

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a Top 25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>



STRESS

*Schon allein dieses Wort verursacht Unbehagen [... müsste es aber nicht]. Wenn schon das Wort ‚Stress‘ für **STRESS** sorgt, spätestens dann sollte man sich ernsthafte Gedanken über den Job aber auch über Privates, oder über beides machen! Dass dieses Wort negativ behaftet ist, dafür tragen einzig und allein wir Menschen die Verantwortung!*

*Das Wort **STRESS** ist **auch positiv** behaftet und bedeutet soviel wie z.B. voll Energie sein, fokussiert sein, die Herausforderung lieben. Im ursprünglichen Sinn war die Bedeutung „**Anspannung um bereit für Kampf oder Flucht zu sein**“.*

Erst die Übertreibung der verschiedenen Stressoren [in der Dauer und/oder in der Intensität] führt zur Überproduktion u.a. von Cortisol und Adrenalin. Das wiederum führt zur Dauer-Erschöpfung verbunden mit starkem Leistungsabfall. Dieses Stadium ist nicht weit entfernt vom respektive führt zielgerichtet zum Burnout. Zuviel Cortisol und Adrenalin sind eben Gift! Vermutlich leiden viele Menschen darunter. Das ist auch der Grund, warum ich dieses Thema aufgegriffen habe.

*Es gibt aber auch tatsächlich Menschen, die **Freizeitstress** haben. Und es sind gar nicht so wenige in unserer zivilisierten Welt. Aufgrund der Fülle an Freizeitangeboten können sich diese Personen nicht entscheiden und konsumieren alle Angebote - sind jedoch oberflächlich und bleiben nur kurz pro Angebot! Sonst würden sich nicht alle Angebote ausgehen!*

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a Top 25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Dann gibt es Menschen, die generell Probleme mit **STRESS** haben, auch mit **gesundem Stress** [siehe „Reaktion auf Stressoren Phase 1]. Ja sogar die Wahl des Berufs kann mehr oder weniger zum **Stresslevel** beitragen.

*Gesundheit ist gewiss nicht alles
aber ohne Gesundheit ist alles nichts!*

[Arthur Schopenhauer]

Dies und ein paar Gedanken über so manche fragwürdige Aktivität waren der Anlass, dass ich über dieses Phänomen ein paar Bemerkungen niedergeschrieben habe. Es gäbe so viele zufriedene Menschen mehr, würden sie sich nur nicht so hetzen [lassen]. Regelmäßige Bewegung ist zum Beispiel sehr gut, speziell für Menschen in sitzenden Berufen, bzw. in Jobs in denen physische Betätigung fehlt.

STRESS ist nicht nur

- **Körperlicher Stress** [wenn man gezwungen ist eine Tätigkeit, die man absolut nicht will, ausführen muss; z.B. Treppen steigen]

sondern kann auch hervorgerufen werden durch

- **Unverträglichkeiten** [z.B. Gluten]
- **Toxische Metalle** [früher Schwermetalle]
- **Übertreiben von Übungen** [z.B. übertrainiert sein]
- **Überlastung des Immunsystems**
- **Genmanipulation** [z.B. genmanipulierte Nahrungsmittel]
- **Psychischer Stress** [z.B. Zoff mi dem Partner, Druck in der Firma, ...]
- **Generell Umweltgifte**

Symptome sind nicht die erste Manifestation eines gesundheitlichen Problems, sondern der letzte Ausweg den der Körper hat, wenn er die Störung nicht mehr ertragen kann!

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

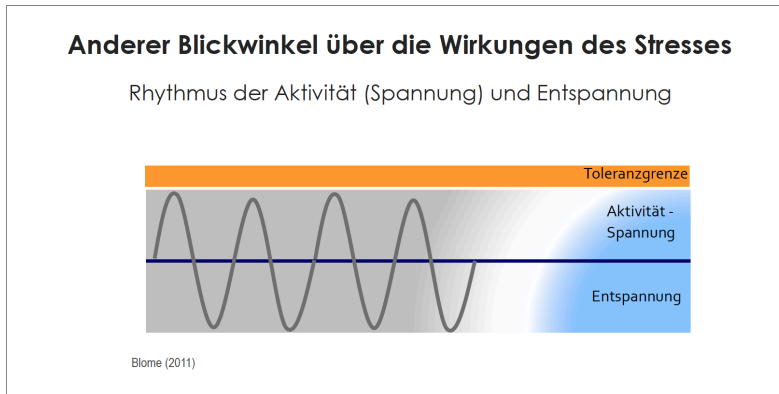
A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a Top 25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

http://www.strokehero.at

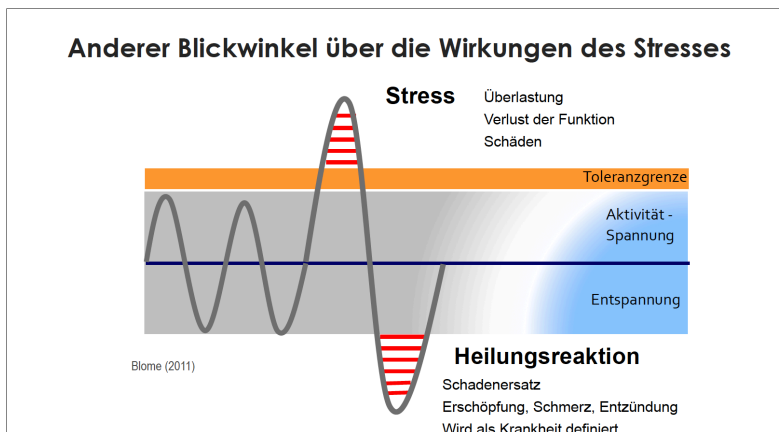
Optimal ist es, wenn die Entspannung genauso intensiv wie die Aktivität ist.



Also eine regelmäßige Kurve. Dann spricht man z.B. von einer ausgeglichenen Work-Life Balance. Für Spitzensportler ist das Einhalten von Pausen zwischen den Belastungen

eine der wichtigsten ‚Übungen‘, damit sich Erfolg einstellen kann. Und zwar soll die Dauer der Entspannung der Dauer der Aktivität entsprechen. Ähnlich der Kurve eines regelmäßigen Herzschlags.

*Absolut nicht gut ist, wenn die Kurve der Aktivität über die Toleranzgrenze hinauschießt! In so einem Fall entsteht **STRESS!** Die Dauer der Entspannung wird länger, und in diesem Fall zeigen sich dann die Wehwechen oder sogar Krankheiten! Die Dauer der Entspannung wird deshalb länger, weil sich*



eine Heilungsreaktion einstellt. Manches Mal gelingt eine Heilung von der Erschöpfung [z.B. Muskelkater]. In den meisten Fällen ist es jedoch besser, wenn professionelle Hilfe [Mentalcoach, Therapeut, Arzt, ...] in Anspruch genommen wird. Die Erschöpfungssymptome treten in sehr vielen Fällen in einer Phase der Entspannung auf [Wochenende, Urlaub]

Kurt Gerszi

Dipl. Mentaltrainer

A-6780 Schruns, Batloggstraße 83a Top 25

Tel.: +43 650 433 1960

kg@strokehero.at

<http://www.strokehero.at>

Es sind auch epigenetische Faktoren, die den **STRESS** beeinflussen können. Ja, auch die Epigenetik hat neben den Genen einen Einfluss auf uns. Und, erworbene Fähigkeiten können vererbt werden! Dann spricht man von epigenetischer Vererbung.

Reaktion auf **Stressoren** erfolgt in 3 Phasen.

- **1. Phase** -> Alarm [Freisetzung v. Cortisol u. Adrenalin; dies ist noch die gute Phase; ‚Kampf oder Flucht‘]
- **2. Phase** -> Anpassung [durch Senkung des Hormonspiegels im Blut], somit wird eine gefährliche Stressresistenz erzeugt!
- **3. Phase** -> Erschöpfung [psychosomatische Erkrankungen; oxidativer Stress -> Gefäße, Leber, Augen, Nieren, ... multi-organische Probleme]

Das sind ein paar wichtige Punkte, die beachtet werden sollten, damit positive Effekte erzielt werden können. Aber nicht nur dadurch kann profitiert werden, sondern man kann auch mental gestärkt hervorgehen!

Mens sana in corpore sano (Juvenal)

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper

Sonnige Grüße

Schruns, im September 2019

