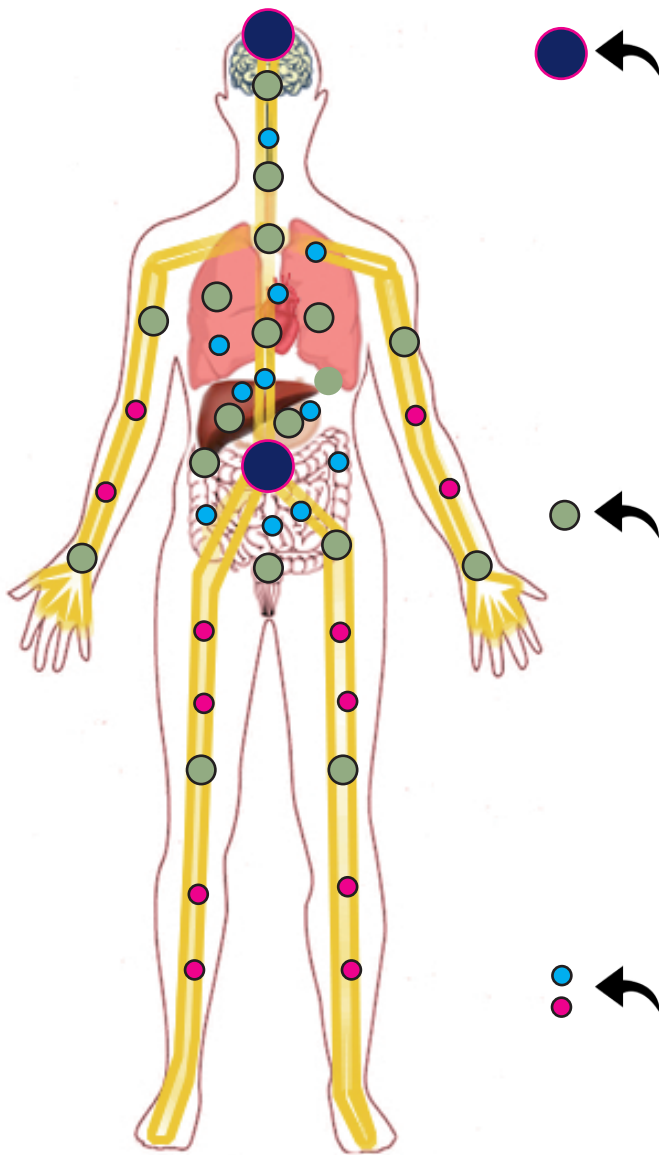
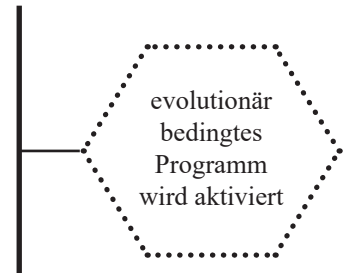


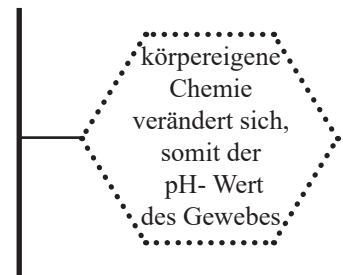
Entstehung von Schmerz als Folge von Streß



Wahrnehmung von Streß,
Reiz wird ans **NERVENSYSTEM** übermittelt



Ausschüttung von Streß**HORMONEN** zur Schutz-
oder Fluchtreaktion



Drosselung des **IMMUNSYSTEMS** und
Umleitung des **BLUTKREISLAUFS** in das Herz und die
Muskulatur, um in Bewegungsenergie umgesetzt
werden zu können

Wird die kinetische Energie nicht in Bewegung umgesetzt oder die Gefühle wie Angst, Ärger, Wut verdrängt, verbleibt die durch den Reiz ausgelöste Energie im Nervensystem als

ENERGETISCHE BLOCKADE.



Energetische Blockaden, Minderdurchblutung, das Herunterfahren des Immunsystems und die veränderte Biochemie im Organismus sorgen bei lang anhaltendem Streß für

SCHMERZ und /oder **BEWEGUNGSEINSCHRÄNKUNG**



Entstehung von Schmerz als Folge von Streß

“In einem Organismus wird mehr Chemie produziert als in einer Apotheke”.

Wann wird im Körper Chemie produziert?

Jeden Tag, jede Sekunde

Was versteht man unter Körper - oder Biochemie?

Enzyme, Hormone und Botenstoffe

Wozu braucht der Organismus diese eigene Chemie?

Enzyme und Hormone sind die Schnittstelle zwischen Körper und Geist. (Geist = Gedanken)
Sie übersetzen die Wahrnehmung unseres Geistes in Chemie für unseren Körper um zu reagieren.

Wie funktioniert das?

Angenehme Wahrnehmungen produzieren je nachdem u.a. Dopamin, Serotonin und Oxytocin.
Diese Hormone entspannen, machen glücklich und zufrieden.

Daraufhin entspannt unser Nervensystem, das hat positive Auswirkungen auf unser Immunsystem und alle andere Körperfunktionen. Die Organsysteme können gut aufeinander abgestimmt funktionieren. Wir sind in Harmonie.

Negativ empfundene Wahrnehmungen, wie Streß, Ärger, Wut und Angst veranlassen den Körper Histamin, Adrenalin, Cortisol u.a. Hormone zu produzieren, um den Körper in die Lage zu versetzen auf diese Wahrnehmungen zu reagieren.

Das Programm stammt aber noch aus einer Zeit, in der es Sinn für uns Menschen machte zu flüchten oder gegebenenfalls Schutz zu suchen. Bsp. Säbelzahn tiger

Was passiert im Körper wenn der Schutz - oder Fluchtmodus aktiviert wird?

- die Blutzirkulation wird von den lebenswichtigen Organen wie Gehirn, Darm, Leber usw. ins Herz und die Muskulatur umgeleitet, damit alle Energie bereitsteht, um zu flüchten oder Schutz zu suchen
- dadurch werden die inneren Organe nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt
- auch das Immunsystem wird heruntergefahren, um Energie einzusparen und Kapazitäten für die Flucht zu nutzen
- die Botenstoffe oder Hormone, wie z.B. Adrenalin werden vermehrt ausgeschüttet und liefern der Muskulatur zusätzliche Energie

Für einen Moment kann der menschliche Organismus damit umgehen.

In unserer modernen Welt wird Streß aber nicht mehr durch den Säbelzahn tiger ausgelöst, sondern durch Überforderung, Streit, Zeitmangel und zu vielen Informationen, denen wir täglich ausgesetzt sind.

Unser menschliches System reagiert aber noch immer mit derselben Kaskade, um uns in die Lage zu versetzen, die Flucht zu ergreifen.

Da wir aber als logische Gegenmaßnahme auf die modernen Streßauslöser weder flüchten noch uns



Entstehung von Schmerz als Folge von Streß

Da wir aber als logische Gegenmaßnahme auf die modernen Streßauslöser weder flüchten noch uns verstecken können, kann unser Organismus die daraufhin bereitgestellten Hormone wie Adrenalin oder Cortisol nicht mehr ausreichend transformieren, also in kinetische Energie (Bewegungsenergie) umsetzen.

Diese nicht umgesetzte Energie und Chemie verbleibt in unserem Nervensystem.
Denn das Nervensystem ist für die Weiterleitung der Impulse verantwortlich.

Streß also unsere unverarbeiteten negativ empfundenen Emotionen werden im Nervensystem gespeichert. Und vergleichbar mit einem überlaufenden Gefäß, richtet sich diese nicht benötigte Energie, erzeugt durch Hormone und Enzyme, irgendwann gegen uns selbst.

Durch die Streßhormone und Enzyme verändert sich das chemische Gleichgewicht im Körper d.h. unsere Biochemie verändert den pH- Wert des Gewebes im Organismus.

Verändert sich der pH- Wert des Gewebes reagiert der Körper irgendwann mit Schmerz, da bei lang anhaltender Dysbalanc die Funktionen der Organe nicht mehr optimal aufrecht erhalten werden können. Es ist mittlerweile sogar bewiesen, dass sich unsere DNA am Ende des Prozesses daraufhin verändert.

Zusammenfassung

Unser Geist, also unsere Gedanken, die daraus resultierenden Gefühle oder also unsere Psyche sind die Ursache von Schmerz.

Unsere eigene Wahrnehmung und Bewertung der Ereignisse.

Denn Schmerz ist die Reaktion des Körpers auf ein seelisches Ungleichgewicht.

Unser seelisches Dilemma können wir einige Zeit ignorieren, den Schmerz allerdings nicht.

Schmerz ist eine Schutzfunktion des Körpers und fordert uns auf, uns mit unseren Gedanken und Gefühlen auseinanderzusetzen.

Wie kann man selbst vorbeugen?

Selbstfürsorge

für Ruhepausen sorgen - auch digital detox
sich mit Themen beschäftigen, die Spaß machen, Hobby
im Moment leben, denn nur der ist von uns beeinflussbar
meditieren, leert den Geist und erzeugt positive Energie
angenehme Musik hören
Hypnose, baut Stress ab, transformiert Ärger, Wut und Angst
Achtsamkeit, Zeit zum Reflektieren,
sich selbst und anderen Menschen vergeben- Emotionen loslassen
seine eigenen Werte vertreten, sich selbst und Anderen gegenüber
Grenzen setzen

Bewegung

um aufgestaute Energie umzusetzen
bei Bewegung werden Antagonisten der Streßhormone erzeugt

Ernährung

verstoffwechselte Lebensmittel beeinflussen die Körperchemie

Medikamente

sparsam verwenden wenn möglich, denn sie beeinflussen die Körperchemie