

Stress

Unter Stress versteht man den negativen Distress (im Gegensatz zum aufbauenden Eustress), der sich in einer Ueberreaktion des sympathischen (aktiven) Nervensystems äussert, als Folge einer Dauer-Ueberlastung durch berufliche und familiäre Hektik, psychisch belastende äussere Einflüsse und dem Fehlen von ausgleichenden Regenerationsphasen. Auch Mikronährstoff-Mängel können zu einer verminderten Stress-Belastbarkeit und Depressionen führen.

Als Symptome können auftreten: Schlafstörungen, mangelnde Belastbarkeit, Gereiztheit, Depressionen, Herzrhythmusstörungen, Verdauungsstörungen, Burn-Out u.a.

Mögliche Stress-Diagnostik:

- Psychosomatische Energetik PSE
- Neurotransmitter-Profil
- Cortisol-Tagesprofil
- Neurostress-Profil