

Unser vegetatives Nervensystem ist das Steuersystem für die inneren Organe und entscheidend für die Gesundheit. Es hat zwei Anteile: den Sympathikus (S), der Gas gibt und den Parasympathikus (P), der bremst. Sie sind Gegenspieler, und wir brauchen beide im Wechsel je nach Erfordernissen. Das meiste geschieht ganz unbewußt und son selbst - sozusagen „vollautomatisch“ - daher heißt es auch autonomes Nervensystem: die Aktivität von Herzschlag, Atmung, Verdauung und anderen Stoffwechsel-Organen wird von selbst an die jeweilige Situation angepasst.

Der S steigert die Aktivität – Stresshormone werden ausgeschüttet, Herzschlag und Atemfrequenz beschleunigen sich, der Blutdruck steigt, die Pupillen erweitern sich, und die Muskeln spannen sich an: in einer Stress- oder Gefahrensituation kann der Körper so angemessen reagieren mit „fight or flight“, Kampf oder Flucht. Hier wird natürlich viel Energie verbraucht.

Danach entspannt sich alles wieder. Der P sorgt für Ruhe- und Erholung. Nun müssen die Energiespeicher wieder aufgefüllt werden. Der Speichelfluss steigt, Hunger setzt ein, damit man Nahrung zu sich nimmt, und der Magen-Darm-Trakt wird aktiv. Hier geht es um „rest and digest“, also ausruhen und verdauen. Deswegen fängt der Bauch häufig an zu gluckern, wenn man ruhig liegt. Die Nacht ist eine Zeit des P, und wirkt wie ein Reset am Computer.

Heutzutage gibt es hier jede Menge Störungen. Der S überwiegt häufig. Der Mensch lebt in einer Daueranspannung, die er oft gar nicht bemerkt, weil er sich so daran gewöhnt hat. Es kann dann sogar sein, dass man nach ständiger Anregung sucht, weil das andere sich ungewohnt und irritierend anfühlt – moderne Begriffe dafür sind „workaholic“ oder „Stress-Junkie“. Insofern wird so jemand dann häufig in der Entspannungsphase, also am Wochenende oder im Urlaub krank oder fühlt sich mit normalem Blutdruck müde und unwohl.

Erhöhter Blut- oder Augendruck, Schmerzen durch chronische Muskelverspannungen, Verdauungsstörungen, Tinnitus, Migräne, Zähneknirschen, Reizbarkeit und innere Unruhe können die ersten Anzeichen sein. Schlafstörungen und dauernde Erschöpfung sind Alarmzeichen, dass sich der Körper auch nachts nicht mehr erholt und der „Akku“ leer ist. Je nach Empfindsamkeit spüren manche erst einmal wenig und werden „unsanft geweckt“ durch einen plötzlichen Burnout, wenn die Energiereserven verbraucht sind, einen Herzinfarkt oder eine chronische Erkrankung. Herz-Kreislauf-Probleme gelten als typische Stresskrankheiten.

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie

Es gibt aber auch unzählige Folgen, die nicht so direkt damit in Zusammenhang gebracht werden, z.B. Störungen des Immunsystems wie die Allergien. Mittlerweile gibt es so gut wie keinen Menschen mehr, der nicht irgendeine Form von Nahrungsmittelunverträglichkeit hat – die wiederum häufig auch nicht direkt spürbar ist. Fortgesetzte Ausschüttung von Stresshormonen hat über die Regelkreise auch negative Einflüsse auf andere hormonelle Systeme – z.B. leidet dann die Fruchtbarkeit oder die Schilddrüse spielt verrückt, was wiederum den Stoffwechsel stört.

Die momentane Krisenzeit mit der ungewissen Zukunft ruft viele Ängste hervor, mit denen die wenigsten gut umgehen können – das gießt sehr viel Öl ins „Stress-Feuer“, und ein Ende ist nicht in Sicht.

Die äußeren Umstände können wir nicht verändern, und uns wohl auch nicht ganz den Einflüssen der „Schneller-weiter-höher-Gesellschaft entziehen. Doch es gibt viele Möglichkeiten, unser vegetatives Nervensystem zu entlasten und uns zu stärken in diesen herausfordernden Zeiten.

Gute Ernährung, maßvolle Bewegung, „Psychohygiene“ und ausreichend Schlaf sind Grundpfeiler. Meditation, Entspannungsverfahren wie autogenes Training oder Muskelrelaxation nach Jacobsen, Massagen, Yoga und Tai Chi haben sich als hilfreich erwiesen. Wegen des erhöhten Bedarfs findet sich mittlerweile ein sehr großes Angebot, bei dem bestimmt jeder etwas findet, das ihn anspricht. Entscheidend ist nicht, was von vielen empfohlen wird, sondern was bei einem selbst einen spürbaren Effekt hat. Sportarten, wo es um schnelle Reaktionen und Leistung geht, sind nicht geeignet, auch wenn man sich danach vielleicht angenehm müde fühlt. Sie regen eher den S an und leeren die Energiespeicher. Wer einen Bezug zur Natur findet, ist klar im Vorteil, denn trotz aller Schädigung durch Menschenhand spendet sie uns immer noch großzügig Kraft.

Obwohl sich viele nach Leibeskraften um einen gesundheitsfördernden Lebensstil bemühen, nehmen Krankheiten nahezu explosionsartig zu. Zum großen Teil sind es „Frühwarnzeichen“ - der Körper ruft nach Unterstützung - und man kann wieder gesunden, wenn man sich entsprechend darum kümmert. Unser Organismus hat große Regenerationskräfte. Es geht vor allem darum, rechtzeitig zu reagieren, bevor dauerhafte Organschäden eingetreten sind.

Den P zu unterstützen und das vegetative Nervensystem wieder mehr „herunterzufahren“, gehört zu den wichtigsten Rezepten der ganzheitlichen Medizin, um stressbedingte Blockaden zu lösen. Mehr Ruhe bedeutet neue Kräfte, um die Selbstheilung zu reaktivieren. Genau hier liegt der Schwerpunkt der dynamischen Resonanztherapie DRT. Messungen vor und nach der Behandlung zeigen eindrücklich, wie effektiv das Prinzip der Resonanz wirkt. Je genauer die Schlüssel ins Schloss passen, desto mehr Türen können sich wieder öffnen.

November 2022

Dr.med. Elisabeth Höppel

Praxis für Ganzheitliche Medizin

Reiter Straße 37 • 83527 Haag • Telefon 08072|2825
praxis@ganzheitlich-aerztlich.de • www.ganzheitlich-aerztlich.de



Dr. med.
Elisabeth Höppel

Ärztin für
Homöopathie
Akupunktur
Naturheilverfahren
Orthopädie