

Astrid  
AblingerSteindorferstr. 21/10  
4863 Seewalchen

00

*Der Winter lächelt,  
wenn der Herbst  
vom Sterben spricht.*

Marie von Ebner-Eschenbach

# TRAUNSPIEGEL

UNABHÄNGIG · UNPOLITISCH  
DER REGION VERPFLICHTET

4821 Lauffen 6 • Tel. 06132 / 21857 • Fax: 06132 / 21857-4 • E-Mail: savel@traunspiegel.at

12. Jahrgang · Folge 133/November 2007 · Preis: € 1,90

Von  
**Astrid Ablinger**

aus dem Salzkammergut

www.wege-zur-gesundheit.at

## Wege zur Gesundheit

### Sind Sie „gestresst“?

Unter "Stress" verstehen die meisten Menschen, dass man zu viel zu tun hat. Für Körper und Seele fällt jedoch viel mehr in die Kategorie "Stress": Psychischer Stress kann beispielsweise entstehen, wenn man mit Eltern oder Partner nicht im Reinen ist. Wenn ungelöste Konflikte – auch mit Chefs oder Kollegen – "im Raum schweben". Wenn man sich vom Leben etwas Anderes erwartet hätte. Oder wenn man glaubt, keine gute Mutter/Ehefrau oder kein guter Vater/Ehemann zu sein. Wenn wir unsere Bedürfnisse nach Liebe und Anerkennung nicht richtig stillen konnten (und letztlich irgendwann verdrängt haben?). Oder wenn man nie zufrieden ist, egal was man macht und wie gut man es macht. Dass uns seelischer Stress krank macht, ist eindeutig durch Studien belegt. Übertriebener Sport (z.B. Marathon-Laufen) oder zu wenig Bewegung bedeuten körperlichen Stress. Auch falsche Ernährung (z.B. unverträgliche Nahrungsmittel), Störfelder oder Entzündungsherde (z.B. Zähne) können physiologischen Dauerstress verursachen. Die Natur hat uns mit einem automatischen Nervensystem zur Stressverarbeitung ausgestattet, das in zwei Modus-Arten laufen kann: Der "Stress-Modus" ist für kurzfristige Belastungen gedacht (einstmals: "Kampf" und "Flucht"). Ist dieser Modus aktiv, werden nicht unbedingt notwendige Funktionen stark reduziert, um alle Energien in Reaktionsfähigkeit und Muskelkraft zu

stecken. Dabei werden Verdauung, Fruchtbarkeit, Speichelflüssigkeit etc. auf Sparflamme geschaltet. Auch das Immunsystem funktioniert währenddessen nur eingeschränkt. Ist die Stress-Situation vorüber, schaltet der Körper auf "Entspannungs-Modus" um und reaktiviert die bisher "eingesparten" Körperfunktionen. Allerdings hat die Natur den "Stress-Modus" nur für kurzfristige Einsätze vorgesehen. Unser Körper sollte hauptsächlich im "Entspannungs-Modus" laufen, um gut funktionieren zu können. Doch zu viele von uns befinden sich aufgrund körperlicher oder seelischer Belastungen dauerhaft im "Stress-Modus". Dadurch laufen Funktionen wie Verdauung, Fruchtbarkeit, Hormonsystem, Schleimhautbefeuchtung etc. auf "Sparflamme". Und ebenso unser "Immunsystem"! Krankheiten und Entzündungen treffen auf einen geschwächten Gegner. Blutdruck und Muskeltonus sind dauerhaft erhöht. Doch nun die gute Nachricht: Sie können etwas dagegen tun! Achten Sie darauf, mehr Stunden im "Entspannungsmodus" zu verbringen als im "Stress-Modus". Was Sie entspannt, das wissen nur Sie selbst! Manche lieben das Grün der Natur. Manche arbeiten endlich ihre Probleme auf, oder tun etwas für guten Schlaf. Manche widmen sich Tieren, Yoga, Meditation... Egal wie, doch Stressreduktion einerseits und die tägliche Entspannung andererseits sind enorm wichtig für unsere Gesundheit!