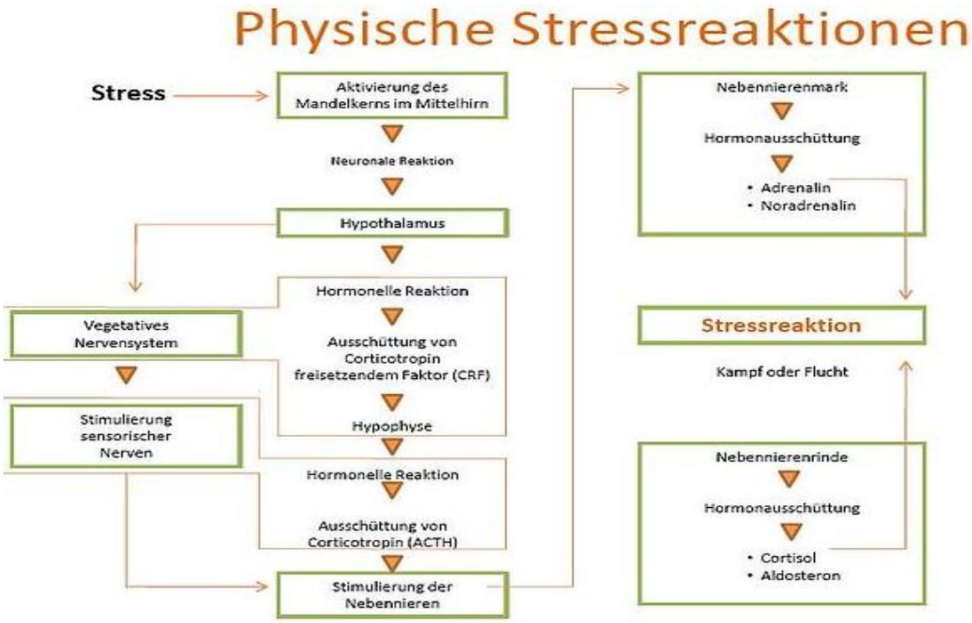
Physische Stressreaktionen

Das Erleben eines Stresszustandes löst vielfältige und komplexe biochemische Prozesse im Organismus aus. Die Kurzbeschreibung soll lediglich dazu dienen, Stress besser als echtes Problem und nicht einfach als "Erfindung" zu verstehen. Die unwillkürlich ablaufenden Stressvorgänge haben die Menschen entwicklungsgeschichtlich von ihren "Vorfahren" ererbt.

Die Natur stattet Lebewesen aus, auf eine echte Bedrohung rasch und konzentriert mit einer der beiden grundsätzlichen "Notfallstrategien" zu reagieren: mit Kampf oder Flucht. Dazu werden bestimmte Hirnzentren aktiviert, die ihrerseits über Nervenleitungen und Hormone andere Organe dazu veranlassen, Hormone auszuschütten und bestimmte Körperfunktionen auf die Kampf- oder Fluchtsituation auszurichten (siehe Übersicht unten):

- Ausschüttung von Adrenalin zur Erhöhung der Kurzzeitleistungsfähigkeit
- Ausschüttung von Schilddrüsenhormonen zur Intensivierung des Stoffwechsels
- Ausschüttung von Cholesterin zur Hebung des Energieniveaus
- Ausschüttung von Kortisol zur Erhöhung der Konzentration
- Ausschüttung von Endorphinen zur Verminderung der Schmerzempfindlichkeit
- Erhöhte Sauerstoffaufnahmen und Atemgeschwindigkeit
- Verengung der Blutgefässe, Abzug von Blut aus der Hautoberfläche

Ein real stattfindender Kampf oder eine Flucht nutzen diese physischen Ressourcen und setzen sie in echte Leistung um. Da in unserer heutigen menschlichen Kultur aber physischer Kampf und physische Flucht eher seltene Bewältigungsstrategien sind, wirken sich die Prozesse im Falle von häufiger Wiederholung oder gar bei Dauerzustand nicht mehr konstruktiv aus, sondern richten sich destruktiv gegen den Menschen selbst in Form bekannter Zivilisationskrankheiten (wie Herz- / Kreislaufprobleme, Verdauungs- / Magenprobleme, Hautprobleme, etc.).