

PRAXIS DR. MED. ANGELA PFEIFER

Wipperführter Straße 32
51429 Bergisch Gladbach Bensberg
Telefon 02204 948366
info@praxis-pfeifer.com
www.praxis-pfeifer.com



Wenn Stress krank macht

Man bekommt nichts mehr auf die Reihe, fühlt sich ständig gehetzt, überreizt, müde, das Leben erscheint einem als einzige To-do-Liste, die man niemals abarbeiten kann, dazu kommen vielleicht körperliche Probleme wie Rückenschmerzen, Verspannungen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Schlafstörungen. In Dr. Angela Pfeifers privatärztlicher Praxis für Ganzheitsmedizin suchen viele Patienten Hilfe, weil Körper und Seele plötzlich Alarm schlagen. Sie leiden unter chronischem Stress, der unbehandelt zum Burnout führen kann.

»Diagnosen wie chronischer Stress und Burnout nehmen zu«, erklärt die auf Stressdiagnostik und -therapie spezialisierte Ärztin. »Gestiegener Leistungsdruck, Perfektionswahn, hohe Anforderungen an sich selbst, ständige Reizüberflutung und Erreichbarkeit sind einige der Ursachen«, meint sie. »Wir nehmen uns oft selbst nicht mehr mit unseren Bedürfnissen wahr.«

Stress ist zunächst nicht negativ. Er schützt uns in bedrohlichen Situationen, weil er uns in Sekundenschnelle zu Höchstleistungen antreibt. Das ist unser evolutionäres Erbe: Stress setzt ein lebenserhaltendes Reaktionsmuster in Gang, das

Flucht oder Kampf als Lösung ermöglicht. »Aber wenn immer wieder Stress auftritt, ohne dass wir ein Ventil finden, dann kommt es zu chronischem Stress mit körperlicher und mentaler Erschöpfung mit Krankheit als Folge«, erklärt Dr. Pfeifer.

Eine zentrale Rolle spielt dabei das autonome, nicht dem Willen unterworfen Nervensystem ANS – die Schnittstelle zwischen Gedanken, Gefühlen und ihrer körperlichen Verarbeitung. Bei chronischem Stress kommt es hier zu erheblichen Fehlregulationen.

Moderne Stressdiagnostik kann diesen Zustand objektiv und nachvollziehbar beschreiben. Durch eine ganzheitliche Anamnese werden die Problematik des Patienten und die familiäre sowie berufliche Situation abgeklärt. Die Messung der Herzratenvariabilität HRV gibt Auskunft über den Zustand des ANS. Auch die Stresshormone (wie beispielsweise Cortisol) im Speichel werden gemessen. Dazu kommt eine Reihe von körperlichen Untersuchungen.

»Die sich anschließende Therapie wird individuell auf den Patienten und seine persönlichen Umstände abgestimmt«, erklärt Dr. Angela Pfeifer. Burnout-Betroffene brauchen stationäre Betreuung. Chronischer Stress und seine Folgen lassen sich ambulant behandeln. Um die körperlichen Kräfte wiederherzustellen, werden die durch Stress verbrauchten Mineralien und Vitamine wieder zugeführt. Akupunktur ist ein wichtiger Bestandteil der Therapie, ebenso wie Stressstraining durch Biofeedback, Sport, Entspannung. Helfen kann auch Coaching und Psychotherapie, um sich seine inneren krank machen Handlungsmuster bewusst zu machen und dafür persönliche Lösungswege zu finden.

Sigrun Stroncik

Akupunktur kann helfen

Die Akupunktur ist eine jahrtausendalte Heilmethode der Energie- und Regulationsmedizin. Ziel der Behandlung ist es, den Organismus auszugleichen, die Harmonie zwischen Geist und Körper wiederherzustellen und gegen schädigende Einflüsse widerstandsfähiger zu machen. Sie harmonisiert und bessert die Energieströme im Körper und kann deshalb auch gut gegen chronischen Stress und seine damit einhergehenden körperlichen Störungen eingesetzt werden.

Der geschulte Therapeut setzt durch die Behandlung von bestimmten Akupunkturpunkten mit entsprechenden Akupunkturnadeln gezielt einen Reiz, der den Körper anregt, seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Diese Stimulation der peripheren Nerven führt je nach Aus-



wahl der Akupunkturpunkte zu einer Vitalisierung oder Beruhigung und wirkt psychisch ausgleichend. Deshalb hilft Akupunktur auch bei depressiven Verstimmungen, Schlafstörungen, Erschöpfungszuständen und psychosomatischen Störungen.

Eine Sonderform der Akupunktur ist die Ohrakupunktur oder Aurikulotherapie. Das Ohr bildet eine Zone, auf der alle Organe des Körpers dargestellt sind. Der erfahrene Akupunkturtherapeut erkennt hier etwa 110 Punkte, die er zur Diagnose und Therapie verwendet.

Für bestimmte Krankheitsbilder wird die Akupunkturtherapie auch von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen