

Gesundheit ist guter Umgang mit Stress

FRÜHER GAB DIE NATUR DEN TAKT VOR

Wir unterliegen nicht mehr der natürlichen Taktung, die von der Natur vorgegeben ist, sondern der unnatürlichen Taktung von Wirtschaftswachstum und Beschleunigung. Die Industrialisierung und der damit verbundene Fortschritt haben uns viele Annehmlichkeiten gebracht, die wir nicht mehr missen wollen. Jetzt wäre es eigentlich an der Zeit, die Errungenschaften zu genießen und in Einklang mit unserem natürlichen gesunderhaltenden Rhythmus zu bringen. Viele schaffen den Spagat zwischen leistungsfördernder Anspannung und wohltuender Entspannung nicht mehr rechtzeitig. So wie wir denken, so sind wir (gestresst). Stress ist emotionsgeladene Gehirnarbeit. Dort wird der Stress bewertet und von dort wird auch die Stressreaktion gesteuert.

„Es gibt Wichtigeres im Leben, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen“

Mahatma GANDHI 1869- 1948

Eine chronische Stressbelastung hat Auswirkungen auf den gesamten Organismus. Vielfältige – zum Teil irreversible Schädigungen können die Folge sein.

Es gibt aber auch positiven Stress, wenn wir beispielsweise verliebt sind oder wenn wir eine interessante Aufgabe erledigen dürfen, die uns herausfordert und der wir gewachsen sind. Stress in der richtigen Dosis ist wie das Salz in der Suppe. Er macht das Leben abwechslungsreich und lebendig. Er sorgt für Anregung und optimale Denkprozesse. Stress in Maßen ist also durchaus positiv

MACHE DEINEN BODYCHECK:

Beschwerden, die bei chronischer Stressbelastung auftreten können und unbedingt Anlass zum Arztbesuch geben sollen:

| Beschwerden | oft | manchmal | nie |
|---|-----|----------|-----|
| Linker Brustmuskel schmerzt/zieht | | | |
| Rückenschmerzen | | | |
| Magen- und oder Darmprobleme (Entzündungen) | | | |
| Muskelzucken | | | |
| Innerer Druck (hohe Erwartungshaltung, ich bin nicht gut genug) | | | |
| Erhöhter Blutdruck | | | |
| Engegefühl in der Brust ohne kardiologische Ursache | | | |
| Herzstolpern, Herzklopfen, Herzstechen, Herzrasen ohne Befund | | | |

>>

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

| | | | |
|--|--|--|--|
| Chronische Müdigkeit, Erschöpfungsgefühl | | | |
| Tinnitus (Ohrgeräusch) | | | |
| Muskelkrämpfe, Muskelschmerzen, Muskelverspannungen | | | |
| Migräne | | | |
| Harndrang ohne Befund | | | |
| Konzentrationssschwierigkeiten | | | |
| Ein- und /oder Durchschlafstörungen | | | |
| Lustlosigkeit, Missgestimmtheit, Niedergeschlagenheit | | | |
| Kopfschmerzen ohne Befund | | | |
| Druck auf den Ohren, generell im Körper | | | |
| Gefühl der inneren Unruhe und Rastlosigkeit | | | |
| Gereiztheit und/oder Ärgergefühl, Groll, Wut, Neid, Eifersucht | | | |
| Antriebschwäche (alles fällt schwer, ich möchte, aber kann nicht), sexuelle Unlust | | | |
| Atembeschwerden | | | |
| Angst und Sorge ohne Begründung, Opferrolle, kann nicht entsprechen | | | |
| Übermäßiges Essen oder Appetitlosigkeit | | | |
| Latente Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit | | | |
| Kreislaufprobleme, Schwindel, Gefühl der Ohnmacht | | | |
| Neurodermitis, Hautreizungen | | | |
| Probleme mit der Verdauung, Völle, Bauchspeicheldrüse | | | |
| Häufige Infektionen (z.B. ständige Erkältungen) | | | |
| Schwächegefühl, chronische Müdigkeit | | | |
| Wie oft sagst du, „ich muß“; Gefühl der Handlungsunfähigkeit | | | |

„Ich muss“, heißt meistens, „ich traue mir keine Verantwortung zu“ oder, „ich will keine Verantwortung übernehmen, weder für mich noch für andere“.

Das Muss vermittelt uns ein Gefühl von Ohnmacht, von nicht handlungsfähig sein. Wir werden zum bedauernswerten Opfer der Umstände des Alltages und sind vermeintlich einer Situation ausgesetzt, die wir nicht ändern können. Das ist schlechter Stress (Dysstress).

Überprüfe, wie oft du einen Tag mit „ich muss“ beginnst. Da gibt es jede Menge davon: „Ich muss noch schnell einkaufen“. „Ich muss heute noch diesen Besuch machen“. „Ich muss meine Tochter anrufen“ usw.

PROBIERE DAS „ICH MUSS“ DURCH „ICH WILL“ ZU ERSETZEN.

Es macht einen großen Unterschied, ob wir glauben, etwas zu müssen, oder ob wir die Verantwortung für unsere Entscheidungen übernehmen und klar formulieren, was wir wollen und was nicht.