



# Was ist Stress?

Das Wort „Stress“ ist heute jedem Kind geläufig. Dennoch ist dieser so bekannte Begriff erst seit einigen Jahrzehnten im Gebrauch. Etwa seit den sechziger Jahren tauchte er bei uns immer häufiger in der Presse auf, zu einer Zeit also, als die Zahl der Herz- und Kreislaufkranken und der Todesfälle infolge von Herzinfarkten deutlich im Ansteigen begriffen war. Zunächst wurde vielfach von „Managerkrankheit“ gesprochen, denn man glaubte, dass die schlimmen Folgen des Stresses vor allem in der Gruppe der sogenannten leitenden Angestellten, der Manager, die an der vordersten Front der modernen Leistungs- und Konkurrenzgesellschaft stehen, zu suchen seien. Doch bald fanden sich auch Stresssymptome in nahezu allen Kreisen der Bevölkerung, nicht nur bei Berufstätigen, sondern auch bei den ebenso belasteten Hausfrauen und Schülern.

***Trotzdem ist Stress keine Zivilisationserscheinung, sondern gehört zu den Grundbedingungen menschlicher Existenz auf Erden.***

Stressreize, auch Stressoren genannt, prasseln nahezu unablässig auf die Menschen von heute ein. Sie haben an Stärke, Zahl und Dauer so zugenommen, dass die Gesundheit des menschlichen Organismus durch sie in hohem Grade bedroht ist. (Großstadtlebens, Zeit- und Leistungsdruck, familiären und beruflichen Konfliktsituationen, wirtschaftliche Unsicherheit, Angst vor schwerwiegenden Krankheiten, vor Umweltzerstörung, etc.).

Beim Auftreten eines Stressreizes wird über bestimmte Gehirnbahnen das sogenannte vegetative Nervensystem aktiviert, vor allem der Sympathikus-Nerv sowie die Hirnanhangdrüse, die Hypophyse. Diese veranlasst die Produktion verschiedener Hormone, die sich binnen kürzester Zeit im ganzen Körper verteilen. Dadurch wird der Herzschlag deutlich beschleunigt. Wir alle kennen das „Herzklopfen“ bei Gefahr. Der Puls wird verstärkt, die Muskeln werden stärker durchblutet, damit so wirkungsvolle Flucht oder ein Angriff bewerkstelligt werden können.

Alle Körpervorgänge dagegen, die im Augenblick einer unmittelbaren Gefahr nicht vonnöten sind, werden gedrosselt. So werden z.B. die inneren Organe und die Haut schlechter durchblutet, was beobachtet werden kann, wenn jemand vor Angst blass wird. Der Hunger wird ebenso reduziert wie der Sexualtrieb.

Dauert die Stressphase ohne Entspannungsphasen an, steht die Aktivierung der Stresshormonachse (Cortisol) im Vordergrund. Jetzt tritt der Punkt der Erschöpfung ein. Die ständige Cortisolausschüttung führt zur Schwächung des Immunsystems. So ist der Grundstein zur Entwicklung stressbedingter Erkrankungen gelegt.