



ENTSPANNUNG

Ein ruhiger Geist ist ein gutes Ruhekissen

Krankmachender Stress ist laut der Weltgesundheitsorganisation WHO einer der größten Risikofaktoren des 21. Jahrhunderts.

Diese Prognose erstaunt nicht. Solange die westliche Gesellschaft einseitig auf Aktivität und Leistung setzt und alle perfekt funktionieren, flexibel und belastbar sein müssen, wird Stress eine der wichtigsten Ursachen für viele Erkrankungen bleiben. Doch Stress-Symptome sind vielfach auch hausgemacht – durch zu hohe Anforderungen an sich selbst im Beruf, im Haushalt und oftmals auch in der Freizeit.

Eustress & Distress

Es ist ganz schön was los im Körper, sobald er ein Stress-Signal empfangen hat: Für den gesamten Organismus ist Alarmbereitschaft angesagt. Kein Wunder, dass er es uns übel nimmt,

wenn wir ihn ständig in diesen Ausnahmezustand versetzen! Setzen wir uns dem Dauerstress aus, so geht der ursprüngliche Sinn des Stresses verloren – und zwar, den Körper schnell auf Unvorhergesehenes einzustellen. Dieser Reflex sicherte dem Menschen noch vor einigen hundert Jahren das Leben! Stress kann nämlich auch beflügeln, denn er hilft uns, außergewöhnlichen Anforderungen mit einem Höchstmaß an Präsenz zu begegnen (Eustress). Nur ihm verdanken wir jeden persönlichen Fortschritt – und zwar auf körperlicher wie auch auf geistig-emotionaler Ebene! Er wirkt sich erst dann negativ auf unseren Organismus aus, wenn diese hohe Spannung dauerhaft wird (Distress).