

Stress und Gesundheit - Wissenschaftliche Hintergründe, gesundheitliche Folgen und praktische Lösungen

Inhalte:

- **Einstieg & Relevanz:** Stress als Gesundheitsgefahr des 21. Jh.; Zahlen & Fakten (DAK 2021)
- **Was ist Stress?** Definition; Stressforschung (Cannon, Selye, Lazarus); Stressoren; Transaktionales Modell
- **Physiologie:** Sympathikus/Parasympathikus; HHNA-Achse; Cortisol; Alarm- und Erschöpfungsphase
- **Folgen chronischen Stresses:** Mögliche Erkrankungen; metabolische & kognitive Auswirkungen; Leaky Gut, Demenz, Potenzprobleme
- **Diagnostik:** Anamnese, HRV, Atemanalytik, Laborparameter, Cortisolprofil
- **Therapie & Behandlungsansätze:** Mikronährstoffe, Aminosäuren, Adaptogene, Hormone, Immunmodulatoren, Polyphenole
- **Selbsthilfe & Resilienz:** Achtsamkeit, Atemtherapie, Bewegung, Framing, Stressmanagement im Alltag
- **Take-Home-Message:** 5 Kernbereiche der Genesung

Ziele:

Wissenskompetenzen

- Die Teilnehmer verstehen die **Definition von Stress** und die dahinterliegenden physiologischen und psychologischen Mechanismen (Sympathikusaktivierung, HHNA-Achse, Cortisol).
- Sie können das **Transaktionale Stressmodell nach Lazarus** (primäre/sekundäre Bewertung, Coping-Strategie) eigenständig anwenden, um eigene Belastungssituationen einzuordnen.
- Sie kennen den Unterschied zwischen **positivem und negativem Stress** sowie die Bedeutung der richtigen „Dosis“ im Sinne der Optimalen Herausforderung vs. Überforderung.

Analysekompetenzen

- Die Teilnehmer sind in der Lage, **chronische Stressfolgen** (kardiovaskulär, metabolisch, immunologisch, kognitiv, psychisch) zu identifizieren und deren pathophysiologische Ursachen zu benennen.
- Sie können die **Bio-Psycho-Soziale Betrachtungsweise** auf Fallvignetten oder eigene Erfahrungen anwenden und verstehen die Wechselwirkungen zwischen biologischen, psychischen und sozialen Faktoren.

Diagnostische Kompetenzen

- Die Teilnehmer wissen, welche **laboranalytischen und apparativen Diagnostikparameter** (HRV, Kapnometrie, Cortisoltagesprofil, Neurotransmitter, Mikronährstoffe) bei stressbedingten Beschwerdebildern relevant sind.
- Sie können einen **einfachen Selbsttest zur Hyperventilation** (Atempause) durchführen und interpretieren.

Therapeutische Handlungskompetenzen

- Die Teilnehmer können **Behandlungsansätze** unterscheiden und priorisieren (Lifestyle, orthomolekulare Medizin, Adaptogene, Coaching, Hormongabe).
- Sie sind in der Lage, einen **Therapievorschlag** für eine bestimmte Symptomkonstellation abzuleiten – entsprechend der vorgestellten Matrix (Vegetativum, Neurotransmitter, Immunmodulation etc.).

Resilienz- & Selbstmanagementkompetenzen

- Die Teilnehmer praktizieren die **Bauchatmung nach Buteyko** sicher und können deren Wirkung auf den Parasympathikus eigenständig nutzen.
- Sie entwickeln ein **individuelles Stressmanagement-Portfolio**, bestehend aus Achtsamkeit, Bewegung, Framing-Techniken und Lifestyle-Anpassungen.
- Sie verstehen die **5 Take-Home-Bereiche** (Schlaf, Bewegung, Beziehungen, Ernährung, Umfeld/Freude) als Grundpfeiler der Langzeitprävention.

Kommunikative/epistemische Metakompetenz

- Die Teilnehmer reflektieren ihre eigenen **Glaubenssätze, Stressoren und Copingmuster** bewusst und können diese kritisch hinterfragen – insbesondere das Erkennen automatisierter Reaktionen („Autopilot stoppen“).

Kursleitung:

Dr. med. Andreas Pullig

Kursdauer:

1.5 Stunden