



Dres. med. Borchering
ganzheitliche Medizin

Newsletter 14 • März 2010

Stressmedizin –

Leistungsfähigkeit erhalten, Lebensqualität gewinnen

Der Begriff „Stress“ stammt aus dem Englischen und bedeutet Anspannung und Belastung. Die Medizin beschreibt damit Reaktionen des Körpers auf besondere Anforderungen.

Stress - eine natürliche Reaktion

Die Stressreaktion wird immer dann ausgelöst, wenn ein Mensch sich in seinen Zielen bedroht fühlt. Jedes Lebewesen benötigt diese Reaktion, sei es die Gazelle, die dem Leopard zu entkommen versucht, oder der Mensch, der im Sturm sein Boot vor dem Kentern bewahren will. In den früheren Zeiten des Menschen war dazu fast immer eine besondere körperliche Anstrengung notwendig. Folglich hat die Biologie eine Reaktion entwickelt, durch die der Organismus auf eine körperliche Höchstleistung eingestellt wird.

Die heutige Lebenssituation des Menschen ist jedoch dadurch gekennzeichnet, dass in sehr vielen schwierigen Situationen zwar eine besondere Aufmerksamkeit und Reaktionsschnelligkeit, aber keine körperliche Leistung mehr erforderlich ist: Beim Autofahren, am Leitstand einer Prozesssteuerung, beim Arbeiten am Schreibtisch unter Zeitdruck oder bei Mobbing am Arbeitsplatz. Daher läuft im Stress ein uraltes biologisches Programm ab, das in unserer Zeit überwiegend unangemessen ist.

Eine zu hohe Anspannung führt zum Leistungsabfall

Steigert der Körper seine Anspannung, steigt zunächst auch die Leistung. Übersteigt die Anspannung jedoch einen bestimmten Punkt, so treten wie bei einem Motor, der mit zu hoher Drehzahl gefahren wird, ein Leistungsabfall und Schäden am

Material ein. Es gibt also einen Bereich der gesunden Anspannung, der gewisse Leistungen des Menschen überhaupt erst möglich macht. Wird dieser Bereich jedoch anhaltend überschritten, treten Konzentrationsstörungen, ein Gefühl des Getriebenseins, Nervosität und Schlafstörungen, Erschöpfungssyndrome, psychosomatische Erkrankungen und schließlich körperliche Erkrankungen auf. Dies ist der krankmachende Stress im eigentlichen Sinn.

Mental-emotionale Programme bestimmen die Reaktion bei Stress

Jeder Mensch reagiert auf bedrohliche Situationen anders, da der innere Bewertungsmaßstab unterschiedlich ist. In diese Bewertung fließen unsere Erfahrungen und Fähigkeiten, unsere Selbstwert- und Ohnmachtsgefühle, unsere Einstellungen und Denkmuster und unsere Ziele und Wünsche ein - oder anders ausgedrückt: unsere mental-emotionale Software. So wird ein erfahrener Jäger eine Begegnung mit einem Bären anders handhaben als ein Anfänger. Und wer ein gutes Selbstbewusstsein hat, wird mit einem aggressiven Chef anders umgehen als ein schüchterer Mensch.

Strategien des ganzheitlichen Stressmanagement

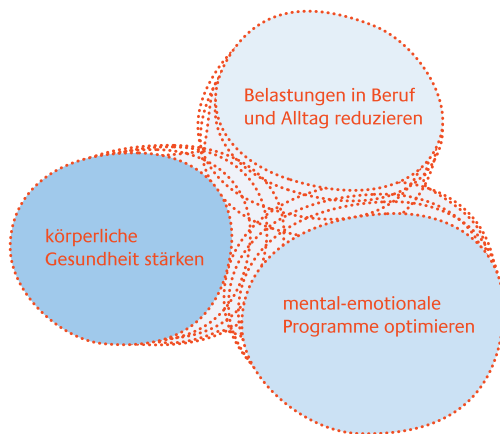
Viele Menschen fühlen sich unter hohem Druck und überfordert, obwohl sie eigentlich gerne arbeiten und ihre Kompetenzen und ihren Erfolg genießen. Die Stressmedizin bündelt die wesentlichen Methoden, damit Menschen gesünder mit Stress umgehen können. Leistung und Lebensqualität müssen kein Widerspruch sein.

Stressmedizin –

Leistungsfähigkeit erhalten, Lebensqualität gewinnen

Körperliche Gesundheit stärken

Die klassische internistische Gesundheitsuntersuchung zeigt Risikofaktoren und Erkrankungen auf, sodass eine gezielte Vorbeugung oder Behandlung eingeleitet werden kann. Die Regeln für eine gesunde Lebensführung werden auf die wirklich effektvollen und im Alltag umsetzbaren Maßnahmen konzentriert. Ernährung und Bewegung sollen auch Spaß und Genuss bieten. Anhand bestimmter vegetativer Parameter lässt sich das Stressniveau und der Erfolg einer entspannteren Lebensführung ablesen.



Ganzheitliches Stressmanagement

Belastungen reduzieren

Meist sind es nur wenige Belastungssituationen, die für den größten Druck sorgen. Manchmal kann der organisatorische Ablauf günstiger gestaltet werden. Häufig genug lässt sich an der Situation wenig verändern. Hier können jedoch in einer speziellen Methodik angemessenere Einstellungen und Handlungsmuster entwickelt werden. Es wird die Fähigkeit trainiert, von der Gefangenheit in einem Problem zu einem effektiven Lösungsmodus überzugehen.

Mental-emotionale Programme verändern

Das vertiefende Stressmanagement zielt auf die Muster ab, die hinter unseren Reaktionen auf Belastungssituationen stehen. Diese mental-emotionalen Programme haben wir im Laufe des Lebens erlernt. Und alles Erlernte ist erfreulicherweise veränderbar. Zunächst wird analysiert, welche Einstellungen und Handlungsmuster unangemessen für die Anspannungssituationen sind. Dann sucht man nach optimaleren mental-emotionalen Programmen, die zu dem Betroffenen passen. So fehlt dem Einen vielleicht die Rolle des gesunden Egoisten, dem Anderen hilft es, die Einstellung „Ich darf keine Fehler machen!“ zu ersetzen durch „Ich habe so viel Erfahrung, dass ich mit Fehlern umgehen kann.“. Diese neuen Programme müssen dann belebt und eingeübt werden.

Ressourcen im Menschen nutzen

Bei diesen Veränderungen der inneren Einstellungen und Bewertungen geht es nicht darum, einen Menschen völlig zu verändern. Vielmehr werden die in ihm bereits vorhandenen, für den Umgang mit Anspannungssituationen positiven und nützlichen Lösungsmuster aufgespürt, um ihnen ein neues Gewicht zu geben. So ist die Eigenschaft, genau sein zu können, für viele verantwortliche Aufgaben sehr nützlich, sie wird nur von manchen Menschen einfach zu häufig eingesetzt. Ziel des Stressmanagement ist es, mit den vorhandenen Ressourcen kräfteschonender umzugehen, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

© 2009 Dr. med. Klaus Borchering, Hannover, alle Rechte vorbehalten. Wichtiger Hinweis: Die Informationen geben die Erfahrungen des Autors und den medizinischen Wissensstand am Ausgabedatum wieder. Durch die Weiterentwicklung der medizinischen Erkenntnisse kann ein Teil der Informationen mit der Zeit überholt sein. Daher können sie eine aktuelle ärztliche Beratung und Behandlung nicht ersetzen.

Gemeinschaftspraxis Dres. Borchering, GbR

Bödekerstraße 90 • 30161 Hannover
Telefon 05 11 - 62 70 25 • Telefax 05 11 - 66 55 67
kontakt@praxis-borchering.de • www.praxis-borchering.de

Dr. med. Klaus Borchering

Facharzt für Innere Medizin • Homöopathie
Umweltmedizin • Orthomolekulare Medizin

Dr. med. Ingrid Borchering

Ärztin • Homöopathie, Naturheilverfahren