



zwar immer mehr Betroffene belastet, aber nur zögerlich Eingang in Wissenschaft und Lehre und damit in Beratung, Klinik und Praxis findet.

Phasen des Stresses

1. Alarmphase
2. Widerstandsphase
3. Erschöpfung

Alarmphase: Diese ist eine Folge der Zerstörung des inneren Gleichgewichts, dem der Körper durch Anpassung, d.h. durch Aktivierung **des Sympathikus** entgegenwirken will. Infolgedessen kommt es zu einer Aktivierung des Nebennierenmarks. Dabei werden vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin sowie die Stresshormone Cortisol und Cortikosteron ausgeschüttet. Das steigert die Herzfrequenz, erhöht den Blutzuckerwert, die Atmung und den Blutdruck, ausserdem ist ein Anstieg der freien Fettsäuren und der Magensäurekonzentration zu beobachten. Die Folgen sind eine verbesserte Muskeldurchblutung, bessere Belüftung der Lungen, ein Sauerstoffanstieg im Gehirn, aber auch eine Verengung der Blutgefässe. Verlangsamung der Magen-, Darm- und Blasen-tätigkeit, geringerer Speichelfluss und ein Zusammenziehen der Hautgefässe. Ist dieser Zustand länger anhaltend, wird der Kohlehydrat- und Fettstoffwechsel beeinflusst und es entsteht ein hoher Blutzuckerspiegel und eine Übersäuerung des Blutes. Insgesamt wird die Durchblutung von Herz, Hirn und Muskeln verbessert, der Sauerstofftransport erhöht und es tritt eine Änderung der Hirnwellentätigkeit ein.

Widerstandsphase: Ist der Stresszustand langanhaltend, ist der Körper bemüht, eine Gegenreaktion zu starten, um die Alarmreaktionen abzuschwächen. Dafür ist **der Parasympathikus** zuständig. Er sorgt unter anderem für ein Zusammenziehen der Bronchien, vermehrten Speichelfluss sowie für Anregung der Magen-, Darm- und Blasen-tätigkeit. Allerdings bleibt die Adrenalin-, Noradrenalin- und Cortisolausschüttung hoch. Somit wird die Schilddrüsen-

funktion geschwächt, die Fortpflanzungsorgane werden in Mitleidenschaft gezogen, ausserdem werden entzündliche Prozesse gefördert.

Erschöpfungsphase: Durch die hohe Ausschüttung energierelevanter Stoffe kommt es zu Energiebereitstellungsproblemen. Die Möglichkeiten der Anpassung gehen verloren, die Funktion des Immunsystems und der Geschlechtsdrüsen wird beeinträchtigt, der Appetit ist gestört und Fortpflanzungs- und Wachstumsprozesse funktionieren nicht mehr. Langzeitfolgen sind z.T. schwere Erkrankungen.

Stress hat verheerende Folgen für die Figur. Unter seelischer Anspannung legen die meisten drastisch an Gewicht zu. Unter Stress ist das Abnehmen zusätzlich stressig und ein Erfolg kann ausbleiben.

In der Tat kann Stress kurzfristig das Abnehmen unterstützen, nämlich dann, wenn wir von einem Termin zum anderen hetzen und vergessen (oder es nicht schaffen) uns vernünftig zu ernähren. Dies jedoch mündet, sobald der Stress etwas nachgelassen hat, im gefürchteten Jojo-Effekt und wir wiegen sehr bald mehr als zuvor!

Viele fragen sich, was kann ich tun, um aus diesem «Hamsterrad» herauszukommen. Manchmal ist eine Erkrankung der Grund, der uns dazu zwingt im Bett zu bleiben, den Arzt zu konsultieren, entsprechende Medikamente einzunehmen und uns Gedanken zu machen, wie wir es ändern können, mit oder ohne Hilfe. Es könne Sport, Yoga, Ernährungsumstellung, Nahrungsergänzungsmittel und Atemübungen helfen. Sehr gut hilft (hauptsächlich bei kreisenden Gedanken) klassische Musik, die im ¾ Takt dem Herzrhythmus ähnlich ist und gezielte tiefe Einatmung und Ausatmung bis in die Bauchregion.

Schauen Sie nicht weg, wenn in Ihrem Freundeskreis solche Probleme entstehen, seien Sie für einander da, es kann eines Tages auch Sie treffen ...

Informationsquelle:
MedWiss SBK Luzern GmbH

Tag der offenen Tür!!!
Beauty Center

Wir haben Neu-Eröffnung und laden Sie herzlich zum Apéro ein!!!

Jeder ist eingeladen!!!

Am Samstag:
17. November 2012 und 18. November 2012
von 9.00 – 14.00 Uhr

Wir freuen uns!

Grüsse Euer Beauty Center Team!

Parkplätze sind vorhanden.

Zürcherstrasse 1, 8174 Stadel, 044 858 18 18

G U T S C H E I N

CHF 5.-

Auf alle Angebote ab Fr. 30.-!!!
Gutschein nicht kumulierbar.

ALOHA Gesundheitspraxis

Klassische Massage - Lomi Lomi Massage
Kräuterstempel Massage - Hot Stone Massage
Aromamassage - Geschenkgutscheine



Judith Klee
Dipl. Masseurin
Dipl. Naturheilpraktikerin
Hinterbirchstrasse 19
8180 Bülach
www.aloha-massage.ch
079 830 68 00

Ihre Krankenkasse gibt Auskunft betreffend der Rückerstattung.

Wir sind 365 Tage für Sie da
Hauslieferdienst

Gesundheits-

APOTHEKE



zum
Gerichtshaus

Wehntalerstrasse 43, 8157 Dielsdorf
Tel. 044 853 21 26, Fax 044 853 21 27
info@gesundheits-apotheke.ch