



Hintergrundinformationen zur Aussendung „Mit Gold für mehr Ausgeglichenheit und Ruhe“

Schwäbisch Gmünd, 11.11.2010

Die drei Stressphasen

Die Reaktionen auf den Stress verlaufen typischerweise in drei Phasen.

Die Alarmphase

„Durch Ausschüttung anregender Hormone kommt der ganze Körper auf Hochtouren“. **Symptome der ersten Stressphase:** *Unruhe, Überreiztheit, Verspannung, Schlafstörungen und Nervosität.*

Stressreaktionen sind eigentlich gesunde Vorgänge in unserem Körper. Blutdruck, Puls und Schlagvolumen des Herzens steigen an, der Atem geht schneller und Energiereserven werden mobilisiert. Die Aktivitäten von Darm und Nieren hingegen schwächen sich ab. Dadurch sind Leistungen möglich, die unter Ruhebedingungen kaum vorstellbar sind: eine rasche Wahrnehmung sowie schnelle und kräftige körperliche Reaktionen - eine perfekte Vorbereitung für Kampf oder Flucht. Heutige Probleme wie beispielsweise Stress am Arbeitsplatz oder Zeitnot bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf lassen sich nicht mehr wie früher mit Muskeleinsatz lösen, sondern wir verharren im Stress und halten ihn nur noch aus - die gebildeten körperlichen Reserven bleiben ungenutzt und die natürliche Stressreaktion läuft unvollständig ab.

Die Widerstandsphase

„Der Körper versucht nach einer Weile eine Gegenreaktion zu starten, um den hohen Energieverbrauch zu senken“. **Symptome der zweiten Stressphase:** *Widersprüchliche Reaktionen wie Verdauungsstörungen, Migräne usw.* Dauert der Stress an, setzt sich unser gesamter Organismus aktiv mit der Bewältigung der Situation auseinander und versucht, sich so gut es geht an die belastende Situation anzupassen. Dabei lässt die Widerstandsfähigkeit gegenüber anderen Stressoren nach. Die Muskeln verspannen sich, Stoffwechsel und Verdauung werden gestört und das Immunsystem geschwächt. Hier möchte der Organismus gegen die hohen Leistungen der Alarmphase ansteuern - der Körper bleibt einerseits in Alarmbereitschaft und versucht andererseits sich zu entspannen. Das kann zu widersprüchlichen Reaktionen führen: Wechsel von Hoch- und Niederdruck des Blutes, Wechsel von Verstopfung und Durchfall, etc. Hier kann Erholung noch zur Ausheilung führen – oder aber der fortgesetzte Stress mündet in die Erschöpfungsphase.

Die Erschöpfungsphase

„Starke Erschöpfungszeichen werden sichtbar“. **Symptome der dritten Stressphase:** *Gefühl des Festgefahreenseins, Ungeduld, Aggression, Depression, Pessimismus, Infektanfälligkeit, Schlafstörungen, sexuelle Probleme, Kreislaufprobleme, Atembeschwerden, Rücken- und/oder Kopfschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Gewichtsveränderungen.* Hier werden nahezu alle Funktionen gebremst, die Kraft zuführen, der Erholung dienen oder Vitalität ermöglichen. Die hohe Ausschüttung energierelevanter Stoffe führt zu Energieengpässen an anderen Stellen. Die Möglichkeiten der Anpassung gehen verloren – die Funktionen des Immunsystems und der

Geschlechtsdrüsen werden beeinträchtigt, der Appetit ist gestört, die Fortpflanzungs- und Wachstumsprozesse funktionieren nicht mehr. Langfristig können daraus zahlreiche gesundheitliche Probleme entstehen wie zu hoher Blutdruck und chronische Kopf- und Rückenschmerzen. Stress beeinträchtigt zudem das seelische Gleichgewicht. Je nach Temperament reagiert der Eine mit Rückzug und Depression, der Andere mit Hyperaktivität, Aggression, Schlaflosigkeit oder Sucht. Geistig kann es zum Verlust der Aufmerksamkeit, Konzentration oder Kreativität kommen, zu Sinnkrisen und Identitätsstörungen.

PRESSEKONTAKT:

Mathilde Betti
Pressereferentin Weleda Arzneimittel
WELEDA AG
Möhlerstraße 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel. 07171 / 919 – 911
E-Mail: mbetti@weleda.de

Pressebilder und weitere Infos unter:
www.weleda.de/Unternehmen/Presse/PresseDownloads