



# STRESS LÄSST NACH!

## DAK-GESUNDHEITSREPORT 2017: 80 % DER ERWERBSTÄTIGEN SCHLAFEN SCHLECHT

Die Zahl der berufstätigen Menschen im Alter von 35-65 Jahren in Deutschland, die unter Schlafstörungen leiden, ist seit 2010 um 66 % angestiegen. Dies zeigt der aktuelle DAK-Gesundheitsreport 2017!

Leistungs- und Termindruck, Geschäftsreisen, permanentes „Online“-sein müssen, fehlende Anerkennung, ehrgeizige sportliche Ziele, Nacht- und Schichtarbeit und vielleicht sogar Mobbing tragen dazu bei, dass immer mehr Menschen unter Schlafstörungen leiden.

## WENN DER STRESS AUF DEN MAGEN SCHLÄGT

Stress lässt Menschen nicht nur schlecht schlafen, oft verursacht dieser bei den Betroffenen auch noch Magen-Darm Probleme.

Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Sodbrennen, Durchfälle – das sind nur einige Reaktionen auf die psychische Belastung. Noch dazu können bestehende chronische Magen-Darm Erkrankungen zusätzlich verstärkt werden.

Wie? Der Grund ist die sogenannte Gut-Brain Axis, die Verbindung von unserem Gehirn in den Verdauungstrakt. Über diese Achse tauschen die beiden Gehirne Informationen miteinander aus.

Im Darm sitzen mehr als 80 % unserer Immunzellen zur Abwehr. Zudem sind im Darm über 100 Millionen Nervenzellen angesiedelt – mehr als in unserem Rückenmark. Unser 2. Gehirn oder auch Bauchhirn nimmt unter anderem Einfluss auf unsere Gemüts- und Stimmungslage.

## STRESS UND DAS IMMUNSYSTEM

Bei einer akuten Stresssituation steigert das Immunsystem kurzzeitig die Aktivität, fährt dann aber wieder auf „Normalmodus“ zurück. Chronischer/lang anhaltender Stress wirkt sich hingegen negativ auf das Immunsystem aus.

Oft spielen sich Entzündungen über Jahre versteckt in unserem Körper ab, wenn sonst nichts den Körper belastet. Unser Organismus wird ein entzündliches Geschehen immer vorrangig behandeln und versuchen dies zu bekämpfen. Einige Bausteine z. B. bestimmte Mikronährstoffe oder Aminosäuren, die der Körper zur Stressbekämpfung braucht, werden vom Körper „abgezogen“ und zur Entzündungsbekämpfung eingesetzt. Die Produktion der Stresshormone, die gegen den Stress „ankämpfen“, bleibt auf der Strecke. Das Ganze verstärkt sich, wenn zusätzlich noch eine latente chronische Entzündung z. B. im Darm vorliegt. Es entsteht ein Teufelskreis – diesen gilt es zu durchbrechen.

Dazu müssen beide „Baustellen“ beseitigt werden – einerseits die Entzündung und andererseits muss das Gleichgewicht der Stresshormone wiederhergestellt werden. Mit dem Einsatz der richtigen Tests, kann dies gelingen. Werfen Sie einen Blick auf die Rückseite – dort finden Sie Vorschläge, welche Tests hier zum Einsatz kommen könnten.





## WAS KANN STRESSEN?

- Angst, Fehler zu machen
- Permanenter Leistungs- oder Zeitdruck (Privat als auch im Beruf)
- Streit
- Mobbing
- Trennung vom Lebenspartner
- Schicksalsschläge
- Körperlicher Stress – z.B. schwere Arbeit, Schichtarbeit
- Extremer Sport
- Lärm
- Reizüberflutung
- Übermäßiger Fernseh/EDV-Konsum
- Chronische Krankheiten
- Entzündungen

## WIE STRESST DER STRESS?

- Wenn Erholungszeiten ausbleiben, macht dauerhafter Stress krank (z.B. Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Erschöpfung).
- Stress kann nervös machen, was sich häufig durch Zähneknirschen, Fingertrommeln, Fußwippen oder auch Schlafprobleme zeigt.
- Stress macht rastlos und lässt einen nicht mehr zu Ruhe kommen. Die Gedanken drehen sich permanent im Kreis – man kann sich auf nichts mehr konzentrieren.



Stress ist individuell – jeder empfindet Stress anders. Was für den einen nur ein bisschen anstrengend ist, kann für andere schon sehr belastend sein. Daher ist ein Vergleich mit anderen nicht möglich. Und auch Verständnis für andere zeigen, wenn sie gestresst sind, auch wenn es für einen selbst nur einen Kleinigkeit ist.

### BAUSTELLE 1 BEISEITIGEN: NeuroSpot

Mit einem einfachen Urin und Speicheltest (NeuroSpot) kann die Menge der Stresshormone bestimmt werden. Anhand des Ergebnisses kann Ihr Therapeut sehen, ob ein Ungleichgewicht der Stressbotenstoffe besteht. Die Bausteine der Botenstoffe z.B. Mikronährstoffe müssen mit der Nahrung aufgenommen werden. Daher kann ein erfolgreicher Therapieansatz auch eine individuell angepasste Ernährung und eine naturheilkundliche Behandlung sein.

### BAUSTELLE 2 BESEITIGEN: ImuPro

Einen Hinweis auf Nahrungsmittel als Mitverursacher von Entzündungen liefert ein erhöhter Spiegel von IgG-Antikörpern im Blut. Man spricht dann von einer verzögerten Nahrungsmittelallergie oder IgG-Nahrungsmittelallergie. Dies liefert somit einen therapeutischen Ansatz.

Mit dem ImuPro-Test können die Nahrungsmittel, gegen die im Blut erhöhte IgG-Werte vorliegen und die möglicherweise für die Beschwerden ursächlich sind, leicht ermittelt werden. Sprechen Sie Ihren Therapeuten an – er berät Sie gerne.