

Gehirn und Stress: Auswirkungen auf Körper und Geist



Klassisch wird Stress in drei Phasen beschrieben: Alarm (Emergency), Anpassung (Widerstand) und Erschöpfung (Ermüdung). Diese Stufen beschreiben eine interessante Reise von einer physiologischen und motivierenden Freisetzung von chemischen Substanzen, die den Körper auf "Kampf oder Flucht" vorbereiten bis sie in eine Erschöpfung (Burnout-Syndrom) mit tiefgreifenden Auswirkungen auf die Körper von Neuronen, deren Dendriten, ihre dendritischen

Dornen und schließlich in ihre Kommunikation von entscheidender Bedeutung münden.

Unter den verschiedenen Systemen, die an Stress beteiligten sind, ist Erschöpfung der Nebennierendrüsen eine der häufigsten. Leider wird diese Erschöpfung nicht immer schnell diagnostiziert und es führt das Individuum in eine größere kognitive, emotionale, körperliche und professionelle Beeinträchtigung.

Seminarinhalte:

- Drüsen-Triade: Nebennieren-Bauchspeichel-Schilddrüsen als erste Eingangstür der chronischen Krankheiten
- Cholesterin als Marker Stress-Reaktionen im Körper
- Auswirkungen des Stresses auf den Alterungsprozess: Telomere und Telomerase (wie Gene ausgeschaltet werden)
- DHEA: Angst, Stress, Libido, Anfälligkeit für Infektionen und Verlust der emotionalen Kontrolle
- Oxidativer Stress und die unvermeidbare Rolle der Mitochondrien
- Subklinische chronische Belastung durch die Zufuhr von toxischen Schadstoffen
- Eustress versus Dysstress: von Motivation zur Neurotoxizität
- Männliche und weibliche Reaktion auf Stress
- Stress, Serotoninmangel und Depression
- Chronischer Stress und seine Auswirkungen auf den Hippocampus (Gedächtnis), präfrontalen Cortex (logisches Denken und Problemlösen) und die Amygdala (Ängste)
- Stress und chronische Krankheiten
- Vergleich des Cortisolpegels im Speichel versus Cortisolpegel im Blut: was ist effektiver?
- Progression der Erschöpfung der Nebennierendrüsen und die Auswirkungen auf die Regulation des Blutdrucks, Adrenalin, , Cortisol und Geschlechtshormonen (Östrogen, Progesteron und Testosteron)
- Posttraumatische Belastungsstörungen