

Stress – eine natürliche Reaktion?

Wie wir uns wirksam „entstressen“ können!

„**to stress**“ bedeutet ein Material, eine Methode oder eben ein Lebewesen bis an seine Grenzen zu belasten und damit seine Belastbarkeit zu testen. Das Wort Stress im heutigen Sprachgebrauch wurde erstmals vom österreichisch-kanadischen Mediziner und Stressforscher Hans Selye geprägt. Stress ist eine natürliche Reaktion auf einwirkende Belastungen, die uns vor Gefahren schützt und uns in die Lage versetzt, möglichst schnell entweder zu kämpfen oder zu flüchten – eine wichtige Überlebensmaßnahme, die jedoch im Laufe der Evolution zusehends an Bedeutung verloren hat.

Was passiert in Stresssituationen?

In einer Stresssituation werden im Gehirn innerhalb von Millisekunden Neurotransmitter und sogenannte Stresshormone, wie z.B. Adrenalin freigesetzt. Dies bewirkt einen Blutdruckanstieg und in der Folge eine Steigerung der Durchblutung von Haut und Muskeln sowie eine Erhöhung von Atem- und Herzfrequenz und des Blutzuckerspiegels. Unser Körper ist in Alarmbereitschaft versetzt.

Positiver oder negativer Stress?

Wenn wir unseren Körper nur für kurze Zeit bis an seine Grenzen belasten, darauf jedoch regelmäßig Entspannung folgt, wirkt das wie sportliches Training, durch welches wir fitter und ausgeglichener werden. Diesen positiven Stress nennt man Eustress. Folgt jedoch auf die Anspannung keine Entspannung mehr, sondern bleibt der Stress dauerhaft, spricht man von negativem Stress, dem Dysstress.

Was sind die Folgen von Dysstress?

Wenn die Anspannung nicht mehr aufhört, stellt auch der Körper die Freisetzung von Stresshormonen nicht ein und die stressbedingten Anpassungen bleiben bestehen. Durch den Dauerstress kommt es letztlich zu einem Mangel an den Hormonen Adrenalin und Noradrenalin, welcher eine chronische Ermüdung, Schlafstörungen und auch Depressionen zur Folge haben kann.

Die Auswirkungen des negativen Stresses beschränken sich jedoch nicht nur auf psychische Probleme, es können ernsthaft Erkrankungen des gesamten Organismus daraus resultieren, wie beispielsweise des Herz-Kreislaufsystems und des Magen-Darm-Traktes sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit.

Im schlimmsten Fall kommt es zum Burn Out Syndrom, einem Zustand der totalen geistigen, körperlichen und seelischen Erschöpfung,, aus dem man ohne professionelle Hilfe nicht mehr herauskommt. Ein Leitsymptom davon ist ein Gefühl des Ausgebranntseins verbunden mit meist psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- oder Magenschmerzen.

Wodurch wird Stress in unserer modernen Gesellschaft verursacht?

Hier nur ein paar Beispiele:

Persönliche Faktoren: Perfektionismus, Helfersyndrom, Leistungsdruck durch oft selbst gesteckte zu hohe Ziele, Ungeduld, Enttäuschungen,...

Äußere Faktoren: soziales Umfeld, Über/Unterforderung, Monotonie, finanzielle Situation,...

Was sind die alarmierenden Anzeichen für Stress?

Körperlich:	Erschöpfung Kopfschmerzen Muskelschmerzen Ermüdungszustände Verdauungsprobleme usw.
Emotional:	Konzentrationsprobleme Schlechte Laune Launenhaftigkeit Lustlosigkeit usw.
Verhaltensweisen:	nervöse Angewohnheiten Schlaflosigkeit Esstörungen Angstzustände Erhöhter Tabak- bzw. Alkoholkonsum usw.

Welche Maßnahmen gibt es um Stress zu verringern bzw. besser mit ihm umgehen zu können?

Neben vielen verhaltenstechnischen Maßnahmen, darunter effektive Entspannungstechniken, kann man auch durch die Einnahme bestimmter Präparate die Stressresistenz des Körpers verbessern.

Eine Pflanze namens Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) wird seit Jahrhunderten zur Steigerung von Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft eingesetzt und zeigte auch in Studien stressmindernde Eigenschaften sowie eine Verbesserung der stressbedingten Symptome wie Ermüdungszuständen und Depressionen. Rosenwurz ist enthalten in **Vitango®**.

Durch die Überlastung des Organismus treten nicht selten Probleme mit der Verdauung auf. Zwischen Gehirn und Darm befindet sich nämlich eine direkte Verbindung, sodass sich psychische Probleme nachgewiesenermaßen negativ auf die Funktion der Verdauung auswirken. Durch Dauerstress wird unsere Darmschleimhaut geschädigt, es kommt zu Entzündungen und unsere natürliche Darmflora wird stark reduziert. Eine gesunde Verdauung kann wiederum auch einen positiven Einfluss auf unser Gehirn und damit das Stressgeschehen in unserer Psyche ausüben. **Omni-Biotic Stress Repair®** gewährleistet den Wiederaufbau der Darmflora und wirkt so den Entzündungen im Darm entgegen. Wir fühlen uns wieder wohl und auch unser Immunsystem ist gestärkt, die Immunabwehr befindet sich nämlich zu 80% im Darm.

Bei besonders hohem Leistungsdruck und Gefahr eines Burn Outs bewirken ausgewählte pflanzliche Wirkstoffe und Mikronährstoffe eine Erhöhung der Stresstoleranz. In **ReLoad®** steigern Extrakte aus Ginkgo, Ginseng, *Rhodiola*, *Schizandra* sowie Alpha-Keto-Glutarsäure die Belastbarkeit während des Tages und füllen damit leere Energieakkus wieder auf. Eine Verbesserung des Ein- und Durchschlafens sowie der Schlaftiefe wird durch die Aminosäure N-Acetyl-L-Methionin und Vitamin B6, welche die Bildung des Schlafhormons Melatonin fördern, bewirkt.

Von wesentlicher Bedeutung für unsere Stimmung ist ein geregelter Schlaf-Wachrhythmus. Dieser wird einerseits vom Schlafhormon Melatonin gesteuert, aber auch von dem sogenannten „Glückshormon“ Serotonin. Dieses kann man nur in sehr begrenztem Ausmaß durch Nahrung (z.B. Bananen, exotische Früchten wie Ananas, frischen Feigen, Papayas und Avocados) zu sich nehmen. Die Natur kann aber auch den Grundstoff, aus dem Serotonin im Körper gebildet wird, das Tryptophan, bieten. *Griffonia*-Wurzel enthält diese Vorstufe des Glückshormons. Es genügt 2 x täglich 1 Kapsel mit *Griffonia* Extrakt zu sich zu nehmen, um bereits nach 3 – 4 Tagen eine Stimmungsaufhellung zu bemerken. **Meta Care Griffonia®** enthält neben diesem *Griffonia* Extrakt zusätzlich noch Rosenwurzextrakt für mehr Vitalität und hilft so vor allem in der kalten Jahreszeit depressiven Verstimmungen entgegen zu wirken.