



## Stress

Stress bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physiologische Reaktionen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Stress wirkt sich auf die Psyche genauso aus wie auf die Befindlichkeit des Körpers. Es kann zu leichten und schweren Krankheiten kommen. Etliche Studien haben die negativen Effekte so genannter Stresshormone belegt. So kommt es bei Stress zu einer erhöhten Konzentration von Adrenalin, Noradrenalin oder Cortisol im Blut, was langfristig Schäden an den Blutgefäßen nach sich zieht. In diesem Zusammenhang ist die Niere besonders betroffen. Zusätzlich wird das Sehfeld eingeschränkt. Bei langfristigem Stress kommt es zu degenerativen Veränderungen und schließlich zum Tod durch Nierenversagen oder Herzinfarkt. Die „Feld-Nephritis“, an der reihenweise Soldaten in den Schützengräben des Ersten Weltkriegs starben, war nach heutiger Erkenntnis diese Stressfolge. Zu solchen Vorfällen kam es auch während des Vietnamkrieges. Soldaten, die nach ihrem Einsatz stationär behandelt wurden, starben aus ungeklärten Gründen. Erst später haben Untersuchungen ergeben, dass aufgrund der heftigen Stresssituationen im Krieg das Nervensystem nicht in der Lage war, alle Reize zu verarbeiten. Es kam zum Zusammenbruch des Zentralen Nervensystems (ZNS). Unmittelbar danach folgte der Tod. Heute werden deutsche Soldaten während der Grundausbildung (die ersten 3 Monate) getestet, wie sie auf Stresssituationen reagieren. Diese Erkenntnisse werden dokumentiert und wissenschaftlich ausgewertet.

Eigentlich versteht man unter Stress die Auswirkungen der auslösenden Faktoren (Stressoren). Diese können z. B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm, starke Sonneneinstrahlung etc.) oder toxische Substanzen (z. B. Zigarettenrauch stresst den menschlichen Körper). Auch bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene Stressoren sein. Stress ist also die Anpassung des Körpers an diese Stressoren, bzw. seine Reaktion auf diese. Stress ist individuell.

### *Der Körper fängt an zu reagieren, wenn über einen langen Zeitraum unter Druck setzende Situationen bestehen:*

Magenschmerzen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Genickschmerzen, Schwindelanfälle, Schlafschwierigkeiten, Sodbrennen sind nur die am häufigsten auftretenden Symptome, doch gibt es noch eine Fülle weiterer Reaktionen, die oft nicht ursächlich mit Stress in Verbindung gebracht werden.

Viele Menschen neigen dazu Symptome zu ignorieren, so dass sich aus den oben genannten Reaktionen oftmals schwere Krankheiten manifestieren. Anerkennen der Situationen ist überhaupt der wichtigste Schritt, um eine Umkehr der Stressreaktionen zu erreichen. Macht man sich bewusst, dass man sich einem Dauerdruck aussetzt, ist oft die Lösung auch schon in Sicht, weil dann die Situation erkannt und das Übel an der Wurzel gepackt werden kann.

Entspannungsübungen, meditativer Rückzug, lange Spaziergänge u. ä. können sehr hilfreich sein. Auch sich selbst etwas Gutes zu tun bewirkt oft wahre Wunder. Ein Spielabend in geselliger Runde, ein lustiges Theaterstück, ein langes ausgiebiges Bad, seine eigenen Stärken mehr wahrnehmen, sich belohnen durch Erfolgserlebnisse.