angewandt werden. Durch [körperliche Betätigung](#) wie im [Sport](#) kann Stress schneller vom Körper abgebaut werden.

Nur fünf Minuten Bewegung in grüner Umgebung bessern die Laune und das Selbstwertgefühl bemerkenswert gut und lindern Stress. Dies ergab eine [Metaanalyse](#) von zehn Studien mit 1.250 Probanden.^[19]

Medizinische Aspekte

Stress wirkt sich auf die [Psyche](#) genauso aus wie auf die Befindlichkeit des Körpers. Es kann zu leichten und schweren Krankheiten kommen.^[20] Besonders gut untersucht ist der Effekt von emotionalem Stress auf den Ausbruch von [Erkältungskrankheiten](#)^{[21][22][23]}, [Aids](#), [Herpes](#)^{[24][25]} und Problemen mit dem Magen-Darm-Trakt wie z.B. Verdauungsbeschwerden.^{[26] [27] [28]}

Etliche Studien haben die krankmachenden Effekte so genannter [Stresshormone](#) belegt. So kommt es bei Stress zu einer erhöhten Konzentration von [Adrenalin](#), [Noradrenalin](#) oder [Cortisol](#) im [Blut](#) (siehe auch [psychophysiologische Aktivierung, Reaktivität und Reaktionsmuster](#)). Dies zieht langfristig Schäden an den [Blutgefäßen](#) nach sich. Durch eine Schutzreaktion des Körpers auf Stress kann es zu einer unnatürlichen muskulären [Anspannung](#) kommen ([Dysponesis](#))^[29], was durch eine [Chronifizierung](#) z. B. auch zu [Rückenschmerzen](#) führen kann. Es kann durch Stress zu Zähneknirschen ([Bruxismus](#)) kommen,^[30] wodurch eventuell die [Zähne](#) Schaden nehmen.

Stress gilt als ein möglicher (Mit-)Verursacher von [Übergewicht](#).^[31] Die [Selfish-Brain-Theorie](#) spricht dem Stress sogar eine zentrale Rolle bei der Entstehung von Übergewicht zu; laut dieser Theorie führt chronischer Stress und der dadurch dauerhaft erhöhte Kortisolspiegel beim Menschen, je nach Typus, typischerweise zu einem von folgenden zwei Symptomgruppen: sofern das Stresssystem hochreaktiv bleibt und das Gehirn sich weiterhin so die benötigte Energie hole, entstehen eine [allostatische Last](#) und dadurch auf Dauer Gesundheitsschäden sowie [durch die Mobilisierung von Ketonen](#) eine Fettakkumulation im [vizeralen \(abominellen\) Fettgewebe](#); sofern hingegen das Stresssystem gedämpft und somit niedrigreaktiv wird, hole sich das Gehirn die benötigte Energie nach Möglichkeit aus zusätzlicher Nahrung, wodurch ein Nahrungsüberangebot im Körper und dadurch bedingt langfristig [Übergewicht](#) entstehen.^[32]

Stress erhöht das Risiko für die netzhautbedingte Sehstörung [Retinopathia centralis serosa](#).^[33] Stress kann zu einem erhöhten [Prolaktin](#)spiegel ([Hyperprolaktinämie](#)) führen und einem damit einhergehenden erhöhten Risiko für [Mastitis](#).^[34]

Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass psychosozialer Stress wohl ein Risikofaktor für Herzkrankheiten ist.^[35] Eine spezielle Art des Stresses, das „[Lampenfieber](#)“, kann – je nach Stärke – positiv oder negativ wirken.

Bei [Mäusen](#), die sich sozialen geistigen und körperlichen Herausforderungen stellen müssen, wachsen [Tumoren](#) deutlich langsamer oder schrumpfen sogar. Diesen Effekt haben Wissenschaftler für [kolorektales Karzinom](#) und [malignes Melanom](#) im [Tiermodell](#) nachgewiesen.^[36] So fielen die Tumoren bei Mäusen, die in Gruppen von 20 Artgenossen zusammenlebten und Spielzeug, Laufräder und Versteckmöglichkeiten zur Verfügung hatten, deutlich kleiner aus als die Geschwulste von Tieren, die nur zu fünft beherbergt waren und weniger Anregungen erhielten. Bei nahezu jeder fünften Maus der ersten Gruppe hatte sich der Tumor nach sechs Wochen sogar zurückgebildet. Körperliche Betätigung allein vermochte das Krebswachstum aber nicht zu hemmen: Die Aktivitäten mussten nachweislich leichten Stress hervorrufen. Dieser drosselte die Ausschüttung von [Leptin](#) aus dem Fettgewebe. Das Hormon, das im Körper eigentlich als eine Art Appetitzügler fungiert, fördert offenbar auch das Krebswachstum. So vergrößerten sich die Geschwulste von Mäusen, wenn die Forscher ihnen Leptin verabreichten. Im Gegensatz dazu hatten Tiere, deren Leptinproduktion künstlich blockiert wurde, deutlich kleinere Tumore als ihre Artgenossen. Vielleicht sei es auch für krebserkrankte Menschen – so die Autoren – nicht empfehlenswert, jeglichen Stress zu vermeiden.

Stress durch die Bedrohung des Selbst

Eine Reihe von Stressfaktoren ist in der organisationellen Stressforschung bereits anerkannt und etabliert; jedoch kann diese Liste nicht als komplett angesehen werden. Der [Selbstwert](#) wurde bisher in wissenschaftlichen Untersuchungen zu Stress vor allem als Ressource oder als abgängige Variable untersucht. Das theoretische Framework “Stress as Offence to Self” (SOS-Konzept), welches von Semmer und seiner Arbeitsgruppe an der Universität Bern erstellt wurde, rückt die Bedrohung des Selbst als Ursache von Stress in das Zentrum des Stressprozesses. Als zentrale Elemente beinhaltet das SOS-Konzept entweder Stress durch eine [Bedrohung](#) des [Selbst](#) aufgrund eines eigenen Scheiterns (SIN) oder durch die Respektlosigkeit anderer Personen (SAD). Die Bedrohung des Selbst durch [Respektlosigkeit](#) beinhaltet wiederum Bedrohungen des Selbst durch illegitime soziale Handlungen, illegitime Aufgaben oder illegitime Stressoren.

Siehe auch

◄ [Wikiquote: Stress](#) – Zitate

- [Stressmodell von Lazarus](#) (1974) – von [Arnold A. Lazarus](#), dem Begründer der Multimodalen Verhaltenstherapie
- [Theorie der Ressourcenerhaltung](#) nach Stevan Hobfoll
- [Burnout-Syndrom](#)
- [Psychische Belastung](#)
- [Mobbing](#)
- [Simple living](#)
- [Stressreaktion](#)
- [Überforderung](#)

Literatur

- Petra Buchwald, Christine Schwarzer, Stevan E. Hobfoll: *Stress gemeinsam bewältigen. Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping*. Hogrefe, Göttingen 2004, [ISBN 978-3-8017-1679-0](#).
- Christine F. Doyle: *A Study of Stress*. In: *Work and Organizational Psychology*. S. 111–158, 2003, [ISBN 0-415-20872-6](#).
- Christoph Eichhorn: *Gut erholen – besser leben. Das Praxisbuch für Ihren Alltag*. Klett-Cotta, Stuttgart 2006, [ISBN 3-608-94413-3](#).
- Stevan E. Hobfoll: *Stress, culture, and community*. Plenum, New York 1998
- [Richard Lazarus](#), Susan Folkman: *Stress, appraisal, and coping*. Springer, New York 1984
- Klaus Peter Müller: *Keine Zeit zum Leben. Philosophische Essays zur Zeiterfahrung in der Moderne*. Tectum, Marburg 2012, [ISBN 978-3-8288-2956-5](#).
- C. Palentien: *Jugend und Stress. Ursachen, Entstehung und Bewältigung*. Luchterhand, Berlin 1997
- Patrick Kury: *Der überforderte Mensch. Eine Wissensgeschichte vom Stress zum Burnout*. Campus, Frankfurt / New York 2012, [ISBN 978-3-593-39739-9](#).
- Ludger Rensing, Michael Koch, Bernhard Rippe, Volkhard Rippe: *Mensch im Stress. Psyche, Körper, Moleküle*. Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg 2005, [ISBN 3-8274-1556-X](#).
- Klaus Scheuch, Gert Schreinicke: *Stress – Gedanken, Theorien, Probleme*. Volk und Gesundheit, Berlin 1986
- Ralf Schwarzer: *Stress, Angst und Handlungsregulation*. Kohlhammer, Stuttgart 2000
- [Hans Selye](#): *Stress. Bewältigung und Lebensgewinn*. Aus dem Englischen von Hans Th. Asbeck. Piper, München / Zürich 1974, [ISBN 3-492-02086-0](#).
- [Frederic Vester](#): *Phänomen Stress*. Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 19. Aufl. 2008, [ISBN 978-3-423-33044-2](#).
- Grebner, S., Berlowitz, I., Alvaro, V., & Cassina, M. (2010). Stress bei schweizer Erwerbstätigen. Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, Personenmerkmalen, Befinden und Gesundheit. Online abgerufen am 1. Juni 2012 URL: <http://www.seco.admin.ch/dokumentation/publikation/00008/00022/index.html?lang=de>
- Lehmann, J. (2012). Die Bedrohung des Selbst als Ursache von Stress - eine experimentelle Operationalisierung des SOS-Konzeptes. Institut für Psychologie, Universität Bern.
- [Philippe Zawieja](#), Franck Guarnieri, Hrsgb. *Dictionnaire des risques psychosociaux*. [Éditions du Seuil](#), Paris 2014. [ISBN 978-2-021-10922-1](#) (auf Französisch).

Weblinks

◄ [Wiktionary: Stress](#) – Bedeutungserklärungen, Wortherkunft, Synonyme, Übersetzungen

- [Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin: Stressreport Deutschland 2012](#)
- [John Carpi: Stress: It's Worse Than You Think. 1996/2010.](#)
- [Christoph Eichhorn: Erholungskompetenz – Basis für berufliche Höchstleistung.](#) (PDF; 264 kB)
- [Erich Latniak, Anja Gerlmaier: Zwischen Innovation und täglichem Kleinkrieg.](#) (PDF; 302 kB)

- Video: [Manfred Spitzer: Stress. RealVideo](#) aus der [BR-alpha](#)-Reihe „Geist und Gehirn“ (ca. 15 Minuten)

Einzelnachweise

1.

- G Hüther: *Biologie der Angst – wie aus Stress Gefühle werden.*, Vadenhoeck&Ruprecht, Göttingen, 1997. [ISBN 3-525-01439-2](#)
- • P. Sterling, J. Eyer: *Allostasis: a new paradigm to explain arousal pathology*. In: S. Fisher, J. Reason (Hrsg.) *Handbook of life stress, cognition and health*, Wiley & Sons, New York, 1988, S. 631–651.
- • B. S. McEwen: *Stress, sex, and neural adaptation to a changing environment: mechanisms of neuronal remodeling*. *Ann N Y Acad Sci*, 1204 Suppl (2010) E38-59. NYAS5568 [pii] [doi:10.1111/j.1749-6632.2010.05568.x](#)
- • [Dirk Brändli und Sandra Reinacher: "Herbizide im Urin"](#), 7. Januar 2012, [ithaka-journal.net](#)
- • Cernak I, Savic V, Kotur J, Prokic V, Kuljic B, Grbovic D, Veljovic M: Alterations in magnesium and oxidative status during chronic emotional stress. *Magnesium Research : Official Organ of the International Society for the Development of Research on Magnesium*, 2000, 13(1):29-36, [PMID 10761188](#)
- • M.F. van der Wal u.a.: *Stress and emotional problems during pregnancy and excessive infant crying*. *J Dev Behav Pediatr*. 2007 Dec;28(6):431-7. [PMID 18091087](#)
- • H. Wurmser u.a.: *Association between life stress during pregnancy and infant crying in the first six months postpartum: a prospective longitudinal study*. *Early Hum Dev*. 2006 May;82(5):341-9. [PMID 18091087](#)
- • E.P. Davis, C.A. Sandman: *Prenatal psychobiological predictors of anxiety risk in preadolescent children* In: [Psychoneuroendocrinology](#). 2012 Aug;37(8):1224-33. [PMID 22265195](#)
- • [EBF: Erholungs-Belastungs-Fragebogen](#). 1995, abgerufen am 23. September 2011 (deutsch).
- • [IG Metall: Gesundheit und Arbeit](#) (Memento vom 7. Februar 2010 im [Internet Archive](#))
- • z. B. [Sozialnetz Hessen](#)
- • Jens Gäbert, Brigitte Maschmann-Schulz: *Mitbestimmung im Gesundheitsschutz*, 2008, [ISBN 978-3-7663-3498-5](#)
- Michael Kittner, Ralf Pieper: *Arbeitsschutzgesetz*, 2007, [ISBN 978-3-7663-3201-1](#)
- • siehe auch [Karōshi](#)
- • [Lernen in der „Holzklasse“ macht gesund](#), [ORF](#), 21. Dezember 2009.
- • [Schule ohne Stress](#), [www.humanresearch.at](#), abgerufen am 14. August 2012.
- • Stress ist in unserer Arbeitswelt ein Volksleiden, *Ärzte-Zeitung*, 18. Januar 2010, S. 6
- • siehe [Fortbildung schulalltagsspezifischer Stressoren \(Schulentwicklungspreis „Gute gesunde Schule“\)](#)
- • siehe [Onlineresource 46532, Deutscher Bildungsserver](#)
- • Environmental Science & Technology, online
- • Siehe z. B. Bruce McEwen, Eliot Stellar: *Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease*, *Archive of Internal Medicine*, Band 153, 27. September 1993
- • Sheldon Cohen u. a.: *Psychological Stress and Susceptibility to the Common Cold*. In: [New England Journal of Medicine](#). Bd. 325, August 1991, S. 606–612, [doi:10.1056/NEJM199108293250903](#)
- • Arthur A. Stone, Donald S. Cox, Heiddis Valdimarsdottir, John M. Neale: *Secretory IgA as a Measure of Immunocompetence*. In: *Journal of Human Stress*. 13, 1987, S. 136–140, [doi:10.1080/0097840X.1987.9936806](#).
- • R. D. Clover u. a.: *Family Functioning and Stress as Predictors of Influenza B Infection*. In: *Journal of Family Practice*. Band 28, Mai 1989, ([online](#) (Memento vom 10. Juli 2012 im Webarchiv [Archive.today](#)))
- • Ronald Glaser, Janice Kiecolt-Glaser: *Psychological influences on immunity: Implications for AIDS*. In: *American Psychologist*. Vol 43, Iss. 11, Nov 1988, 892-898, [doi:10.1037/0003-066X.43.11.892](#)
- • H. E. Schmidt u. a.: *Stress as a Precipitating Factor in Subjects With Recurrent Herpes Labialis*. In: *Journal of Family Practice*. Vol 20, Iss. 4, April 1985, S. 359–366
- • Dirk Förger: [Vorsicht bei Stress: Der Darm "fühlt" mit](#). [Die Welt](#), 1997-14-06, abgerufen am 2. Dezember 2014.
- • Markus Köller: [Auch Kindern schlägt der Stress auf den Magen](#). [Kindheit heute](#), 27. November 2014, abgerufen am 2. Dezember 2014.

- • [Blähungen, Luft im Bauch. Apotheken Umschau](#), 27. November 2014, abgerufen am 2. Dezember 2014.
 - • Dysponesis, chronische unnatürliche Muskelspannung. [\[1\]](#)
 - • J. Ahlberg u. a.: *Reported bruxism and stress experience*, Community Dentistry and Oral Epidemiology, Band 30, Nr. 6, S. 405–408, Dezember 2002 [doi:10.1034/j.1600-0528.2002.00007.x](#)
 - • L. Sominsky, S.J. Spencer. Eating behavior and stress: a pathway to obesity. *Front Psychol.* 2014 May 13;5:434. [doi:10.3389/fpsyg.2014.00434](#). eCollection 2014.
 - • [Achim Peters](#) mit Sebastian Junge: *Mythos Übergewicht. Warum dicke Menschen länger leben*, C. Bertelsmann Verlag, 2013, [ISBN 978-3-570-10149-0](#). Abschnitt *Typ A oder B? – Warum einige Menschen trotz Stress schlank bleiben und warum das aber kein Vorteil ist...*, S. 24 ff.
 - • R. Conrad, I. Bodeewes, G. Schilling, F. Geiser, K. Imbierowicz, R. Liedtke: Chorioretinopathia centralis serosa und psychische Belastung, *Der Ophthalmologe*, August 2000, Vol. 97, Nr. 8, S. 527-531 [doi:10.1007/s003470070059](#)
 - • Claudia Pedain, Julio Herrero Garcia: *Fallbuch Gynäkologie und Geburtshilfe*, Thieme, 2011, [ISBN 978-3-13-152082-1](#), S. 173
 - • Alan Rozanski, James A. Blumenthal, Jay Kaplan: [Impact of Psychological Factors on the Pathogenesis of Cardiovascular Disease and Implications for Therapy](#). In: *Circulation* 99, 1999.
36. • L. Cao u. a.: *Environmental and Genetic Activation of a Brain-Adipocyte BDNF/Leptin Axis Causes Cancer Remission and Inhibition*. In: *Cell* 142, 2010, S. 52–64. [doi:10.1016/j.cell.2010.05.029](#) [PMID 20603014](#) (zitiert nach SZ, 9. Juli 2010, S. 16.)

Kategorie:

- [Stress](#)

Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Stress>

20150312 DD

...

10 Sätze, die eine positive Haltung zum Leben fördern können

- „Ein heiteres Lebensgefühl strömt durch meinen Körper und meine Seele.“
- „Ich kann abschalten, die Dinge einfach geschehen lassen, mich wohlfühlen und träumen.“
- „Wenn ich mich so nehme, wie ich bin, werde ich viel ruhiger und gelassener.“
- „Ich spüre in mir ein wachsendes Gefühl von Ruhe, Geborgenheit und Selbstvertrauen.“
- „Ich freue mich auf jeden neuen Tag, der vor mir liegt.“
- „Ich weiß, dass ich alles schaffe, wenn ich es nur will.“
- „Jede Zelle meines Körpers kann sich an meinen natürlichen Kraftquellen -stärken.“
- „Ich fühle mich gut. Ich bin blendend gelaunt, gesund und voller Energie.“
- „Meine positiven Gedanken und Gefühle steigern immer mehr mein Wohlbefinden.“
- „Ich sage ‚Ja‘ zu mir, ich sage ‚Ja‘ zu meinem Leben.“

Acht Tipps zur Entspannung

Tatsächlich ist der Abbau von Stress eine der wichtigsten Maßnahmen, um die gesunden Körperfunktionen wie die Abwehr zu fördern. Es gibt viele Möglichkeiten, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern. Acht einfache umsetzbare Tipps dafür stellen wir hier vor:

Stress in Worte fassen:

Oft sind wir uns gar nicht bewusst, wieviel Stress wir eigentlich haben. Führen Sie deshalb ein kleines Tagebuch (gibt es auch als App), in dem Sie eintragen, wann und wobei Sie sich besonders gestresst gefühlt haben.

Stress wegplanen:

Machen Sie sich anhand des Tagesbuches einen Plan, ob der Stress-auslösende Tagesablauf so nötig ist. Überlegen Sie, was Sie weglassen, delegieren, verschieben können. Sie sollten pro Tag nicht mehr als zwei Mal „geplant“ in Stress kommen.

Stress einfach weg atmen:

Bewusstes Atmen beruhigt! Wenn man Stress hatte, sollte man ein paar Minuten lang durchatmen. Am besten an die frische Luft gehen, 5 min. lang tief und ruhig atmen. Das fährt die Aufregung runter.

Ein Hobby suchen:

Eine sinnvolle Freizeitgestaltung baut Stress ab. Zwar muss man sich meist auch dabei konzentrieren und kann in den sogenannten Eustress kommen. Im Gegensatz zum schädlichen Distress wirkt dieser aber positiv auf den Körper und hilft abzuschalten.

Sport hilft (immer):

Körperliche Bewegung tut in jeder Hinsicht gut. Sie stärkt Herz, Kreislauf, Muskulatur, Knochen, Gelenke und hilft Stress abzubauen. Zwei Dinge sind wichtig: Die Sportart muss moderat sein wie Laufen, Radfahren, Schwimmen und regelmäßig durchgeführt werden, am besten täglich für 30 Minuten.

Auf den Punkt entspannen:

Krankenkasse, Volkshochschulen und viele Institute bieten heute Entspannungstechniken an. Wer Zeit und Lust dazu hat kann sich damit Übungen aneignen, die sehr gezielt Stress abbauen und auch vorbeugend wirken.

Kraft im Schlaf tanken:

Wer gut und ausreichend schläft ist resistenter gegen Stress. Man sollte deshalb jeweils zur gleichen nicht zu späten Zeit ins Bett gehen, in Dunkelheit ohne elektrische Geräte in der Nähe schlafen und nicht später als bis 18 Uhr zu Abend

essen.

Stressfrei ernähren:

Viele Menschen essen heute unter Zeitnot, vor allem mittags. Das führt ebenso zu Stress. Wichtig ist deshalb, sich beim Essen Zeit zu nehmen, am besten in Gesellschaft. Das geht z.B. in der Kantine, wenn man sich mit den Kollegen/innen verabredet. Die Arbeit ist dabei tabu.

Freunde stärken die Selbstheilungskraft

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir brauchen die Nähe zu anderen Menschen. Manchmal hilft schon ein gutes Gespräch, um das Wohlbefinden nach einem stressigen Tag zu verbessern und Kraftreserven aufzubauen. Ein intaktes soziales Netzwerk hilft uns nicht nur, mit Stress besser umzugehen, es kann sogar unser Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

...

<https://homöopathie-natürlich.de/selbstheilung-2/>

Solche Sätze fallen oft schwer, wenn man sich gerade total unwohl und verzweifelt fühlt. Es fällt leichter, sie zu sagen und damit dem Unterbewußtsein mitzuteilen als Ziel/Wunsch, wenn man sie als solche sieht: es sieht Ziele und Wünsche, egal, wie es einem gerade geht.

Dabei fällt mir wieder das Lied ein "**Jede Zelle meines Körpers ist glücklich, jede Körperzelle fühlt sich wohl**"

<https://www.youtube.com/watch?v=ZTjyRu88PRE>

Grüsse,
Oregano

Stichworte : [affirmationen](#) , [atem](#) , [entspannung](#) , [haltung zum leben](#) , [jede zelle meines lebens](#) , [stress](#) , [stress-reduzierung](#) , [wohlbefinden](#)

Quelle: <https://www.symptome.ch/vbboard/umgang-stress/141943-tipps-entspannung-stress-minderung-affirmationen.html>

20200105 DD

Physische Stressfaktoren: Infektionen und Operation

24.05.2012, 12:31 Uhr | tg (CF)

Wer krank ist und eine Infektion zu beklagen hat oder sich einer Operation unterzieht, liefert physische Stressfaktoren, die eine entsprechende Reaktion im Körper auslösen. Vorbeugung ist deshalb eine gute Maßnahme, um weniger Stress zuzulassen.

[Was Sie gegen Stress tun können](#)

Stressfaktoren als Auslöser von Stressreaktionen

Jede [Stressreaktion](#) wird durch einen oder mehrere Stressfaktoren ausgelöst. In der heutigen Zeit lassen sich sehr unterschiedlich gelagerte Ursachen feststellen, die sich nicht nur auf physische Stressfaktoren und psychische Merkmale reduzieren lassen. Auch die Medienpräsenz mit ihrer Informationsflut, [Angst](#) und erhöhter Leistungsdruck sind als Auslöser von Stress allgegenwärtig und zu einem bedeutenden Problem der Gegenwart geworden, weil gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Dauerstress in der Konsequenz sich nicht ausschließen lassen. Sie werden krank davon. ([Äußere Stressfaktoren: Informationsflut macht krank](#))

Krankheiten sind physische Stressfaktoren

Physische Stressfaktoren sind mit [Infektionen](#), Operationen, [Verletzungen](#) oder [Verbrennungen](#) krankheitsbedingte Folgen von Unfällen oder anderen Ursachen. Auch die Einwirkung von zu viel [Lärm](#), [Hitze](#), [Kälte](#), Temperaturschwankungen, [Hunger](#) oder sogar langes Autofahren macht krank, wirkt sich auf den Zustand des Körpers aus und veranlasst ihn, sich anzupassen, indem er eine Stressreaktion zeigt. Genussgifte, [Drogen](#) und Umweltgifte, sind physische Stressfaktoren, deren Einfluss körpereigenen Stress auslösen und Sie krank werden lassen.

- Warnzeichen ernst nehmen: [Stressfaktoren auf Arbeit belasten die Gesundheit](#)

Tipps zur Vorbeugung von Stress

Physische Stressfaktoren zurückdrängen, um weniger krank zu sein, sollte im Bestreben eines jeden Menschen liegen. Sie können viel selbst dazu beitragen. Achten Sie auf die Warnsignale Ihres Körpers, nehmen Sie diese nie auf die leichte Schulter, sondern zeigen Sie in solch einem Fall eine positive Reaktion. Treten Sie bei nicht zu bewältigenden Problemen beruflich oder auch privat kürzer, indem Sie Projekte abgeben oder Arbeiten delegieren. Bedenken Sie dabei, dass keine noch so lukrative Arbeit es wirklich wert ist, seine Gesundheit zu riskieren. Wenn Sie unzufrieden sind, können Sie nur selbst etwas dagegen tun. ([Qi Gong: Effektive Hilfe gegen Stress](#))

Quelle: https://www.t-online.de/gesundheit/krankheiten-symptome/id_55692552/physische-stressfaktoren-infektionen-und-operation.html

20200601 DD

Stress, lass nach! Diese 5 Nahrungsmittel solltest du vermeiden

von [Dr. Josh Axe](#)

09.08.2017

4 Minuten



von Dr. Josh Axe, DNM, DC, CNS

Im Job steht eine wichtige Deadline bevor. Deine Schwiegermutter kommt auf Besuch. Die Kinder haben aufwändige Schulprojekte und brauchen deine Hilfe – am Abend vor der Abgabe. Egal in welchem Lebensabschnitt du gerade bist: Es ist wahrscheinlich, dass du dich regelmäßig gestresst fühlst. Es gibt natürlich auch positiven Stress, der dich etwa dazu veranlasst, [dein Leben zu verändern](#), oder der dich antreibt, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Wenn du dich aber zu oft gestresst fühlst, kann dies deine Gesundheit gefährden.



Wenn wir ständig Stress ausgesetzt sind, bleibt unser Körper immer im „Kampf-oder-Flucht-Modus“. Dieser Zustand löst eine Reihe von körperlichen Reaktionen aus, wie z.B. einen Anstieg deines Cortisolspiegels. Das mag ja sinnvoll sein, wenn du es in der Natur plötzlich mit einem Grizzlybären zu tun hast. Wenn dein Stresslevel aber über einen längeren Zeitraum hinweg erhöht ist und du ständig in diesem Kampf-oder-Flucht-Modus bleibst, kann das ernste Auswirkungen auf deine Gesundheit haben: Die Palette reicht von einer Gewichtszunahme, über erhöhte Entzündungswerte (die Wurzel vieler Krankheiten) bis zu erhöhten Blutzuckerwerten.

Chronischer Stress ist auch ein Auslöser für Nebennierenschwäche. Dieses Leiden tritt auf, wenn dein Körper und deine Nebennieren durch externe Stressfaktoren überfordert werden. Es kann zu Symptomen wie Depression, Entzündungen und zu schwacher Konzentrationsfähigkeit führen.

Als ob das nicht schon besorgniserregend genug wäre: Es sind nicht nur unser Umfeld und schwierige Lebenssituationen, die uns Stress machen. Es gibt tatsächlich auch Nahrungsmittel, die dieselbe negative Auswirkung auf den Körper haben. Wenn du also dein Stresslevel reduzieren und lernen möchtest, wie du auf natürliche Weise Stress abbauen kannst – dann halt dich besser von den folgenden Nahrungsmitteln fern:

1. Zucker

Wenn du dein Stresslevel reduzieren möchtest, [solltest du zuerst einmal auf Zucker verzichten](#). Unter Stress [setzt dein Körper erhöhte Mengen an Cortisol frei](#); ein Hormon, das uns dabei hilft, Stress zu bewältigen und unseren Blutzuckerspiegel in Balance zu halten. Wenn du jedoch zuckerhaltige Nahrungsmittel zu dir nimmst, steigt dieser Spiegel stark an und dein Körper muss mehr Cortisol ausschütten, um ihn wieder auszugleichen. Problematisch ist daran, dass ein erhöhter Cortisolspiegel zu Schlafproblemen, einer reduzierten immunologischen Abwehrreaktion, Kopfschmerzen und Gelüsten nach ungesunden Nahrungsmitteln führen

kann. Ein stark schwankender Blutzuckerspiegel kann außerdem stressähnliche Gefühle auslösen, sowie Unruhe und Angst.

Wenn du [Nahrungsmittel mit zugesetztem Zucker](#) weglässt – wie Kuchen und Torten, gesüßte Joghurts und Limonaden – und mehr Vollwertkost zu dir nimmst, wirst dein Blutzuckerspiegel stabiler bleiben. Das wiederum sorgt dafür, dass du ausgeglichener bist, dich weniger gestresst und glücklicher fühlst.



2. Künstliche Süßungsmittel

Zucker ist schon schlimm genug – nur allzu häufig werden Nahrungsmittel allerdings nicht damit gesüßt, sondern mit künstlichen Süßungsmitteln. Diese [künstlichen Süßstoffe führen möglicherweise zu gesundheitlichen Problemen](#) wie Kopfschmerzen, Stoffwechsel- und Herz-Kreislaufkrankungen. Sie können auch eine Art Sucht nach gezuckerten Lebensmitteln nach sich ziehen, weil sie deine Geschmacksknospen umprogrammieren. So hast du immer ein Verlangen nach noch süßeren (und daher hauptsächlich ungesunden) Nahrungsmitteln.

3. Stark verarbeitete Kohlenhydrate

Stark verarbeitete, raffinierte Kohlenhydrate schmecken zwar vielleicht gut, aber dein Körper hat absolut nichts davon. Diese Carbs haben überhaupt keinen Nährwert und stellen im Grunde wertlose Kalorien dar. Sie sind auch für einen stark schwankenden Blutzuckerspiegel verantwortlich, der dafür sorgt, dass du dich unausgeglichen und reizbar fühlst.

Viele verarbeitete Kohlenhydrate, besonders abgepackte Nahrungsmittel, enthalten viel Natrium. Das Natrium macht dich nicht nur besonders durstig, es lässt deinen Körper auch mehr Wasser speichern. Das fordert schließlich dein Herz mehr, da es stärker arbeiten muss, um die Blutzirkulation zu bewältigen. Das kann wiederum auch zu einem erhöhten Blutdruck führen, [wodurch du dich aufgeschwemmt und allgemein unwohl fühlst](#), was dein Stresslevel natürlich erhöhen kann.



4. Alkohol

Ein Glas Wein kann dir dabei helfen, dich nach einem anstrengenden Tag zu entspannen. Wenn du allerdings viel mehr als ein Glas trinkst, hast du nichts von [positiven Wirkungen von Alkohol auf deine Gesundheit](#), sondern – ganz im Gegenteil – erhöhst dein Stresslevel zusätzlich. Der Grund dafür ist, dass er die Hormonproduktion erhöht, und dich daher unruhiger und gestresster fühlst, als bevor du Alkohol getrunken hast. Er kann auch deinen Blutdruck und deine Herzfrequenz erhöhen, und zu stressähnlichen Symptomen in deinem Körper führen. Viele alkoholische Getränke enthalten auch große Mengen an Zucker, was bedeutet,

dass du eine Doppelportion Stressauslöser tankst – eben Alkohol UND die gezuckerte Limonade oder den Saft, den du dazu mixt.

Vielleicht glaubst du, du kannst deinen Stress mit Schlaf abbauen: Das ist jedoch unwahrscheinlich. [Alkohol stört deinen Schlafrhythmus](#). Du schläfst zwar vielleicht schneller ein als sonst, aber bekommst nicht den tiefen Schlaf, den du brauchst, um dich am Folgetag frisch und fit zu fühlen. Das Ergebnis sind miese Laune am nächsten Morgen und – du hast es erraten! – mehr Stress.

5. Zu viel Koffein

Wenn du ohne deinen Morgenkaffee einfach nicht die Gänge kommst, ist das okay. [Du musst Kaffee nicht vollständig aufgeben](#). Wenn du aber regelmäßig mehrere Tassen am Tag trinkst, fühlst du dich wahrscheinlich gestresster, als gesund ist. Zu viel Koffein kann deine Nebennieren belasten. Es regt nämlich das Nervensystem an und erhöht damit deinen Blutdruck und deine Herzfrequenz, wodurch du dich schließlich unruhiger fühlst. Wenn du generell angespannt bist, sollte Koffein einer der ersten Zusatzstoffe sein, die du streichst.

Wichtig ist auch: Koffein versteckt sich nicht nur im Kaffee. Es ist auch in Limonaden, bestimmten Teesorten, Energy Drinks, rezeptfreien Schmerzmitteln und sogar Schokolade enthalten.

Quelle: <https://www.runtastic.com/blog/de/nahrungsmittel-die-stress-ausloesen/>

20200621 DD

[immi4 schrieb:](#)

.....hi.....bezüglich Massagen habe ich auch schon alles durch.....

Ich versuche jetzt meinen Sympathikus durch tägliches Waldbaden und meine Nährstoffen nach umfangreicher Testung mit Infusionen und ovaler Einnahme zu optimieren.

Insbesondere Stoffe die den Darm unterstützen und Serotonin, Dopamin sowie Melatonin bilden sollen.

Zudem täglich Meditation morgens und abends um die neuroplastizität des Gehirns in die positive Richtung zu verschieben.

VG Guido

Hallo immi4,

Waldbaden ist sehr gut - baut auch Stress ab.

Du könntest auch noch versuchen Deinen Säure-Base-Haushalt in Richtung basisch zu verändern.

basisch korrespondiert mit dem parasymphatischen System und beruhigt.

Zucker würde ich auch reduzieren und mehr Wasser trinken.

Wichtig ist, dass Dir bewusst wird, was alles Stress verursachen kann.

Diese Einflüsse solltest Du auch versuchen abzubauen. Als Ursachen f. Stress gelten:

- Druck (auch seelischer Druck)
- Ernährungsweisen (Zucker (ab 60gr/Tag), kohlenhydratereich, fettarm (also besser mehr Fett essen))
- Verzehr v. Nahrungsmittel mit Immunantwort (Getreide, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Zucker)
- Genickgelenksinstabilität
- Schlafstörungen
- Lärmbelastungen
- Schädliche Stoffe (w. Medikamente, Schadstoffbelastungen, Pestizide u.a.)
- Operationen

Deinen Darm unterstützen Ballaststoffe (mind. 30gr/Tag) und eine ausgewogene Ernährung.

Alles Gute

[Oregano schrieb:](#)

Hallo docwho,

was genau ist hier mit "Immunantwort" gemeint? Ist die nicht für jeden Menschen ganz unterschiedlich, u.a. wegen allergischer Reaktionen (IgE)?

Grüsse,

Oregano

Hallo Oregano,

der Satz stammt aus dem folgenden Buch und deutet wahrscheinlich, wie Du schon erwähnt hast, auf gewisse allergischer Reaktionen bei Essen gewisser Lebensmittel hin.

Aus der Ernährungsperspektive betrachtet, **dringt Stress auf vielerlei Weise in unseren Körper ein:** von Pestiziden und künstlichen Farbstoffen bis zu zucker- sowie kohlenhydratreichen und fettarmen Ernährungsweisen.

Der Verzehr von Nahrungsmitteln, die eine Immunantwort auslösen – für die meisten Menschen sind das Getreide,

Hülsenfrüchte, Milchprodukte und Zucker – **führt zu dauerhaft erhöhten Cortisol-Konzentrationen**. Körper und Geist stehen ständig unter chronischem Stress, der genauso zerstörerisch ist wie chronische Entzündungen.

Quelle: Winters, Nasha. Stoffwechsel in Balance - Krebs ohne Chance: Die metabolische Therapie: Tumorzellen durch ketogene Ernährung und Lebensstilveränderung erfolgreich bekämpfen

lg

Quelle: <https://www.symptome.ch/threads/depression-somatisierung-oder-doch-fibromyalgie-oder-cfs.142600/post-1259861>

20200621 DD