

Wege aus der Stressfalle- Warnsignale, Diagnostik und Therapie

Der stetig wachsende Druck im Lebensalltag und die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft, führt immer häufiger zu einer erhöhten Stressbelastung. Die Stressursachen können sehr vielfältig sein. Bei dem einen ist es der berufliche Leistungsstress, beim anderen der emotionale Stress durch Mobbing, Ängste oder negativen Beziehungen. Die exogenen Stressursachen, ausgelöst durch die Umweltveränderung, nehmen ebenfalls rasant zu. Unser vegetatives Nervensystem ist in der Lage, auf eine kurzfristige Stressreaktionen in angemessener Weise, zu reagieren. Dauert der Stressor jedoch zu lange an und nimmt an Intensität zu, erfolgt eine Daueraktivierung der Stressachse und es entwickelt sich ein chronischer Stress.

Die Folgen einer neurovegetativen Dysregulation beeinflussen alle wichtigen, übergeordneten Organsysteme. Es kann zu einer Nebenniereninsuffizienz und somit zu einem Erschöpfungszustand oder einer Depression kommen, es kommt zu einer Schwächung des Immunsystems, zu einer Darmdysbiose und dem daraus folgendem Mikronährstoffmangel.

