

# STRESS UND IMMUNSYSTEM

AUS DER SICHT DER

# KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

CYRIL LÜÖND

HEILPRAKTIKER FACHRICHTUNG TEN

DOZENT

# AGENDA

- WAS BEDEUTET STRESS
- STEUERUNG DES KÖRPERS
- UNTERSCHIEDLICHE STRESSARTEN
  - EUSTRESS / DISTRESS
  - AKUTER STRESS
  - CHRONISCHER STRESS
- KOMPLEMENTÄRMEDIZIN IN EUROPA
- STRESS AUS KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHER SICHT
- REAKTION DES MENSCHEN AUF EINEN REIZ
- ERKENNEN DER INDIVIDUALITÄT
  - ANAMNESE
  - DIAGNOSTIK UND BEFUND
  - GESAMTSCHAU UND THERAPIE
- THERAPIE
- ZUSAMMENFASSUNG
- QUELLEN

# WAS BEDEUTET STRESS

- STRESS KANN NACH VIER KRITERIEN EINGETEILT WERDEN
  - DISTRESS
  - EUSTRESS
  - AKUTER STRESS
  - CHRONISCHER STRESS

## Definition

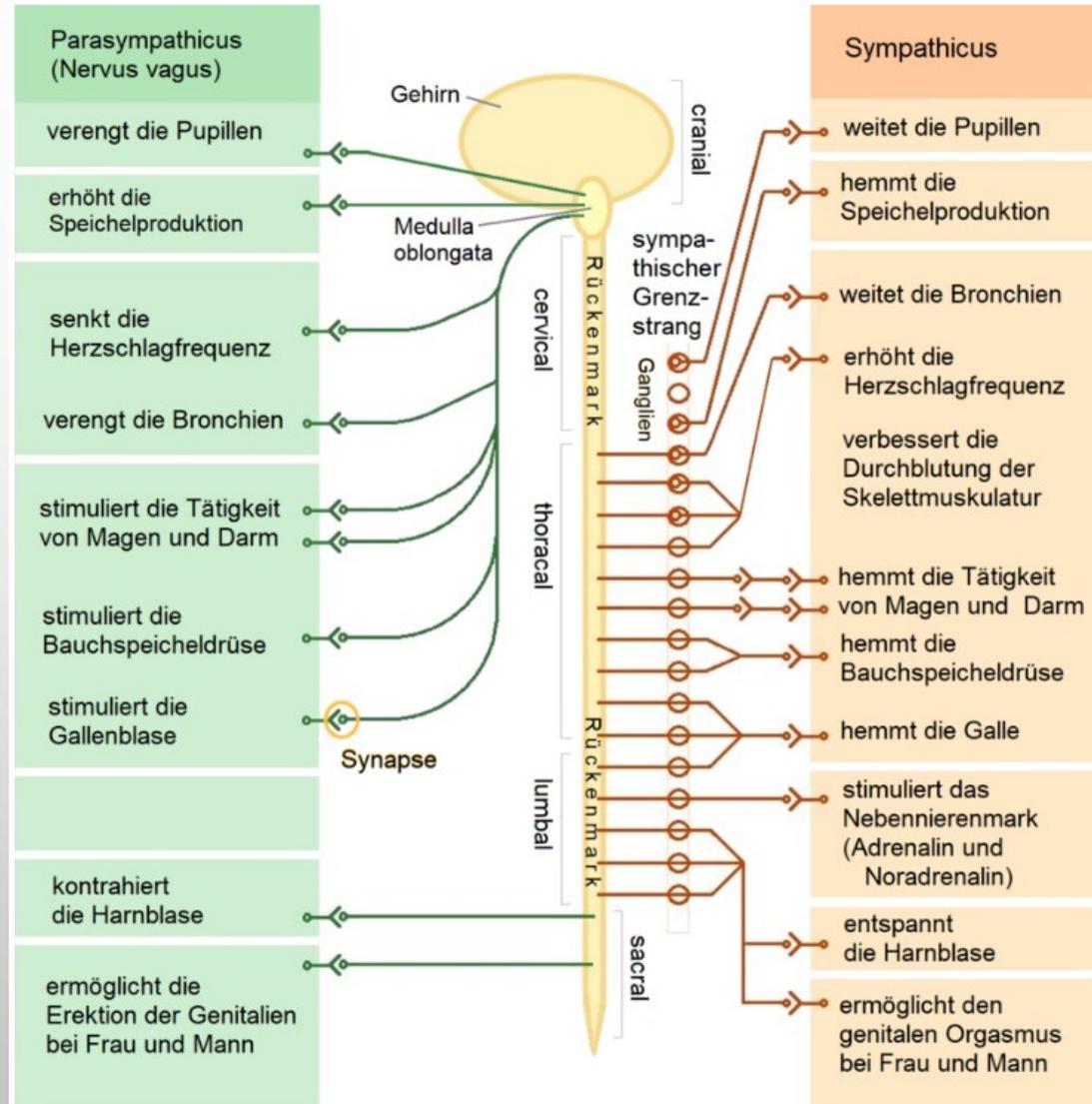
Psychophysische Alarmreaktion, die sich als gesteigerte Aktivität des vegetativen Nervensystems und der endokrinen Organe äußert.

**!Stress kann durch endogene wie auch exogene Faktoren ausgelöst werden!**

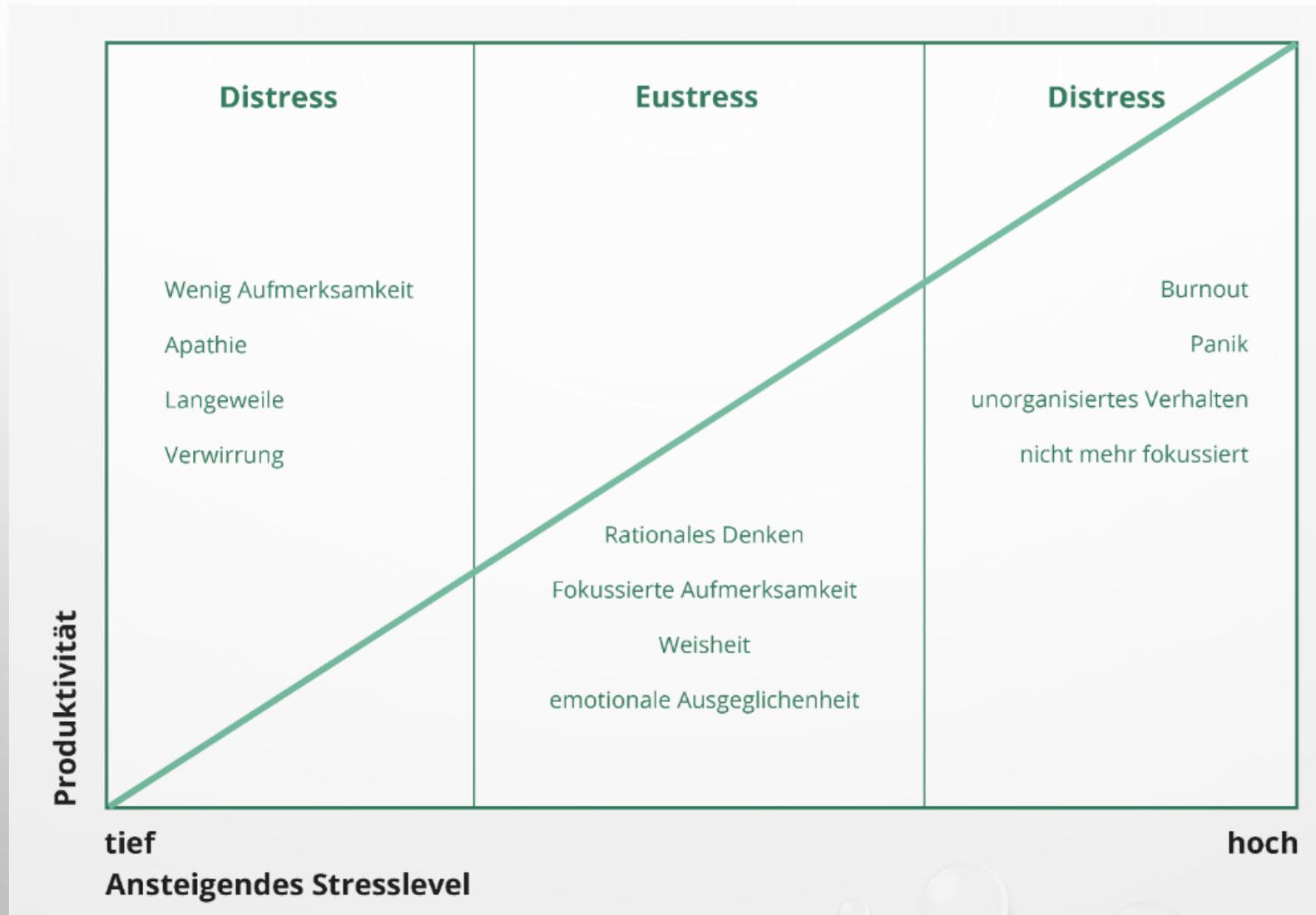
# STEUERUNG DES KÖRPERS

## Parasympathikus

## Sympathikus



# EUSTRESS / DISTRESS



# AKUTER STRESS

- Schreckreaktion oder ein Kampf-Fluchtszenario
- Körper setzt Stresshormone wie Adrenalin und Noradrenalin frei.
- Hormone stimulieren zunächst das Immunsystem



- Unmittelbare Abwehr von möglichen Verletzungen werden gefördert
- Leistungsbereitschaft nimmt zu

# CHRONISCHER STRESS

- Bei anhaltendem oder chronischem Stress, wird das Immunsystem beeinträchtigt
- Körper setzt Stresshormone wie Cortisol frei.
- Dies hemmt das Immunsystem.



- Die normale Funktion des Immunsystems wird gestört
- Die Fähigkeit des Körpers, Infektionen und Krankheiten adäquat abzuwehren, verringert sich
- Neigung zu chronischen Affektionen nehmen zu.

# FAZIT

## Akuter Stress

- Abwehrbereitschaft steigt
- Leistungsfähigkeit nimmt zu



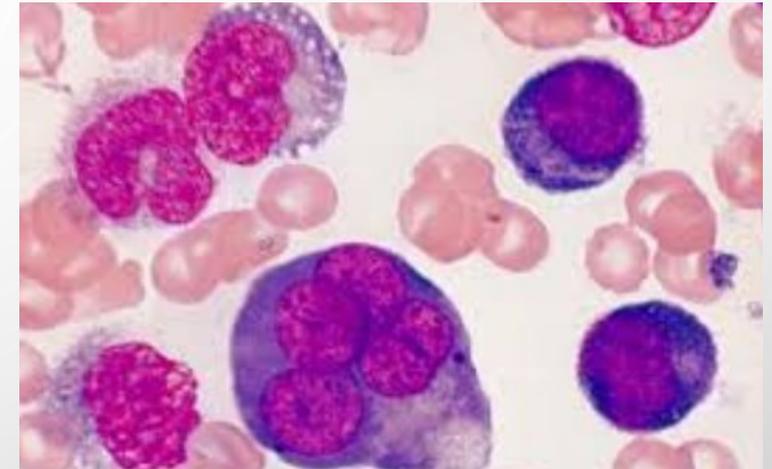
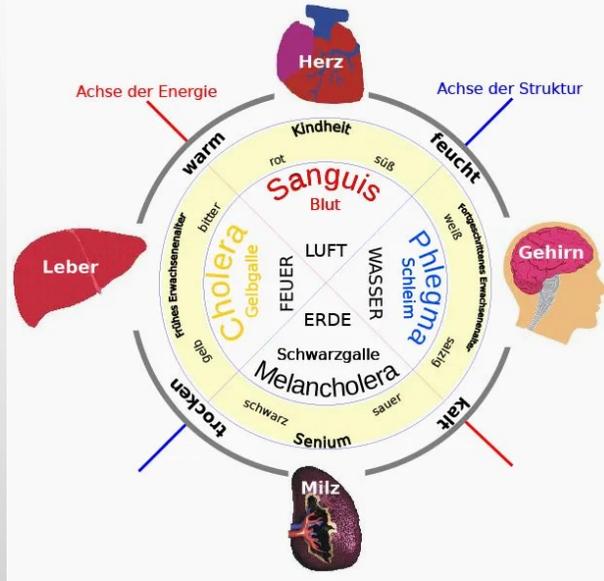
## Chronischer Stress

- Infektanfälligkeit nimmt zu
- Leistungsfähigkeit nimmt ab
- Disposition für chronische Erkrankungen steigt



# KOMPLEMENTÄRMEDIZIN (TEN) IN EUROPA

Bis ~ 1850 Medizinmodel nach der Humoralpathologie (Viersäftelehre)  
Hippokrates / Galen / ....



1850 – heute  
Die Humoralpathologie wird in der Komplementärmedizin weiter praktiziert.

- Ärzte / Mediziner
- Heilpraktiker

1850 – heute  
Klassische Schulmedizin nach dem Modell von Rudolf Virchow (Zellularpathologie)

- Mediziner

# STRESS AUS KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHER SICHT

- Störung des inneren Gleichgewichtes
- Polaritäten Verschiebung
- Säfte Dyskrasie



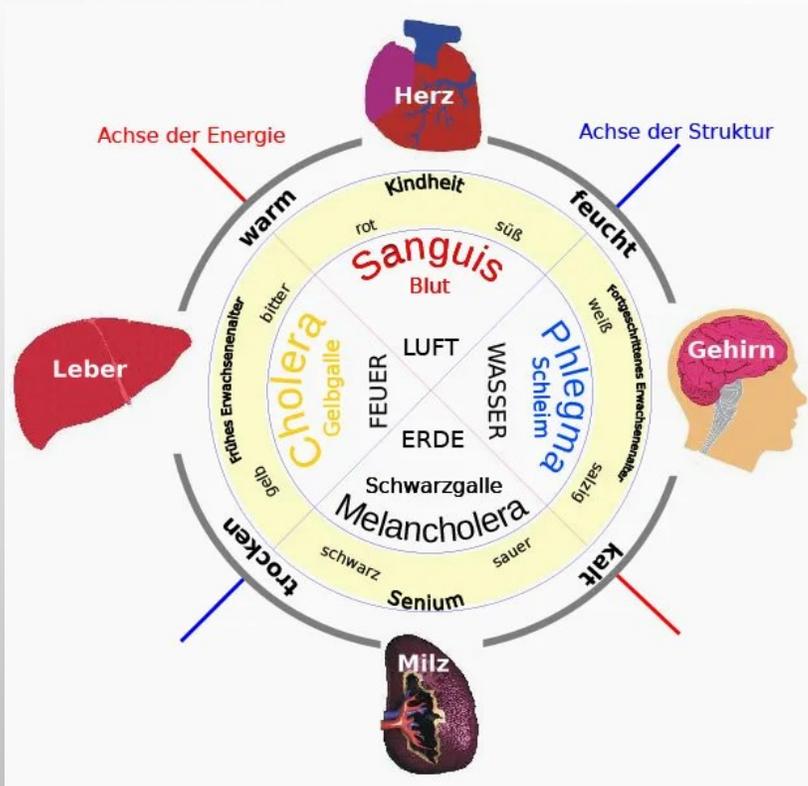
## Darstellung von Sol (Sonne) und Luna (Mond)

- Widerspiegelt die Polarität in der Traditionellen Europäischen Naturheilkunde (TEN)
- Kann als Synonym zu Sympathikus und Parasympathikus betrachtet werden
- In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird die Monade zur Darstellung von Yin und Yang verwendet.



# STRESS AUS KOMPLEMENTÄRMEDIZINISCHER SICHT

Jeder Mensch ist anders  
Die vier Temperamente in der TEN



Sanguiniker



Choleriker



Phlegmatiker

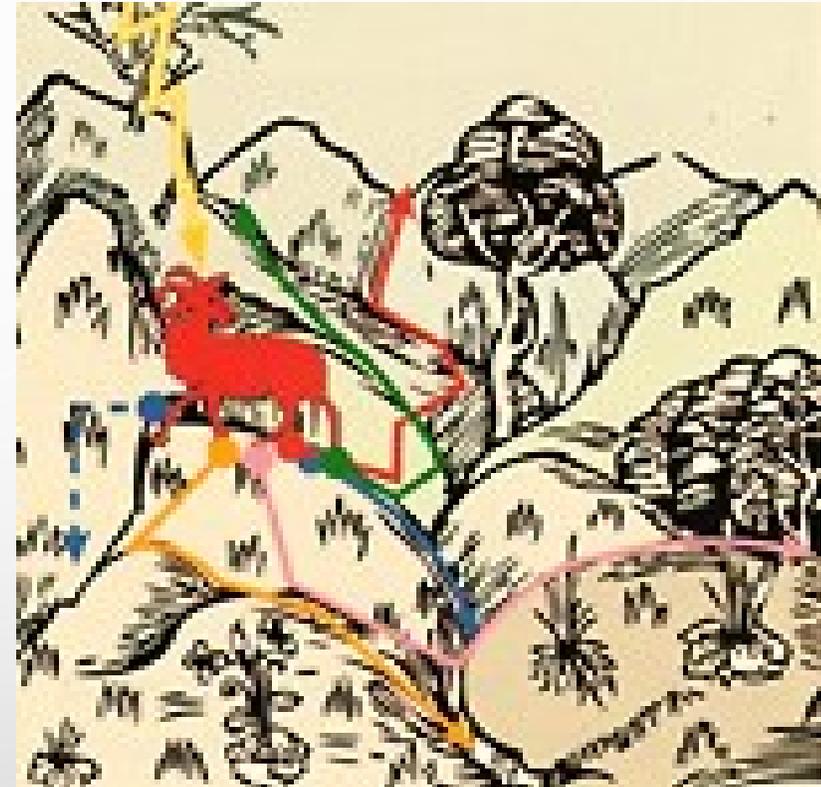


Melancholiker



Jeder Mensch besitzt unterschiedliche Ressourcen zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts

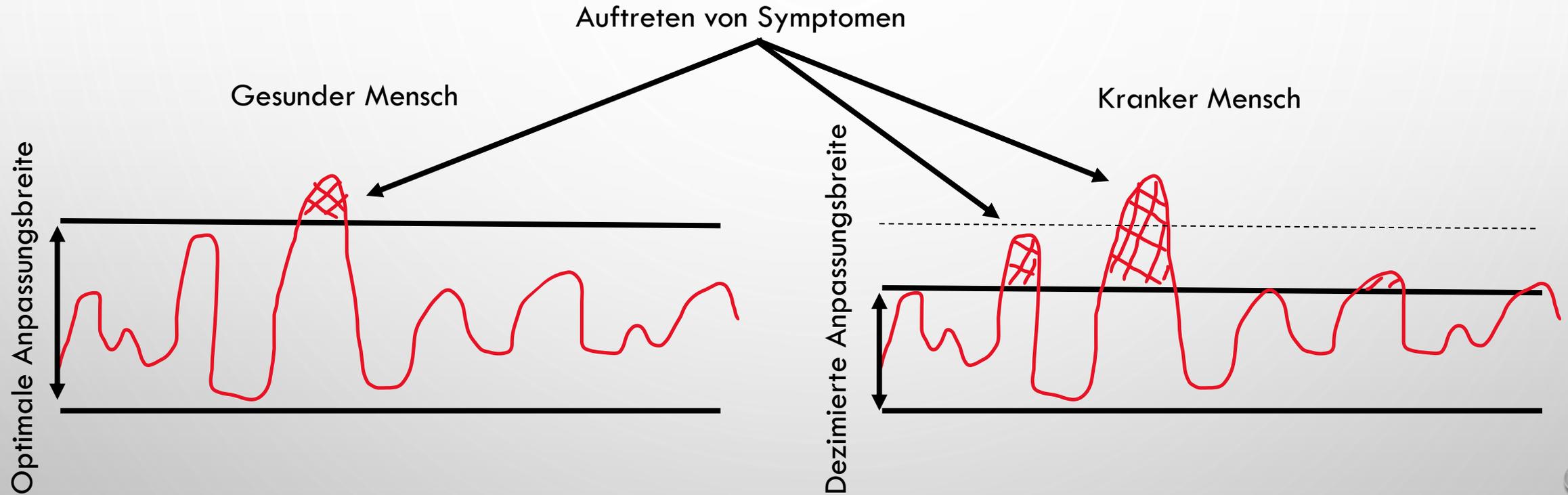
# REAKTION DES MENSCHEN AUF EINEN REIZ



Individuelle Menschen brauchen individuelle Therapieformen

# REAKTION DES MENSCHEN AUF EINEN REIZ

## Die konstitutionelle Anpassungsbreite



# ERKENNEN DER INDIVIDUALITÄT

## Anamnese

Wie schildert mir der Patient seinen Zustand in Bezug auf:

- Symptomatik
- Modalitäten
- Lebensführung
- Medizinische Vorgeschichte
- Medikamente
- Ernährung
- Soziales Umfeld
- Arbeit
- Hobbys
- ...

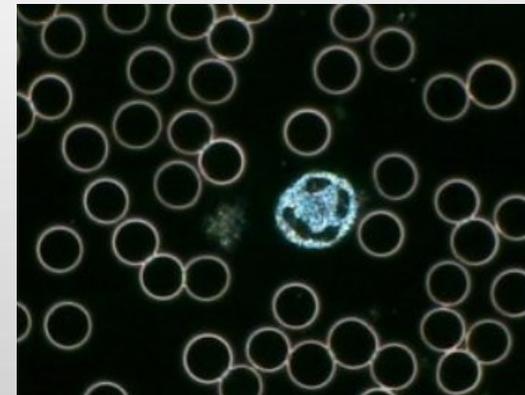
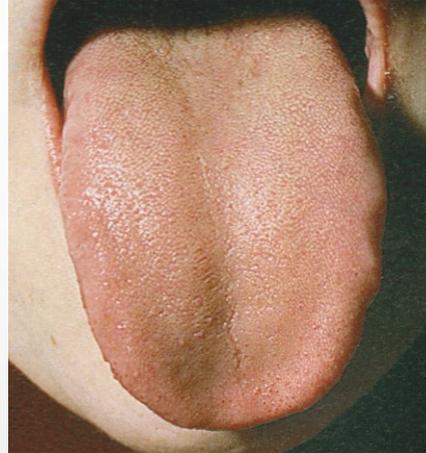


# ERKENNEN DER INDIVIDUALITÄT

## Diagnostik und Befund

Was sagt mir sein Körper zu diesem Zustand:

- Zungendiagnose
- Pulsdiagnose
- Irisdiagnose
- Dunkelfeld-Vitalblutanalyse



«Viele Puzzle-Teile ergeben ein Bild»

# ERKENNEN DER INDIVIDUALITÄT

## Gesamtschau und Therapie

Erstellen eines Therapiekonzeptes nach dem Dreisäulen-Schema



**Symptomatisch**

Lindern der Symptome



**Konstitutionell**

Stärken der Abwehrbereitschaft



**Präventiv**

Ändern der Lebensführung

Angepasst an die Ressourcen des Patienten

# THERAPIE

## Praxisanwendungen

- Phyto- und Arzneimitteltherapie
- Nahrungsergänzungsmittel
- Manuelle Therapien
  - Massage
  - Dorntherapie
  - Wickeltherapie
  - APM-Therapie
  - Bioresonanz-Therapie
  - ...
- Ab-/ Ausleitende Verfahren
  - Schröpfen
  - Baunscheidtieren
  - Blutegel
- ...

## Anleitung zur Selbsthilfe

- Sport
- Entspannung
- Auszeit
- Anpassen der Arbeitssituation
- Ernährungsumstellung
- ...



# ZUSAMMENFASSUNG

## **Stress**

- Vegetative Alarmreaktion auf innere und äussere Einflüsse
- Stress kann in nach vier Kriterien eingeteilt werden
  - Akuter Stress
  - Chronischer Stress
  - Eustress
  - Distress

## **Immunsystem**

- Abwehrbereitschaft steigt bei akutem Stress
  - Leistungsfähigkeit nimmt kurze Zeit zu
- Abwehrbereitschaft sinkt bei Chronischem Stress
  - Leistungsfähigkeit nimmt ab
  - Neigung zu chronischen und Autoimmunen Affektionen

## **Komplementärmedizinische Behandlung**

- Individuelle Menschen brauchen eine individuelle Therapie
- Ressourcen des Patienten spielen eine zentrale Rolle
- Der Patient muss sich auf die Therapie einlassen können

WENIGER IST OFT MEHR  
UND  
WENN DER PATIENT NICHT WILL  
GEHT'S ERST GAR NICHT



Vielen Dank für die Aufmerksamkeit

# QUELLEN

- [HTTPS://WWW.USZ.CH/WIE-STRESS-UNSER-IMMUNSYSTEM-BEEINFLUSST](https://www.usz.ch/wie-stress-unser-immunsystem-beeinflusst)
- [HTTPS://WWW.KLINIK-FRIEDENWEILER.DE/BLOG/DISTRESS-EUSTRESS-UNTERSCHIEDE-FORMEN-FOLGEN](https://www.klinik-friedenweiler.de/blog/distress-eustress-unterschiede-formen-folgen)
- [HTTPS://WWW.TRAD-NHK.ORG/](https://www.trad-nhk.org/)
- [HTTPS://WWW.ATUPRI.CH/DE/MAXYOURHEALTH/CHRONISCHER-STRESS-SCHWACHT-IMMUNSYSTEM](https://www.atupri.ch/de/maxyourhealth/chronischer-stress-schwacht-immunsystem)
- [HTTPS://WWW.ENABLEME.DE/DE/ARTIKEL/RAUS-AUS-DER-SPIRALE-WAS-TUN-BEI-CHRONISCHEM-STRESS-7730](https://www.enableme.de/de/artikel/raus-aus-der-spirale-was-tun-bei-chronischem-stress-7730)
- [HTTPS://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/VEGETATIVES\\_NERVENSYSTEM](https://de.wikipedia.org/wiki/Vegetatives_Nervensystem)
- MAYER A. TRADITIONELLE EUROPÄISCHE MEDIZIN: LEHRBUCH UND ATLAS ZUR TEM. FOITZICK; 2013.