

WAS TUN BEI ...

# Stress

## Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies, Annette Kerckhoff



Michael Elies, Annette Kerckhoff  
Stress – Naturheilkundliche Selbsthilfe

Was tun bei ...

# Stress

## Naturheilkundliche Selbsthilfe

Michael Elies,  
Annette Kerckhoff

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Elies, Michael; Kerckhoff, Annette**  
Stress – Naturheilkundliche Selbsthilfe

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-96562-067-4

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2023

© Cover azure – Adobe Stock

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Margreff Druck, Essen

# Inhalt

Einleitung .....	1
<b>Kapitel 1: Was ist Stress?</b>	<b>5</b>
<hr/>	
Geschichte der Stressforschung .....	5
<i>Survival of the fittest</i> .....	5
<i>Fight or flight</i> .....	6
Hans Selye – Pionier der Stressforschung .....	7
Das Transaktionale Stressmodell.....	8
Das Anforderungs-Ressourcen-Modell.....	10
Die Widerstandsfähigkeit stärken .....	10
Das Salutogenese-Konzept .....	12
Das Diathese-Stress-Modell.....	14
Die biologische Stressreaktion .....	16
Phase 1: Alarm!.....	16
Phase 2: Handlung – Reaktion .....	18
Phase 3: Entspannung – Erholung .....	18
Die richtige, gesunde Mischung .....	20
<b>Kapitel 2: Wie äußert sich Stress?</b>	<b>21</b>
<hr/>	
Ein kurzer Selbsttest:	
Wie gestresst bin ich? .....	21
Symptome von Stress.....	23

Konstitution: Dünne und dicke Haut .....	24
Dauerstress und Burnout .....	26
<b>Kapitel 3: Was löst Stress aus?</b>	<b>29</b>
<hr/>	
Die Stressskala .....	29
Innere und äußere Stressoren.....	32
Unsere innere Einstellung .....	34
<b>Kapitel 4: Wie kann ich mit Stress umgehen?</b>	<b>37</b>
<hr/>	
Stressblocker.....	37
„Ich atme ein, ich raste aus.“ .....	37
Jin Shin Jyutsu und Akupressur .....	40
Starke Hände.....	42
Stressblocker aus der Homöopathie.....	45
Autosuggestion .....	47
Resilienz steigern .....	49
Das homöopathische Managermittel .....	49
Achtsamkeit schulen .....	51
Energietaus gezielt lösen.....	55
Entspannungsverfahren einüben.....	57
Pausen einplanen.....	62
Das rechte Maß beim Medienkonsum.....	63
In die Ferne sehen.....	64

Ruhe bitte .....	65
Den Strom abschalten .....	67
Alles zu seiner Zeit .....	68
Den Teufelskreis durchbrechen.....	69
Perspektivenwechsel oder:	
Das Problem ist Teil der Lösung.....	70
Ressourcen aktivieren .....	74
Das Miteinander pflegen .....	78
Spezielle Ressourcen aus	
Naturheilkunde und Homöopathie .....	80
Kann man Stress wegessen?.....	80
Und was ist mit wegtrinken? .....	86
Soll man Stress weglaufen? .....	89
Lieber kalt duschen oder warm baden? .....	90
Was fördert guten Schlaf? .....	93
Ist gegen Stress ein Kraut gewachsen?.....	96
Von Stresstypen, Stärken und	
Schwächen .....	101
Ordnung ist das halbe Leben.....	105
Den Tag strukturieren.....	105
Gewohnheiten und Rituale pflegen.....	106
Aufräumen.....	107
Raus aus dem Dunkeln .....	108
Gibt's da kein Patent-Rezept? .....	109
Fazit.....	111

Literatur .....	112
Die Autorin.....	114
Der Autor .....	114



## Innere und äußere Stressoren

Grundsätzlich kann man Stressreize in innere und äußere Stressoren unterteilen.

Zu den **inneren Stressoren** zählen Defizite wie Hunger, Durst oder Schlafmangel, aber auch hormonelle Verschiebungen (Pubertät, Schwangerschaft/ Geburt, Wechseljahre). In den letzten Jahren richtet sich das Augenmerk der Wissenschaft auf chronische Entzündungen im Körper (z. B. Nasennebenhöhlen, Zähne, Lunge, Darm, Autoimmunerkrankungen) als bedeutsame innere Stressoren.

Die Naturheilkunde kennt in diesem Zusammenhang das Problemfeld Herd-/ Störfeldgeschehen, wobei krankhafte Veränderungen im weichen Bindegewebe (Narben nach Operationen oder Verletzungen, lokale Entzündungen z. B. nach zahnärztlichen Maßnahmen) das vegetative Nervensystem ständig irritieren.

Weiterhin gehören auch negative Glaubenssätze, Ängste und Sorgen zu den inneren Stressoren mit großem Krankheitspotential: die Angst vor der Zukunft, die Angst um die Gesundheit, die Angst vor Armut, die Angst um Familienangehörige und Kinder, aber auch die

Angst, den Anforderungen im Beruf oder im Privatleben nicht gewachsen zu sein, es nicht „zu schaffen“. Diese Ängste sind durchaus nachvollziehbar. Die Anforderungen im Beruf sind heute deutlich höher als früher, es wird mehr Einsatz, mehr Mobilität, mehr Flexibilität erwartet, bei gleichzeitiger Unsicherheit der Berufsaussichten.

An dieser Stelle kommt es häufig zur Wechselwirkung mit und Verstärkung durch **äußere Stressoren**: soziale Anforderungen (Status in Familie und Freundeskreis, am Arbeitsplatz), aber auch schon die „banalen“ Hindernisse im Alltag können je nach Tagesform eine Stressreaktion auslösen. Daneben gehören Wettergeschehnisse, Lärm, Umweltbelastungen (Luft-, Lichtverschmutzung, Schadstoffe), Zeitverschiebungen (Jetlag, Sommer-/Winterzeit), Elektrosmog (Fernseher, Computer, Handy, schnurlose Telefone) und nicht zu vergessen das ständig vorhandene Angebot an Ablenkungen zu den äußeren Stressoren, denen wir uns kaum entziehen können.

## Entspannungsverfahren einüben

Entspannung ist das nächste große Werkzeug im Rahmen der Steigerung von Resilienz.

Entspannungsverfahren zielen darauf ab, Anspannung und Angst zu vermindern, vorzugsweise, indem wir die Fähigkeit entwickeln, Muskeln zu entspannen und darüber auch die geistige und emotionale Überaktivität zu vermindern.

Der Kardiologe Herbert Benson, Mind-Body-Forscher an der Harvard Medical School, hat eine einfache Technik entwickelt, um auch im Alltag ohne Hilfsmittel eine **Entspannungsreaktion** auszulösen:

Wählen Sie sich einen Laut, ein Wort, einen Satz oder ein Gebet und wiederholen dieses immer wieder, wie ein Mantra. Schenken Sie allen Alltagsgedanken, die beim Wiederholen kommen, keine Beachtung, sondern wiederholen Sie einfach Ihr Mantra weiter. Die Gedanken sind dann wie Wolken, die ziehen und verschwinden. Diese Technik funktioniert auch, während Sie anderen Tätigkeiten nachgehen (vom morgendlichen Anziehen bis zum Zubereiten einer Mahlzeit).

Die verschiedenen Entspannungsverfahren unterscheiden sich vor allem durch die Methode, wie Entspannung erreicht werden kann. Dabei

## **NATUR UND MEDIZIN e. V. – Eine starke Gemeinschaft**

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig.

NATUR UND MEDIZIN und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen. Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von NATUR UND MEDIZIN ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen.

Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten!

Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert NATUR UND MEDIZIN wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de) | [www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de) |  
[www.carstens-stiftung.de](http://www.carstens-stiftung.de)

„Worüber ich mich aufrege, entscheide immer noch ich selber!“

Dieser Spruch bringt es auf den Punkt: Wer heutzutage die Kontrolle über den Umgang mit der Umgebung, mit Stress und Belastung übernehmen möchte, braucht dafür Strategien. In diesem Ratgeber erhalten Sie theoretische Informationen und zahlreiche ganz konkrete Vorschläge, um im Stress gelassener zu bleiben. Sie können lernen, entspannter mit Anforderungen umzugehen und Ihr Nervensystem und Ihren Organismus so zu stärken, dass Sie robuster werden. Naturheilkunde und Homöopathie bieten dafür zahlreiche praktische Hilfen.

ISBN 978-3-96562-067-4



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)