

Stress- und Schmerzbehandlung

Für gewöhnlich läuft krank machender Stress in Drei Phasen ab

1. Alarmphase,

Störung der Homöostase. Das bedeutet, das Gleichgewicht im Organismus und die Regelkreise zwischen Hypothalamus, Hormon- u. Nervensystemen ist gestört. Lebenswichtige Prozesse wie Körpertemperatur, Blutkreislauf, Säure-Basen-Elektrolyt- und Wasserhaushalt sind nachhaltig gestört.

Es erfolgt eine **Aktivierung des Sympathischen Nervensystems**. Dadurch werden vermehrt die Hormone Adrenalin, Noradrenalin, sowie die Stresshormone Cortisol und Corticosteron ausgeschüttet. Im Normalfall würde der Körper jetzt mit Flucht oder Kampf reagieren. Das ist völlig normal bei Gefahr. Ist die Gefahr vorbei, schaltet der Körper in den normalen Modus.

Ständiger Stress verändert somit den Zellstoffwechsel und macht krank.

2. Widerstandsphase

Bei einem lang anhaltendem Stresszustand, versucht der Körper die Alarmreaktionen abzuschwächen. **Der Parasympathikus wird verstärkt aktiviert**. Und doch bleibt die Adrenalin-, Noradrenalin- und Cortisolausschüttung sehr hoch. Die Schilddrüsenfunktion wird geschwächt. Fortpflanzungsorgane und Libido werden in Mitleidenschaft gezogen, entzündliche Prozesse werden gefördert.

Zusätzlich entsteht in vielen Fällen CMD(Cranio Mandibuläre Dysfunktion) ein Zeichen, das der Körper sich in einer Stresssituation befindet. Die Kiefergelenke werden gepresst (Bruxismus) bzw. es kommt zum Knirschen der Zähne. Im Extremfall brechen Zahnstücke weg, was die Angelegenheit noch zusätzlich verteuert. Der Volksmund kennt solche Aussagen wie Zähne zusammenbeißen, Runterschlucken, sich etwas aufladen usw

Auch der Gehirnstoffwechsel kann negativ beeinflusst werden, man kann nicht mehr klar denken, die Gedanken kreisen sehr oft um ganz bestimmte Themen, oder ein Thema.

3. Erschöpfungsphase

Durch die hohe Ausschüttung energierelevanter Hormone, kommt es zu Energiebereitstellungsproblemen im Bedarfsfall. Die natürliche Anpassung geht verloren, die Funktion des Immunsystems und der Geschlechtsdrüsen wird beeinträchtigt, der Appetit ist gestört, die Fortpflanzungs- und Wachstumsprozesse funktionieren nicht mehr. Libido und Empfängnisbereitschaft sind massiv gestört.

Langzeitfolgen sind teilweise schwere organische Erkrankungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Spannungskopfschmerzen. Herzinfarkt, Schlaganfall und Depressionen bis hin zum Suizid.

Meditation und Ruhe

Eine osteopathische Behandlung bei Stress zielt darauf ab, die Homöostase des Körpers zu stärken, bzw. bei ihrer Wiederherstellung zu unterstützen. Die Behandlung orientiert sich an der **Sichtweise des Zen**.

Stress und innere Anspannung werden im Zen als "**Gehemmted Wollen**" bezeichnet. Eine ständige Selbstverleugnung führt zu schweren Erkrankungen.

Tägliche Meditation, Tai Chi oder auch Yoga führen zu mehr Ruhe und innerer Ausgeglichenheit.

In der Stille der Meditation findet ein Austausch zwischen Innen- und Außenwelt statt.

Der Einstieg in die Stille kann durch eine Behandlung angeregt werden. Eine dauerhafte Hilfe ist allerdings nur durch den Patienten zu erzielen. **Raus aus der Hektik, rein in die Stille.**