

## Theoriestunde 7

### Stress

Unter Stress verstehen wir die natürliche Reaktion auf körperliche oder psychische Belastungen. Diese Reaktion dient dazu, den Körper in „Gefahrensituationen“ kurzfristig hochzufahren und dadurch die Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Treten solche Situationen nur selten auf, ist der Stress auch nicht gesundheitsschädlich, sondern eine sinnvolle Eigenschaft des Körpers auf erhöhte Belastungen angemessen zu reagieren. Treten diese Situationen aber dauerhaft auf, gibt es eine Reihe von negativen Auswirkungen auf unseren Körper.

Ganz wichtig ist zu erwähnen, dass die nachfolgend aufgeführten körperlichen Reaktionen in Stresssituationen bei allen Menschen gleich ablaufen und trotzdem Stress von jedem Menschen anders empfunden wird. Von entscheidender Bedeutung ist dabei, wie jeder Einzelne eine herausfordernde Situation und vor allem ihre Bewältigungschance wahrnimmt und dementsprechend als Stress verspürt.

Körperreaktionen:

- schnellerer Herzschlag oder schnellere und flachere Atmung
- Schweißausbrüche oder zittrige Hände und Knie
- flaues Gefühl in der Magengegend oder Unruhe und Nervosität

### Verspannungen in der Muskulatur, vornehmlich im Schulter- Nacken und unteren Rückenbereich

Tritt dieser individuell wahrgenommene Stress über einen längeren Zeitraum und im Übermaß auf, wird er bei mangelnder Möglichkeit zur Entspannung zum Gesundheitsrisiko. Das Ausmaß kann sich in nahezu allen Organsystemen widerspiegeln:

- Schwächung des Immunsystems und damit einhergehend eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionserkrankungen
- Störungen im Magen-Darm-Trakt, z. B. Verdauungsprobleme oder Magengeschwüre
- chronisch erhöhter Blutdruck und dadurch erhöhtes Risiko für Herzinfarkt oder Schlaganfall
- Erschöpfungszustände wie Depressionen oder Burn-Out
- Massive Verspannungen der Muskulatur, die zu starken und regelmäßigen Rückenschmerzen führen und oft chronisch werden können.

### Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du z.B. optional hier:

Literaturangaben:

1. „Verspannungen sanft lösen: Selbsthilfe mit osteopathischen Techniken. Effektiv bei Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen“, Hrsg. Dr. Med. Ellen Fischer, Humboldt Verlag Jan 2018, ISBN: 9783869103266
2. „Burnout kommt nicht nur von Stress“, Hrsg. Dr. med. Mirriam Prieß, Südwest Verlag 2013, ISBN: 9783517088815



Die Hausaufgabe: versuche bitte zusätzlich zu Deinem Training, jeden Tag die Übung der Woche zu vertiefen

## Schulterbrücke



- Wirbelsäule langsam Wirbel für Wirbel aufrollen und wieder abrollen (Level 1)
- Arme und Schultern kontrolliert auf den Boden drücken, um die HWS zu entlasten
- Sind die Füße weiter weg positioniert, wird die Übung intensiver - vor allem für die Oberschenkelrückseite
- Als intensivere Variante kann man ein Bein im Wechsel strecken (Level 2)
- Ein Bein bleibt gestreckt und zusätzlich Gesäß absenken und anheben (Level 3)

