

Stress und seine Auswirkungen auf den Bewegungsapparat

Klaus Keller, Heilpraktiker/Naturarzt (appr. Schweiz)

50 % der Menschen, die heute medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, leiden unter Erkrankungen wie Depression, Burnout-Syndrom, chronischer Erschöpfung (Fatigue) Angst-/Panikattacken, Schlafstörungen, Essstörungen und Migräne. Bei Kindern steigt die Zahl von ADS- bzw. ADHS-Fällen von Jahr zu Jahr an. Alle diese Krankheitsbilder haben einen direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Auswirkungen von Stress.

Vor jeder effektiven Behandlung ist eine exakte und möglichst umfangreiche Diagnostik unumgänglich. Bisher standen den Therapeuten jedoch nur unzureichende diagnostische Werkzeuge wie Anamnese und Fragebögen zur Verfügung. Oftmals sind Symptome auch nur schwer einer bestimmten Erkrankung zuzuordnen oder die Krankheitsbilder überschneiden sich, was eine Diagnose und Therapie erschwert. Die Folge ist oftmals Ratlosigkeit und/oder der massive, ungezielte Einsatz von Psychopharmaka.

Stress ist messbar

Bis vor einiger Zeit wurden diese Symptome noch als rein psychische Beschwerden abgetan. Heute ist aber klar, dass anhaltender Stress zu massiven Störungen der Balance des Stresshormon- und Neurotransmitter-Haushaltes führt, was sich auch anhand von Laborwerten und von bioenergetischen Analyseverfahren nachweisen lässt.

Depression

Meistens beginnt das Krankheitsbild der Depression mit Stimmungsschwankungen und gelegentlichen depressiven Verstimmungen. Wenn keine schwerwiegende Belastung durch Familie oder Beruf besteht, stabilisiert sich der Zustand des Menschen nach kurzer Zeit von selbst. Bestehen jedoch manifeste Krankheiten wie Diabetes, Herzerkrankungen oder Krebs, verstärken sich die Symptome der Depression und entwickelt sich zu einer zusätzlichen massiven Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes.

Depressionsarten:

Psychogene oder reaktive Depression

Die psychogene Depression entsteht häufig durch kurz- oder langfristig einwirkende exogene Belastungen. Sei es durch Stress, Umwelteinflüsse oder berufliche Belastungen, wie z.B. durch Mobbing. Das bedeutet, dass der Patient selbst einen Grund für ihre Erkrankung erkennen kann. Zu dieser Gruppe gehören alle reaktiven Depressionen und Störungen der seelischen Erlebnisverarbeitung. Häufige Ursachen hierfür sind auch schockähnlichen Erlebnisse. Das posttraumatische Syndrom sollte hier deutlich erwähnt werden.

Somatogene Depression

Depressionen, die mit einer organischen Erkrankung oder mit Dysfunktionen des hormonellen Drüsensystems in Verbindung stehen. Dazu gehören postklimakterische Beschwerden, Epilepsie, Apoplexie, Fehlfunktion der Schilddrüse, Virusinfektionen.

Endogene Depression

Die Ursachen dieser Depression sind scheinbar unbekannt. Es gilt aber als wahrscheinlich, dass Stoffwechselstörungen als mitverursachend wirken. Endogene Depressionen treten familiär gehäuft auf. Zu ihnen gehören u. a. Melancholie, manisch-depressive Psychosen, primäre Depression,

Saisonale Depression - SAD Seasonal Affective Disorder

Die SAD kommt vor allen in nördlichen Ländern vor, wenn sich nach längeren lichtarmen Perioden im Winter, ein ausgeprägter Serotoninmangel entwickelt. Lichtmangel beeinträchtigt die Serotoninsynthese.

Antidepressiva – Nutzen/Risiko

70 % der heute eingesetzten Antidepressiva wirken eigentlich gar nicht, denn sie verringern die Neurotransmitter-Rezeptoren oder bewirken eine Umverteilung der Neurotransmitter im Organismus. Dadurch wird eine kurzfristige, symptomatische Entspannung erreicht, ohne die Neurotransmitter in ihrer Anzahl so zu verändern, dass sie eine wirkungsvolle Alternative darstellen. Die Psychopharmaka sind nicht in der Lage, eine Balance zwischen den Neurotransmittern herzustellen, so sind sie in ihrer Wirksamkeit erheblich eingeschränkt. Die Nebenwirkungen überwiegen den Nutzeffekt. Vor allem dann, wenn der Neurotransmitter-Vorrat unter einen kritischen Wert fällt, werden Antidepressiva oft wirkungslos. Deshalb hilft es auch nicht, das Antidepressivum zu wechseln.

Fibromyalgie

Bei der „Fibro“, wie diese Beschreibung eines Krankheitsbildes schon fast liebevoll abgekürzt wird, dachte man erst sehr spät an einen Zusammenhang mit einer neurologischen Störung. Wurde sie doch über Jahre von den Orthopäden als rheumatische Erkrankung eingestuft und als solche auch behandelt. Entzündungshemmer, Schmerzmittel aller Kategorien versagten. Plötzlich erreichte man mit Psychopharmaka eine Verbesserung des Krankheitsbildes. Mittlerweile stuft man diese Erkrankung unter die „Chronic Multisystem Illnesses“ (CMI) ein. Neuroendokrinologen fanden nun heraus, dass es sich hierbei ebenfalls um eine massive Störung des Serotoninhaushalts handelt. Die Folge ist eine gestörte Cortisol-Tagesrhythmik. Die Lösung liegt in der Regulation der Neurotransmitter-Systeme. Bereits vor über 50 Jahren erkannte Dr. Riedweg, dass es sich bei diesen Problemen nicht um ein „zuviel“ oder ein „zu wenig“ handelt, sondern um eine Fehlverteilung der Neurostresshormone im Organismus. Er entwickelte die Hypophysone, die heute noch von Steierl – Pharma in Herrsching hergestellt werden. Die Namen haben sich geändert, die Zusammensetzung von Phyto C, Phyto L und Phytocortol blieb jedoch die Gleiche. Diese Präparate greifen in das Neurotransmitter-System regulierend ein, nicht stimulierend oder bremsend.

Burnout

Unter normalen Bedingungen schöpft man nach einer kurzen Erholungsphase wieder neue Energie und kann mit neuer Kraft die Probleme des Berufslebens und des Alltags bewältigen. Doch die Zeit, die ein Mensch zur Regeneration braucht, ist individuell verschieden und hängt von vielen Faktoren wie Veranlagung, Dauer der Stressbelastung und der Fähigkeit ab, abzuschalten. Die Folge andauernder Stressbelastung ist oftmals

ein anhaltender psychischer und physischer Erschöpfungszustand, den man auch als Burnout-Syndrom bezeichnet.

Die Folgen sind Antriebslosigkeit, mangelnde Leistungsfähigkeit und eine Vielzahl anderer individueller Symptome, bis hin zur Infektanfälligkeit. Grund dafür sind die Zusammenhänge, die in der Neuroendokrino-Psycho-Immunologie zusammengefasst werden.

Individuelle Stresstoleranz

Das Individuum Mensch reagiert nie gleich, deshalb kann nicht vorher gesagt werden, wie hoch die Stressregulation des einzelnen Menschen ist. In der Leistungsgesellschaft wird darauf keine Rücksicht genommen, es werden immer 100% Leistung verlangt, ansonsten gehört man einfach nicht mehr „dazu“. In besonderen Situationen lässt sich eine Stressbelastung nicht vermeiden. Wenn nun die Regulationsmechanismen versagen, hat dies weit reichende Konsequenzen für die Zukunft des Menschen.

Schlafstörungen

Folgende Störungen sind meist bei Schlafproblemen anzutreffen: Schwierigkeiten einzuschlafen, häufige Unterbrechung des Schlafes, schwieriges Wiedereinschlafen, frühes Aufwachen, nicht erholsamer Schlaf.

Vorübergehende Schlaflosigkeit

Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, die nur wenige Tage andauern. Diese Form von Insomnie wird gewöhnlich durch Aufregung oder Stress verursacht, z.B. im Beruf, bei Antritt eines neuen Jobs, vor wichtigen Terminen, bei familiärem Beziehungsstreit sowie bei Kindern vor Prüfungen etc.

Kurzfristige Schlaflosigkeit

Anhaltender Stress in Familie oder Beruf (Verlust eines Angehörigen, finanzielle Krisen) sowie Verletzungen oder physische Faktoren wie anhaltender Lärm können den Schlaf über einen Zeitraum von mehreren Wochen bis Monaten beeinträchtigen. Wenn der Stress nachlässt oder die Betroffenen sich an ihn gewöhnen, normalisiert sich der Schlaf in der Regel wieder. Eine weitere Ursache ist „Lichtsmog“, denn in den Städten wird es auch nachts nicht mehr dunkel, deshalb produziert der Organismus keine ausreichende Menge Melatonin.

Chronische Schlafstörungen

Chronische Schlafstörungen haben oft im Lebensstil begründeten oder gesundheitlichen Ursprung wie chronische Schmerzen, Kopfschmerzen, Depression und andere Missempfindungen Medikamenten-Nebenwirkungen, Schlafapnoe, Restless Leg Syndrom oder Schichtdienst.

Chronische Erschöpfung – CFS Chronic Fatigue Syndrom

Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, Überforderungsgefühl, geringe Belastbarkeit und Freudlosigkeit erzeugen einen enormen Leidensdruck, der für Außenstehende nur schwer zu verstehen ist. Häufige Ursache hierfür sind nicht erkannte chronische Verläufe von Virusinfektionen.

Betroffene fühlen sich von den Erwartungen des Berufs- und Alltagslebens überfordert und leiden zumeist auch unter zusätzlich belastenden, körperlichen Begleiterscheinungen wie Schweißausbrüchen, Frieren, diffusen Schmerzen, Muskelverspannungen und Kopfschmerzen.

Fast immer spielen Entzündungsfaktoren eine Rolle, die eine Dysbalance des Neuroendokrinsystems und somit auch der Neurotransmitter hervorrufen. Diese Entzündungsreaktionen müssen jedoch nicht durch Krankheiten ausgelöst worden sein, sondern können auch durch psychische Belastungen hervorgerufen werden, da sich Psyche und Körper durch komplexe biochemische Vorgänge gegenseitig beeinflussen. Durch Stress werden vermehrt inflammatorische Zytokine gebildet, was zu einer Reduzierung der „Schleimhaut-assoziierten“ Immunabwehr führt. Die Folge davon: Erhöhte Infektanfälligkeit und anfälliger gegen Strahlen- und Umweltbelastungen. In diesem Zusammenhang wird auch immer häufiger die Entstehung von MCS (Multiple Chemical Sensitivity) diskutiert.

Mögliche Ursachen:

- * Andauernder körperlicher und/oder psychischer Stress
- * Toxische Einflüsse wie Medikamente, Fremdstoffe und Umweltgifte.
- * Autoimmunerkrankungen,
- * Infektionen durch Viren oder zellwanddefekte Bakterien (CWD)
- * Schilddrüsendysfunktion
- * Mangelerscheinungen meistens durch Verwertungsstörung des Dünndarms
- * Behandlung mit Zytokinen, Chemotherapeutika (MS, Hepatitis, Tumoren, Rheuma)

ADS/ADHS

Das ADS (Aufmerksamkeits-Defizitssyndrom) ist definitionsgemäß eine neurobiologische Störung, die bei Kindern vermehrt auftritt. Sie ist durch erhebliche Beeinträchtigung der Konzentration und Daueraufmerksamkeit, mangelhafte Impulskontrolle und eingeschränkte emotionale Regulation (Hypersensibilität) gekennzeichnet. Bei zusätzlicher motorischer Hyperaktivität bzw. Unruhe spricht man vom ADHS. Die Folgen sind bei Kindern und Heranwachsenden Fehlverhalten in der Schule, Leistungsschwäche, Lernstörungen, Impulsivität usw. Später auch Suchterkrankungen, Depressionen, Angststörungen und Schlafprobleme.

Die betroffenen Kinder und deren Familien leiden unter der Erkrankung, da ihre mangelnde Leistungsfähigkeit bzw. Konzentrationsschwäche oftmals von Außenstehenden als Faulheit oder gar als mangelnde Intelligenz ausgelegt wird, wobei gerade bei Kindern mit ADS/ADHS oftmals eine überdurchschnittliche Begabung festgestellt werden kann.

Grundsätzlich ist ADS/ADHS eine im Kindesalter beginnende Verhaltens- und Lernstörung. Bei ca. 30-50% der Betroffenen bleiben Aufmerksamkeitsprobleme, die emotionalen Störungen (Unruhe, Stimmungsschwankungen, Hypersensibilität usw.) sowie Impulsivität auch im Erwachsenenalter bestehen.

Ursachen des ADS/ADHS

Als Ursache des ADS/ADHS wird heute eine neurologische Stoffwechselstörung angenommen, die zu einer Dysregulation von Neurotransmittersystemen wie Dopamin und Noradrenalin führt, was die geordnete Informationsverarbeitung im Gehirn behindert. Die genetische Disposition wird häufig überschätzt. Vielfältige Umwelteinflüsse erlangen einen immer höheren Stellenwert bei der Suche nach den Ursachen. An erster Stelle wird die Reizüberflutung durch Fernsehen, Computerspiele und der übermäßige Gebrauch von Mobiltelefonen diskutiert. Das Rauchen der Mutter in der Schwangerschaft und familiäre Probleme sind ebenfalls anerkannte Faktoren. Nahrungsmittelunverträglichkeit, Belastung mit neurotoxisch wirkenden Schwermetallen und Überempfindlichkeit gegenüber Chemikalien sind diagnostisch zu erfassen, da diese Einflüsse auch eine Rolle spielen können. Mikronährstoffmangel sowie Nahrungsmittel-Verwertungsstörungen können durch den Nachweis der Kryptopyrrolurie im Urin leicht ausgeschlossen oder eben nachgewiesen werden. Bioenergetisch lassen sich diese Einflüsse deutlich nachweisen.

Migräne

Migräne ist eine Volkskrankheit, ca.18% der Frauen und 8% der Männer kennen diese Kopfschmerzanfälle, die von wenigen Stunden bis zu drei Tagen andauern können. Je nach Stärke und Dauer dieser Attacken stellt die Migräne für den Betroffenen eine massive Einschränkung der Lebensqualität dar.

Betroffene leiden unter Begleitsymptomen wie einer Überempfindlichkeit gegenüber Geräuschen und Licht. Übelkeit, die bis zum Erbrechen führen kann. Bei ca. 20% der Betroffenen kündigt sich die Migräne durch optische Störungen wie Doppelbildern (Diplopie), Lichtblitzen und anderen Sehstörungen an.

Ursachen der Migräne

Die Entstehung von Migräne ist von vielen Faktoren abhängig. Hormonelle Einflüsse und persönlich beeinflussbare Ursachen wie Stress, Ernährung, Schlafmangel oder Medikamente können eine Migräneattacke auslösen.

Bei vielen Migränepatienten wurde eine Reizung der Hirnnerven beobachtet, die zu einer vermehrten Ausschüttung von Entzündungsrezeptoren führt. Häufig ist auch eine Veränderung der Serotoninrezeptoren nachweisbar. Dadurch ergibt sich ein therapeutischer Ansatz in der Regulation des Neurotransmitter-Systems.

Prävention

Stress ist schon lange kein Einzelphänomen mehr, das nur bei Manager großer Unternehmen, Selbstständigen und Freiberuflern zum Alltag gehört. In unserer schnelllebigen und leistungsorientierten Gesellschaft, in der alles ständig besser, schneller und effektiver sein muss, gehört Stress zum Alltag der meisten Menschen. Egal ob Topmanager oder Hausfrau - jeder kennt das Gefühl, gestresst zu sein.

Zusätzlich zum psychosozialen Stress hat die Belastung durch ständige Reizüberflutung in den letzten Jahren stark zugenommen. Unter Stress sind jedoch nicht nur psychische Belastungen zu verstehen, sondern auch physische Stressoren wie Umweltbelastungen, falsche Ernährung, übermäßige körperliche Belastung, Krankheiten und viele weitere Faktoren.

Natürlich spielen die Lebensumstände und persönliche Veranlagung eine entscheidende Rolle bei der individuellen Stressreaktion und deren Verarbeitung. Regelmäßiger und ausreichender Schlaf, sportliche Betätigung, Selbstbestimmung, effektives Zeitmanagement, das Erlernen von Entspannungstechniken, vielfältige soziale Kontakte und gesunde Ernährung - das alles sind Faktoren, die uns helfen, Stress besser zu verarbeiten.

Oftmals ist die individuelle Stresskompensation jedoch schon übermäßig beansprucht und die Lebenssituation bietet keine Möglichkeit, dem Stress zu entfliehen. Durch die Erhöhung der Stresstoleranz durch Optimierung des Neurotransmitter-Stoffwechsels lassen sich Erkrankungen wie Burnout, Depression und Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems drastisch reduzieren.

Literatur:

PD Dr. Wilfried Bieger Neurostress Guide Neurolab München

Autor:

Klaus Keller
Heilpraktiker/Naturarzt (appr. Schweiz)
82211 Herrsching
www.natural-medicine.de