

## **Anti-Streß-Therapie – Balancing**

Er ist der größte Feind unserer Gesundheit: Streß – das Volksleiden Nr. 1. Streß gehört zum Leben und ist eigentlich eine sinnvolle Sache. Schon unsere Urahnen haben unter Streß genauso reagiert wie wir heute (wenn sie z. B. vom Säbelzahn tiger bedroht wurden). Streß war in diesem Falle eine Lebensversicherung. Denn bei Gefahr schaltet sich ein Angriffs- bzw. Fluchtmechanismus ein, der besonders leistungsfähig macht. Auf Dauer allerdings wirkt sich Streß höchst ungesund auf das Wohlbefinden und die Gesundheit aus.

Bei Streß werden die Sinne geschärft, man ist kreativer, kann schneller denken und handeln. Der Körper läuft auf Hochtouren. Nur, dass heute der Säbelzahn tiger z. B. eher ein Chef ist – und vor diesem kann man nicht einfach die Flucht ergreifen. Wenn der Körper unter Dauerstreß steht, werden Botenstoffe wie Adrenalin, Norepinephrin und Cortisol ausgeschüttet. Wenn nun diese Stoffe durch entsprechende Reaktion wieder abgebaut werden, baut sich Druck auf (z. B. auch Bluthochdruck). Vor allem das Streßhormon Cortisol richtet dann Unheil an: es verringert die Wirkung von Insulin mit der Folge, dass die Bauchspeicheldrüse mit letzter Kraft mehr Insulin bildet – bis sie erschöpft ist. Das Diabetes-Risiko steigt. Im Hirn hemmt Cortisol Gedächtnis-Zellen (Leistungsminderung, akut bei sog. „blackout“), das Immunsystem wird geschwächt und für Erreger gibt der Körper eine Angriffsfläche frei. Es gibt viele wirksame und natürliche Streßblocker begleitend im Rahmen der Naturheilkunde, jedoch können die besten Heilmittel eine neue Art des Umgangs mit sich selbst und die Selbsterkenntnis nicht ersetzen. Auch die weit verbreiteten Verhalten, Geisel ständiger Erreichbarkeit zu sein (Mobiltelefone ect.), Kompensation in Suchtverhalten, übertriebener Ehrgeiz auf der Arbeit oder gar beim Hobby, übersteigerter Leistungsdruck in Beruf, Familie und Partnerschaft (Sex), müssten bei vielen Menschen „unter die Lupe“ genommen werden.

Die Anti-Streß-Therapie bildet eine Form der flexibel-multiphen Psychotherapie und ist sehr individuell auf den Patienten ausgerichtet und beinhaltet, dass dieser wieder seinen Alltag und seine Körperwahrnehmung subjektiv und fähig beurteilt, organisiert, sich selbst und seinen wahren Bedürfnissen wieder ein Stück näher kommt und somit ein gesundes Maß an optimalem Wohlergehen leben kann.