

Hirntakt & Herz-in-fahrt

Rainer Kratzmann

15. BDVT-Camp 2009

Sind Sie hier richtig?



Eine Zeitreise



Stress

Materialforschung: Zug oder Druck

Selye: Unspezifische Antwort des Körpers auf eine Herausforderung

Selye: Flucht- oder Kampfreaktion sowie Alarm- und Erste Hilfe-Einrichtung des Körpers

Wechselwirkung zwischen einer Person und ihrer Umwelt

Arten von Stress

EU-Stress [griechisch: gut]

DIS-Stress [lateinisch: entzwei]

Stressoren

Physische Stressoren

Lärm
Dauersitzen
falsche Beleuchtung

Soziale Stressoren

fehlende Anerkennung
Geldmangel
isoliertes Arbeiten

Psychisch-mentale Stressoren

Über- / Unterforderung
unklare Ziele / Zielvorgaben
ständige Unterbrechungen
unvollständige Informationen
Leistungs- / Zeitdruck
Angst vor Misserfolg / Kontrolle
hohe / neue Verantwortung

Achten Sie auf Ihre Gedanken?

Denn Sie haben immer recht!

Ebenen der Stressreaktion

Kognitive Ebene

[geistig-gedanklichen Abläufe]

Konzentrationsprobleme
Wahrnehmungsveränderung
Alpträume

Emotionale Ebene

[Gefühle und Empfindungen]

Aggressionen
Gefühlsschwankungen
Depressionen

Ebenen der Stressreaktion

Vegetativ-hormonelle Ebene

[Reaktionen des vegetativen Nervensystems]

Herz-Kreislauf-Probleme
Burn-out Syndrom
Magen-/Darmgeschwüre

Muskuläre Ebene

[Reaktionen der Skelettmuskulatur]

Chronische Verspannungen

Stressreaktion im Körper (Auszug)

- Hirnanhangdrüse (Hypophyse) aktiviert Nebennieren
- Adrenalin und Kortisol
- Vermehrte Muskelkraft und Verhinderung von Blutverlust

Stressreaktion im Körper (Auszug)

- Herz beginnt stark zu schlagen (Adrenalin)
- Versorgung der Muskulatur
- Blutgefäße der Haut werden verengt und somit schlechter durchblutet

Stressreaktion im Körper (Auszug)

- Blutplättchen (Thrombozyten) verklumpen
- Erweiterung der Atemwege
- Zusätzliche Energie durch Freisetzung von Traubenzucker

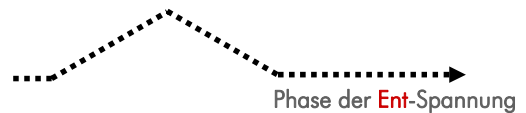
Stressreaktion im Körper (Auszug)

- Einstellung aller nicht erforderlichen Funktionen
- Der Blutdruck steigt
- Pupillen weiten sich für optimale Sehleistung

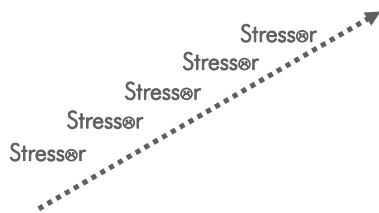
Stressreaktion im Körper (Auszug)

- Innerhalb kürzester Zeit sind wir in der Lage, auf eine eingetretene Gefahr optimal zu reagieren

Der Neandertaler...



und wir?



Viele wissen, wie **ihr** Körper spricht

- die Nase voll haben
- verbissen sein
- die Kehle zuschnüren
- sich den Kopf zerbrechen
- viel um die Ohren haben
- die Luft bleibt weg
- die Stimme verschlagen
- Herz zerreißen
- im Magen liegen
- die Galle läuft über
- an die Nieren gehen
- sich gelb und grün ärgern
- weiche Knie bekommen
- unter die Haut gehen

Folgen von Stress (Auszug)

- Nervosität
- Schlafstörungen
- Rückenprobleme, Verspannungen
- Verdauungsprobleme
- Kopfschmerzen, Migräne
- Herz-Kreislauf-Probleme

Folgen von Stress (Auszug)

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schwächung des Immunsystems,
 - höhere Anfälligkeit für Krankheiten
 - und für Allergien
- Schnellere Alterung
- Depressionen
- Tinnitus

Folgen von Stress (Auszug)

- Asthma
 - Impotenz
 - Krebs
 - Schlaganfall
 - Herzinfarkt
- 2005 starben ca. **190.000** Menschen
an den Folgen von Stress (Quelle: Statistisches Bundesamt)

Probleme?

- Das Problem lösen **oder** sich vom Problem lösen?

Stress als **Sucht**

- Auf ständige Stressbelastung reagiert der Körper
möglicherweise auch mit Stimmungsaufhellern
(Endorphinen)
- Folge: Weniger Stresshormone führen zu weniger
Stimmungsaufhellern - die Stimmung fällt ab
- Risiko: Workaholic oder andere Suchtgefahr

Leben wir artgerecht?

Entwicklungsgeschichte

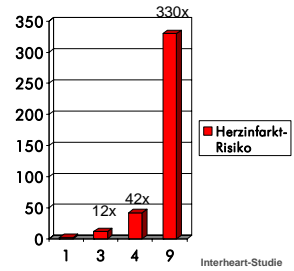
- 99,5 % Jäger & Sammler
- 0,5 % Ackerbau & Viehzucht
- 0,01 % nach der industriellen Revolution
- 0,001 % in der Computerwelt

Quelle: Prof. Dr. Jörg Spitz

Viele Hunde sind des Hasen Tod

Risikofaktoren

1. Rauchen
2. Alkohol
3. Stress
4. Diabetes
5. Bluthochdruck
6. Wenig Bewegung
7. Wenig Obst und Gemüse
8. Bauchfettsucht
9. Fettreiche Ernährung



Kommen Sie in Fahrt!

Banal aber wirkungsvoll

- Bewegung
- Obst und Gemüse (Nahrungsergänzungsmittel)
- Gelassenheit
- Alkohol + Nikotin
- fettreiche Ernährung

„Einfach“ denken

- ☑ Positive Erlebnisse erinnern.
- ☑ Negative Erlebnisse umbewerten:
Was habe ich gelernt?
- ☑ Gedankenstopp + positive Affirmation.

Prima! Ein Problem

- ☑ Was soll ich begreifen / verstehen / lernen?

Selbstverständlich?

- ☑ Seien Sie sensibel
 - wiederkehrende Konflikte etc.
- ☑ Seien Sie sozial kompetent
 - das persönliche Gespräch.

Tipps so ganz allgemein

- ☑ Lachen Sie. Das stärkt das Immunsystem und baut Stresshormone ab.
- ☑ „Musik nur, wenn sie laut ist“.
- ☑ Rituale - der feste Rhythmus im Alltag.

Grundsätzlich

- Lernen Sie abzuschalten und Geist & Körper / Hirn & Herz in Einklang zu bringen. Meditieren Sie zum Beispiel.

Und jetzt:

- Was Sie verstanden haben, setzen Sie für sich um.
- Und was Sie nicht verstanden haben, können Sie immer noch als Ratschlag an Andere weitergeben.

In diesem Sinne...

**machen Sie es gut,
aber machen Sie es bald.**

Kontakt

RAINER KRATZMANN

www.rainer-kratzmann.de
willkommen@rainer-kratzmann.de

Telefon: 01 777 400 200