Fragen und Antworten zu Stress

DER UMGANG MIT STRESS

Ein Informationsangebot von
Dr. Ute Maria Buttgereit
www.wellbeinghamburg.de

STRESS UND DER KÖRPER

In meiner Hamburger Praxis als Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Komplementärmedizin und Mind/Body- Medizin behandele ich live oder per Videocall hausärztliche Patient*innen und als Gatekeeperin chronisch Kranke, die bei Ihren Immunolog*innen, Internist*innen oder Onkolog*innen regelmäßig betreut werden.

Bei allen Patient*innen ist immer wieder zu sehen, wie Stress, hormonelle Umbruchzeiten, Schicksalsschläge oder der selbst gewählte eigene Lebensstil Krankheiten auslösen oder Schübe triggern kann. Spätestens nach einer sehr gründlichen Erstanamnese und einem diagnostischen Hormon-/Cortisol-Status im Speicheltest zeigt sich ein unphysiologisch permanent erhöhtes Cortisol Tagesprofil.

Gemeinsam finden wir Zusammenhänge zwischen Belastungen und unerwarteten Schüben und suchen partnerschaftlich nach realistischen Ansatzpunkten, kleinen Verhaltensveränderungen, um mehr Lebensqualität/ Wellbeing (Wohlbefinden) und Entspannung zu spüren und zu erhalten.
Nach dieser Erstanamnese betreue ich die Patient*innen in Einzelberatung weiter und/oder biete Ihnen meinen Mind/Body-Medizin Kleingruppenkurs über einige Wochen an. Hier stärkt das kontinuierliche Arbeiten und die gegenseitige Unterstützung in der Gruppe energetisch die langfristige Umsetzung der eigenen Ziele.

STRESS UND DER KÖRPER

Nicht jede*r Patient*in sieht anfangs einen Zusammenhang zwischen rezidivierenden Infekten, Rückenschmerzen, Empfindlichkeiten, Schlafstörungen, Schüben und der individuellen work- life-balance. Meine Nachfrage nach Stress wird somit oft verneint oder manchmal kommt die leise Antwort, „.. ja aber nur guten Stress...“ Es guten oder schlechten Stress zu nennen, trifft es nicht mehr, es geht um den physiologischen Umgang mit Stress. Dazu mehr später.
Zu diesem Zeitpunkt der Behandlung hilft es nun der/dem Patient*in Infomaterial und Fragebögen zum Thema Stress anzubieten. Letztere bieten die Möglichkeit für sich alleine einfach mal so zu reflektieren bzw. nur anzukreuzen, welche nun doch multiplen körperlichen, emotionalen, kognitiven und Verhaltenswarnsignale für Überforderungen vorliegen. Diese schnellen Tests lassen sich immer wieder mal zur eigenen Reflexion des Lebensstils kurz einbauen und geben Impulse Innezuhalten, evtl. etwas zu verändern .. Übrigens auch als Selbstfürsorge für Therapeut*innen im Gesundheitswesen bestens geeignet.
Sobald das Patient*innen-Interesse an einer Veränderung da ist, schauen wir gemeinsam an, wie Stress herkömmlich sich definierte und zu was er nun geworden ist.

WAS IST...

Evolutionär betrachtet ist Stress eine angemessene Kampf-/ Fluchtreaktion auf eine lebensgefährliche Bedrohung: Ein Raubtier nahte, was eine reelle Angriff-, Gefahrensituation ist, die das hormonelle Alarmsystem fokussiert auf den reflexartigen Fluchtmechanismus zur Lebenserhaltung umschaltet. So werden enorme Energie-potentiale freigesetzt, um dem Raubtier auf seiner Jagd zu entkommen und sich zu verteidigen.

In dieser Alarmreaktion des Organismus findet eine notwendige Einschränkung der Wahrnehmung aufs Überleben statt. Nach der erfolgreichen, körperlichen Extremleistung bei der Gefahrenbewältigung folgt die dringend notwendige Erholungsphase und das Herunterfahren im System.
Falls eine permanente Überforderung durch dauernde (oder auch nur so wahrgenommene) Angriffe ohne folgende Adaption, Herunterfahren und Erholungsphasen sich einstellt, scheitern auch die menschlichen Fähigkeiten angebracht zu reagieren. Die eigenen Widerstandskräfte erschöpfen sich und körperliche Symptome treten auf. Das Immunsystem reagiert dabei auf Stress mit komplexen, teils inflammatorischen Immuninteraktionen und neuroendokrinen Funktionen.
Aber das muss nicht so bleiben. Durch einen angepassten Umgang mit Stress und neu zu lernenden Stressreaktionen lässt sich die eigene Gesundheit selbst beeinflussen.

Hier noch einmal eine kurze, fast kausalanalytische Zusammenfassung für Stressentstehung und Therapievorschläge in der Mind/Body-Medizin:
Von außen oder vom Menschen selbst kommende Reize und Belastungen werden als Stressoren empfunden und lösen eine Reaktion am Menschen aus: es entsteht eine erhöhte (An-) Spannung. Diese Reaktion kann sich körperlich, psychisch und im Verhalten zeigen. Die meisten Stressoren sind immer im Alltag da, konfrontieren uns täglich und somit stellt sich die Frage, wie damit umzugehen ist.

WAS TUN BEI STRESS?!

Die erste wichtige und freie Entscheidung ist, zu akzeptieren und zu erkennen, wie sehr Stress den eigenen Alltag prägt und dann evtl. erst einmal zu stoppen, tief durchzuatmen und zu überlegen, ob das so bleiben soll.
Falls es kein befriedigender Dauerzustand für die/den Einzelne(n) ist so zu verharren, gibt es eine gute Alternative.

Eine Möglichkeit nicht immer auf der Flucht bzw. im Hamsterrad des Stresses zu sein, ist die von dem Mind/ Body- Medizin Pionier Dr. Herbert Benson geprägte **Relaxation Response.**
Diese physiologische Entspannungsantwort ist beim Menschen von Geburt an vorhanden, wird zentral gesteuert und führt bei regelmäßigem Pflegen/ Praktizieren von Entspannungstechniken zu Wohlbefinden und innerer Ruhe und reduziert körperliche Erkrankungen. Leider findet dieses Üben im Alltag nicht mehr statt.
Es gibt nicht nur eine einzige richtige Entspannungsform für alle, das würde wieder nur erneut Stress erzeugen. In meinen Mind/Body-Medizin Kursen und in meiner Arztpraxis stelle ich vor, was es an absichtsloser Entspannung für jede/n Einzelne*'n gibt und wie es aussehen kann, praktizierbar ist und somit sich langfristig ein anderer Umgang mit Stress einstellt.

Was ist die Entspannungsantwort auf permanenten Stress?

„Geh mal Entspannungstechniken üben" oder Sätze wie „ entspann mal", „du schaffst es nie zu meditieren", etc. hören sich nicht prickelnd und motivierend an. Lockend ist eher die Möglichkeit durch ein Entspannungstraining nicht immer im Dauerstress zu sein und aus eigener Kraft plötzlich Wellbeing/ Wohlbefinden zu spüren.

DIE RELAXATION RESPONSE

Inzwischen wissen wir, dass nicht nur durch Sport, gesunde Ernährung, sondern auch durch tägliche 30 minütige Entspannungsübungen unser Körper weniger auf die Stresshormone anspringt und der Blutdruck, die Krankheits-anfälligkeit und die Häufigkeit von Rezidiven sinken.
Deshalb möchte ich Ihnen hier kurz vorstellen, welche 2 Gruppen an Möglichkeiten der Spannungsregulation, Relaxation Response, nach Dr. Benson, es gibt:

Zum einen sind da die **Bottom up- Techniken**, die über den Körper zur Entspannung führen und zum anderen die **Top Down- Techniken**, die über den Geist und Gedanken Entspannung erzeugen.
Beispiele für Top Down-Varianten sind z.B. Autogenes Training, Atemmeditationen, Mantras, Phantasiereisen etc., die alle eine mentale Deaktivierungen des Stresses bewirken.
Bei Bottom up- erreicht man es durch Entspannen der Willkürmuskulatur z.B. mit Progressiver Muskel-entspannung, Yoga, Qigong, Tuna Atmung etc.

In meiner Praxis zeige ich meinen Patient*innen gerne einfache Atemtechniken zur Entspannung. Angefangen mit einer Zwerchfellatmung und den überall einzusetzenden MINI Atemübungen. Mit letzteren ist es möglich auch unterwegs durch bewusstes Ein- und Ausatmen bei Spannung und Stress innezuhalten und sogar Angst abzubauen ohne dass andere es merken.

Weitere Atemübungen und Entspannungstechniken stelle ich in meinen Mind/Body- Medizin Achtsamkeitskursen vor. Hier „probieren" wir alle Varianten in der Gruppe einmal aus. So findet jede*r die für sie/ihn passende Technik, die sich regelmäßig alleine zuhause praktizieren lässt oder vor Ort in einem Verein/ Studio trainiert wird. In meiner Praxis als Allgemeinmedizinerin und Mind/Body- Medizinerin habe ich u.a. ein Netzwerk mit Kontaktadressen parat. Die GKV (Gesetzliche Krankenkassenversorgung) unterstützt dies in Form von anerkannten Präventionskurse finanziell.

All diesen Entspannungstechniken ist gemeinsam, dass durch einen sich immer wieder ähnelnden Ablauf und die ständigen Wiederholungen der Übungen die Aufmerksamkeit sich zentriert und die alltäglichen Gedanken liebevoll – aber ohne Aktionismus - ignoriert werden.
Keinesfalls sind die dabei wahrgenommenen körperlichen Reaktionen, Gefühle und Gedanken zu bewerten. Diese sagen auch nichts über die eigene Leistung und Fähigkeit beim Entspannen aus. Sie sind wie vorüberziehende Wolken plötzlich da, kommen und gehen und stören nicht weiter zu üben.
Genauso wie der Himmel sich täglich verändert, so unterschiedlich können auch die täglichen Übungsphasen im Leben ausfallen.
Allein die eigene Bereitschaft und Entscheidung sich immer wieder Zeit zu nehmen zu üben zählt und ist bewundernswert.
Das ist eine Route zu einer gelebten absichtslosen (= nicht Leistungsorientierten) Achtsamkeit, die nebenbei noch Stress abbaut.

Lesen Sie mehr dazu.	www.wellbeinghamburg.de

Gründerin von WellbeingHamburg:	www.dr-buttgereit.de.

Jede*r Netzwerk Partner*in ist CAM Spezialist*in in seinem*ihrem Fach und durch unsere verschiedenen Therapieangebote wie Mind/Body-Medizin Kurse, Iyengar Yoga, klassische Traditionelle Chinesische Medizin, NADA Akupunktur und vegane Kochkurse können wir den unterschiedlichsten Patient*innen etwas für sie passendes zur Salutogenese anbieten: Wir freuen uns auf Sie!

Bei Fragen zu Literatur und zu stattfindenden MBM Einzel-oder Gruppenkursen kontaktieren Sie mich gerne. Zudem finden Sie weitere Infos auf den oben genannten Seiten.

KONTAKT

Dr. med. Ute Maria Buttgereit
Fachärztin für Allgemeinmedizin
- Akupunktur
- Naturheilverfahren
- Homöopathie

Tätigkeitsschwerpunkte:
- CAM (Complementäre Alternative Medizin) und Integrative Medizin
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Mind/Body Medicine
- Traditionelle Chinesische Medizin

Adresse:
Osterstraße 48
20259 Hamburg

Tel.: 040/42103424

Wellbeing-Hamburg
wellbeinghamburg
www.dr-buttgereit.de
www.wellbeinghamburg.de

© Dr. Ute Maria Buttgereit, Fachärztin für Allgemeinmedizin und CIM