

Stressmedizin Unsere Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit hängt entscheidend von unseren Einstellungen und Gedanken ab. Positive Einstellungen und Gedanken bedeuten Lebensqualität, Motivation und optimales Leistungsvermögen.

Wer wünscht sich nicht, gut gelaunt zu sein, gelassen, mit Spaß und gutem Lebensgefühl zu leben, die kleinen, schönen Momente zu genießen, glücklich und zufrieden zu sein. Wer dann noch schwierige Dinge und Ärgernisse mit Humor nehmen kann, der hat ein erstklassiges Lebenskonzept und einen Glückwunsch verdient. Doch wie sieht die Realität aus?

Kennen Sie das Gefühl, dass Sie an manchen Tagen "schlecht drauf" sind und gar nicht genau wissen warum? Dass Ihnen manchmal negative Erinnerungen, Sorgen und alte unangenehme Ereignisse durch den Kopf gehen, die Ihnen den ganzen Tag vermiesen? Wäre es nicht schön, wenn Sie lernen könnten, solche negativen Gedankenschleifen sofort zu stoppen, dadurch aus den negativen Emotionen herauszukommen und ein besseres Lebensgefühl für sich zu entwickeln? Die neue Stressmedizin zeigt, dass Druck, Ärger und Stressbelastungen genauso krank machen wie Rauchen, schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung. Untersuchungen belegen, dass negative Gefühle Herzinfarkt, Krebs und Diabetes auslösen können. Bereits ein Gedanke an etwas Unangenehmes reicht aus, um eine Stressbelastung – wir sprechen von einer Stresskette - im Körper auszulösen.

Probleme, Existenzsorgen, Leistungs- und Zeitdruck, genauso wie Ehrgeiz, Perfektionismus, Konflikte und Ärgernisse hinterlassen tagtäglich ihre Spuren im Organismus. Meist sind es die scheinbaren Kleinigkeiten des Alltags, die nerven, ärgern und einen aus der Fassung bringen. Viele Menschen sind angespannt, erschöpft, frustriert oder depressiv. Stress macht auf Dauer krank, frustriert und unglücklich.

Stressbelastungen verursachen über mentale Prozesse Belastungen im Körper, die wiederum zu chronischen Erkrankungen wie Bluthochdruck, Depression, Burn-out Syndrom, Diabetes mellitus und Krebs führen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass bereits ein negativer Gedanke ausreicht (mehr als 1.000 Gedanken haben wir je Tag), um eine Stressbelastung im Körper auszulösen. Waren die darauf folgenden "automatischen" Körperreaktionen zu früheren Zeiten direkt für das Überleben in Form von Flucht oder Angriff notwendig, so sind sie heute bei Dauerbelastung eher lebensgefährlich. Was sind mentale Stressbelastungen? Sich kurz aufregen, sofort sagen, was einem gerade stört, mit anderen über Ärgernisse und Probleme reden, einen Konflikt haben, der uns gedanklich beschäftigt, als Perfektionist ständig darüber nachdenken, ob auch alles in Ordnung ist, sich kurz streiten oder sich nach einem Arbeitstag mal so richtig mit dem Partner aussprechen – all diese Kleinigkeiten des Alltags reichen aus, um Stresshormone wie Adrenalin, Cortisol in den Körper zu schütten, den Blutdruck und Cholesterinspiegel zu erhöhen, freie Radikale zu aktivieren, die unsere Zellen und unsere Erbsubstanz schädigen und anderes mehr.

Dazu kommt, dass wir die wahre Belastung im Prinzip nicht spüren können. Unser Gefühl täuscht uns. Genau wie beim Rauchen macht Stress oft ein gutes Gefühl bei direkter Schädigung des Körpers. Viele Menschen spüren oftmals viel zu spät erste körperliche Anzeichen einer übermäßigen Stressbelastung in Form von Müdigkeit, Schlafstörungen, Magenprobleme, häufige Infektionen oder Kopfschmerzen und Migräne. Es sind gerade die täglichen kleinen Ärgernisse, die unser Immunsystem auf Dauer schwächen oder die Herzkranzgefäße schädigen. Was bewirkt kausale Stressmedizin? Das Ziel der kausalen Stressmedizin ist es, die Risikofaktoren und die Ursachen von (Stress-)Belastungen zu analysieren, zu diagnostizieren und auf Dauer zu reduzieren, und zwar dort wo sie entstehen – "im Kopf". Die Ergebnisse sind anhand objektiver Gesundheitskriterien wie Speichelcortisol, Neurotransmitter und individueller Stresslevel (Hautleitwiderstand) messbar und evaluierbar.

Menschen schaffen es mit diesem Ansatz:

- die Grundlagen und Ressourcen ihrer Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit langfristig zu erhalten,
- spürbar mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit zu erreichen,
- viele Alltagssituationen und Anforderungen besser und schneller zu bewältigen. Die neu entwickelten Methoden und Techniken der kausalen Stressmedizin zeichnen sich durch einen sehr hohen individuellen Wirkungsgrad aus, sind unmittelbar während einer Belastungssituation im Alltag anwendbar und können als eine medizinisch sinnvolle Selbstzahlerleistung in der ärztlichen Praxis angeboten werden.

Anhand neu entwickelter Messverfahren können wir im Rahmen einer kausalen Stressdiagnostik qualitativ reproduzierbar messen,

- wie hoch Ihre aktuelle Stressbelastung ist,
- inwieweit Ihr Körper über eine ausreichende Konzentration an Neurotransmitter und Neurohormone verfügt,
- ob bereits (Stress-)bedingte Schädigungen des kardio-vaskulären Systems vorliegen,
- wie rasch Ihr Körper auf mentale Stressbelastungen reagiert,
- wie schnell Sie nach der Stressreaktion wieder entspannen. Ausgehend von der Auswertung der Ergebnisse der Stressdiagnostik können Sie erfahren, wie Sie Ihre individuellen Stressbelastungen wirkungsvoll vermindern und wie Sie sich vor den Folgen schützen können. Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!