

## Elisabeth Manneck – Coaching und Psychotherapie

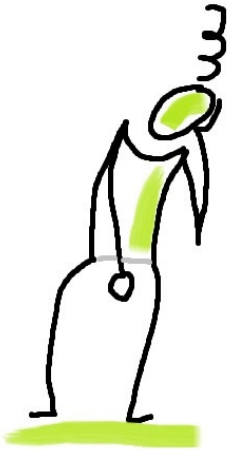
### Biologische Reaktionen bei Stress und beim Burnout-Syndrom\*

#### Wir haben zwei verschiedene Stress-Achsen

#### 1. Sympathikus-Nebennierenmark-Achse (Noradrenalin-Adrenalin)

Gefahr im Anzug: Ein Knacken im Gebüsch verrät den Bär vor der Höhle.

Reiz wird ins limbische System des Gehirns weitergeleitet. Die Amygdala hat hier die zentrale Rolle. Hier sind alle alte Emotionsprogramme gespeichert. Im Gehirn wird in Millisekunden entschieden, ob es sich um eine lebensbedrohliche Situation handelt. Die Reizleitung erfolgt elektrisch und ist sehr schnell.



Der Körper wird in sofortige Alarmbereitschaft versetzt, der Kampf- und Fluchtmechanismus setzt ein, der Steinzeitmensch ist bereit zu kämpfen. Aufruf zu den Waffen!

Der Sympathikus ist aktiviert:

- Puls- und Atemfrequenz werden beschleunigt
- Gehirn ist sehr gut durchblutet
- reduzierter Speichelfluss, trockener Mund, Verdauungstätigkeit wird eingestellt (Verdauung hat keine Priorität)
- Blutgerinnungsfaktoren nehmen zu (damit man bei Verletzungen nicht verblutet)
- herabsetzen der Schmerzempfindung
- Zucker- und Fettreserven werden mobilisiert (Energiebereitstellung)
- Kalte Hände und Füße
- kurzfristig erhöhte Immunabwehr (damit potentielle Wunden sich nicht entzünden)
- Libido Hemmung (jetzt geht es ums Überleben)
- Muskeln spannen sich an, bessere Reflexe (kämpfen oder flüchten)

Diese Alarmbereitschaft bleibt während der ganzen Bedrohungssituation bestehen. Diese Reaktion ist reflexhaft und daher bleibt keine Zeit nachzudenken.

Wenn die Bedrohung nun rasch bewältigt ist, der Bär also besiegt oder man selbst erfolgreich geflüchtet ist, nimmt die Reaktion schnell ein Ende. Die sympathische Aktivierung nimmt ab und der Körper beruhigt sich. Das Adrenalin im Blut baut sich schnell ab.

Wenn dem aber nicht so ist und die Bedrohung bestehen bleibt (der Bär bleibt vor der Höhle), setzt nach ca. 15 Min. über einen komplizierten Mechanismus, die zweite Stressachse ein:

## 2. Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinde-Achse

Es werden Mechanismen in Gang gesetzt, die die sympathische Aktivierung aufrechterhalten. Die Reizleitung erfolgt hier über Hormone (CRF, ACTH und Cortisol) und reagiert deutlich langsamer. Das Ziel dieser Reaktion ist die Organisation von Energienachschub.

Sinnbildlich das Einrichten im Schützengraben.

Welche Folgen hat das auf unseren Organismus?

### Folgen von Dauerstress – oder wenn der Bär vor der Höhle bleibt...

- Das Gehirn ist nicht nur Ausgangspunkt von Stressreaktionen sondern auch ein Zielorgan davon. Stress formt das Gehirn. Ein chronisch erhöhter Cortisolspiegel bewirkt je nach Dosis und Dauer nachhaltige Veränderungen von Nervenzellen, Immunabwehr und Stoffwechsel
- Reduktion von Neurotransmitter-Rezeptoren (Serotonin, Dopamin und Noradrenalin): Folge davon sind Konzentrationsstörungen und Depressionen
- Degeneration neuronaler Strukturen (vor allem im Hippocampus): äußert sich als Vergesslichkeit und eingeschränkter kognitiver Leistungsfähigkeit
- Schwächung des Immunsystems nach außen ( Infektionen) und innen ( Tumore). Andererseits aber übersteigerte Immunreaktion gegen äußere Einflüsse ( Allergien)
- Verminderte Insulinwirkung: Dies führt zu erhöhtem Blutzuckerspiegel (später Diabetes), Übergewicht und Viszeraalfett (Bauch)
- Bluthochdruck, Koronare Herzkrankheit und Herzinfarkt: Die bereitgestellten Zucker- und Fettreserven werden im modernen Büroalltag nicht mehr für einen physischen Kampf gebraucht, folglich nicht mehr abgebaut, und setzen sich dann an den Gefäßwänden der Arterien ab, wo sie zu Arteriosklerose und schließlich zu Herzinfarkt und Hirnschlag führen können
- Störung der Verdauung
- Muskulatur: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, „Weichteilrheumatismus“
- Verringerte Schmerztoleranz
- Libido Verlust, Zyklusstörungen, Impotenz, Infertilität

***Stress gehört zum Leben, ungesund wird er nur wenn es ein Dauerzustand wird!***