

ZUCKERSTOFFWECHSEL UND

VERDAUUNGSAPPARAT X

- Muskelzellen sprechen weniger Insulin an → Erhöhung der Insulinproduktion → Erschöpfung der insulinproduzierenden Zellen
 - tatsächlicher Insulinmangel
 - Diabetesrisiko
- Magenentzündung
- Morbus Crohn: Darmerkrankung



BEWEGUNGSAPPARAT X

- Muskelprotein wird abgebaut
 - Muskel schrumpft
- Erhöhter Muskeltonus, dadurch mehr Krämpfe
- Verminderung der Knochendichte durch Cortisol



BLUT UND BLUTKREISLAUF X

- Hypertonie (= Bluthochdruck)
- Arteriosklerose (= Arterienverkalkung)
- Herzinfarkt (Embolie in Herzkranzgefäßen)



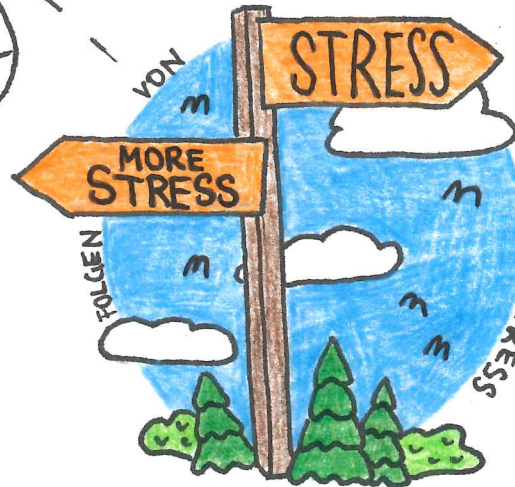
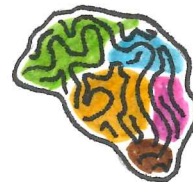
IMMUNSYSTEM X

- Cortisolüberschuss bewirkt langsamere Vermehrung der Lymphozyten des speziellen Immunsystems
- Produktion von Antikörpern sinkt
- Wundheilung (Thrombozyten) ist verzögert



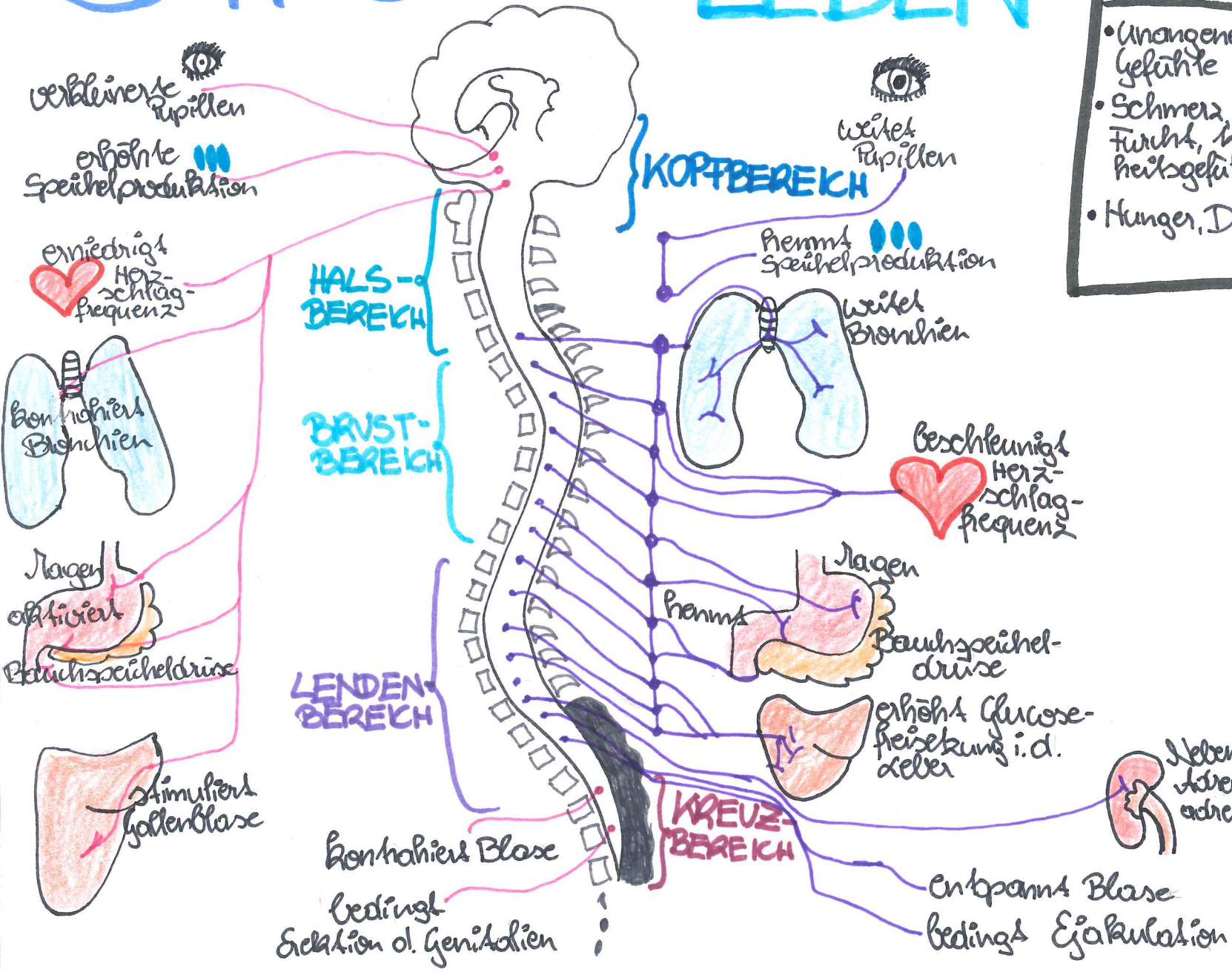
NERVENSYSTEM UND HORMONE X

- Nervenzellen im Hippocampus sterben ab
- geringere Lern- und Gedächtnisleistung
- Auslöser für Ängste und Depressionen



Stress ist LEBEN

Stressoren (STRESSAUSLÖSER)	
Endogene (interne Faktoren)	Exogene (= äußere Faktoren)
<ul style="list-style-type: none"> • Unangenehme Gefühle • Schmerz, Angst, Furcht, Krankheitsgefühle • Hunger, Durst 	<ul style="list-style-type: none"> • Erwartungsdruck, Arbeitsbelastung, Termine, Verkehr, Flug • Reizüberfluss, Jetlag • Fallschirmsprung



■ Parasympathikus (HR) ⇒ Entspannung

■ Sympathikus (SAM)

SAM - Achse

- ★ Stressreiz wird von limbischen System verarbeitet
- ★ Weitergeleitet an den Hirnstamm
- ★ Nervensignal über sympathische Nervensysteme - viele innere Organe
- ★ Ausschüttung von Hormonen im Nebennierenmark

HCR - Achse

- ★ CRH aus dem Hypothalamus
- ★ ACTH aus der Hypophyse
- ★ Cortisol aus der Nebennierenrinde

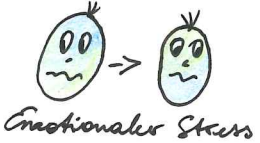
Stress

Durch Cortisol können Menschen sehr gut lernen - Fakten können in Stresssituation nicht abgerufen werden



Dauerstress

Chronischen Stress - kein Ausweg - Kostlose Situation - unerbitliche Forderung mit Druck und endlosen Zeiträume - gibt Suche nach Lösung auf



Was ist überhaupt Stress?

Ohne Stress gäbe es gar kein Leben! Die Fähigkeit, Stress zu haben, ist eine lebensnotwendige Eigenschaft des Menschen.

Stress ist ein Zustand, in dem wir uns befinden, wenn wir Stressoren wahrnehmen.



Stressoren

Man unterscheidet in inneren und äußeren Stressfaktoren. Aber auch in psychische und physische!

Endogen Psyche (=inner)	Exogen Psyche (=äußere)
<ul style="list-style-type: none"> ★ Aufregung ★ Versagensängste ★ unangenehme Gefühle 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Verkehr ★ Zeitlag ★ Bedrohung durch Menschen
Physe	Physe
<ul style="list-style-type: none"> ★ Stressanfälligkeit ★ genetische Faktoren ★ Erschöpfung 	<ul style="list-style-type: none"> ★ Blutverlust ★ Strahlung → ★ Körperliche Belastung

Bedeutung & Häufigkeit von Stress

Laut WHO gehen heute weltweit mehr Arbeitstage durch psychische als durch physische Erkrankungen verloren.

Wir können vermutlich 10% der 100 000 Fälle von Herzinfarkt verhindern - durch ein stressfreies Arbeitsumfeld.

Flow-Stepping

Bereich zwischen über und unterforderung
↳ Flow Bereich

- ★ Wenn unser Fähigkeiten wachsen werden unsere Herausforderungen größer.
- ★ Langweilig mit allen Herausforderungen
- ★ Überforderungen vermeiden
- ★ durch Überforderung kann Angst hervorgerufen



im Arbeitsumfeld

- ★ zu hohe Anforderung bei zu geringer Entlohnung
- ★ Zeitdruck
- ★ mangelnde Berufserfahrung
- ★ Termindruck
- ★ Doppelbelastung Familie & Beruf
- ★ fehlende Eignung