



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

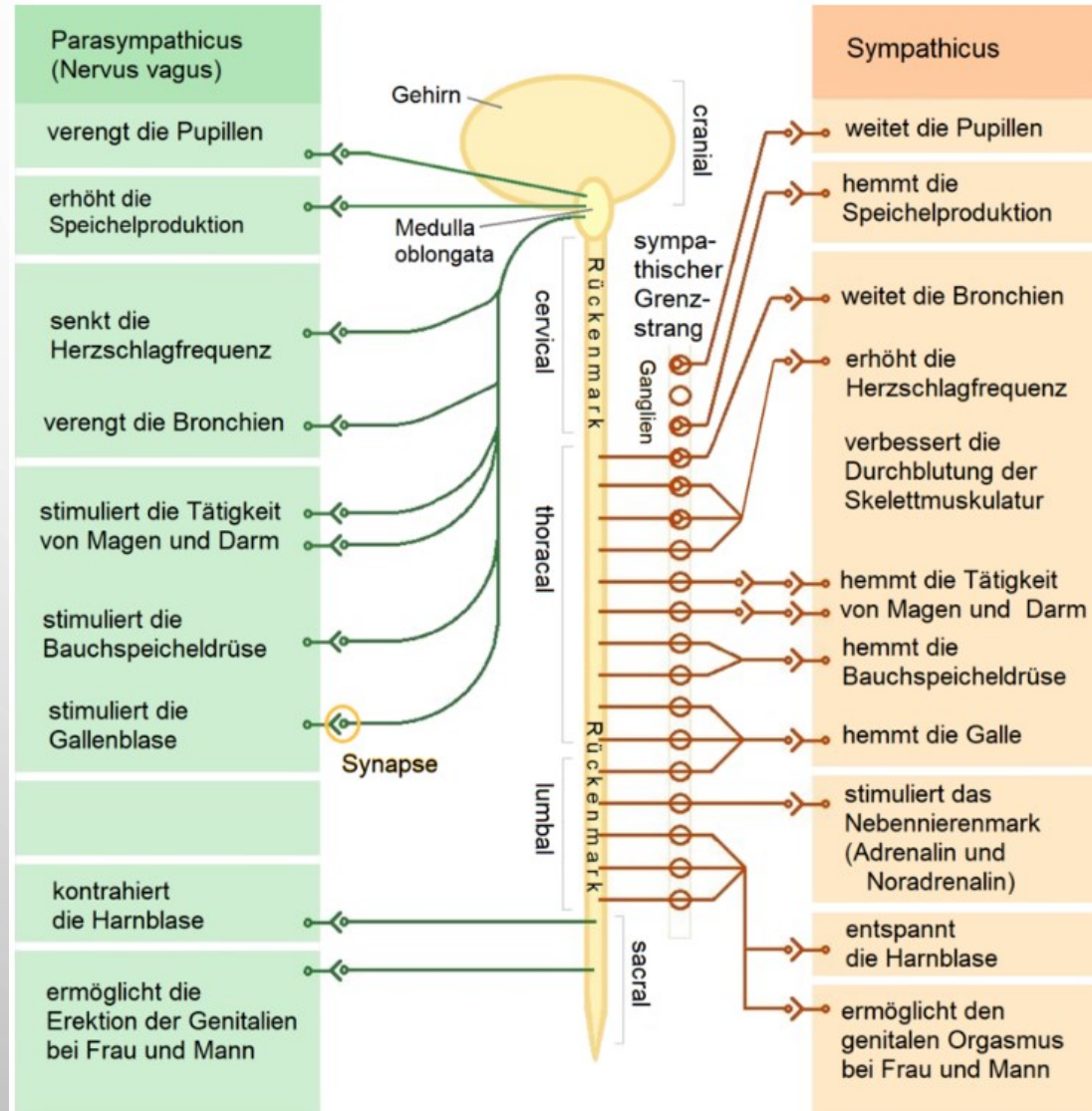
Psychophysische Alarmreaktion, die sich als gesteigerte Aktivität des vegetativen Nervensystems und der endokrinen Organe äußert.

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

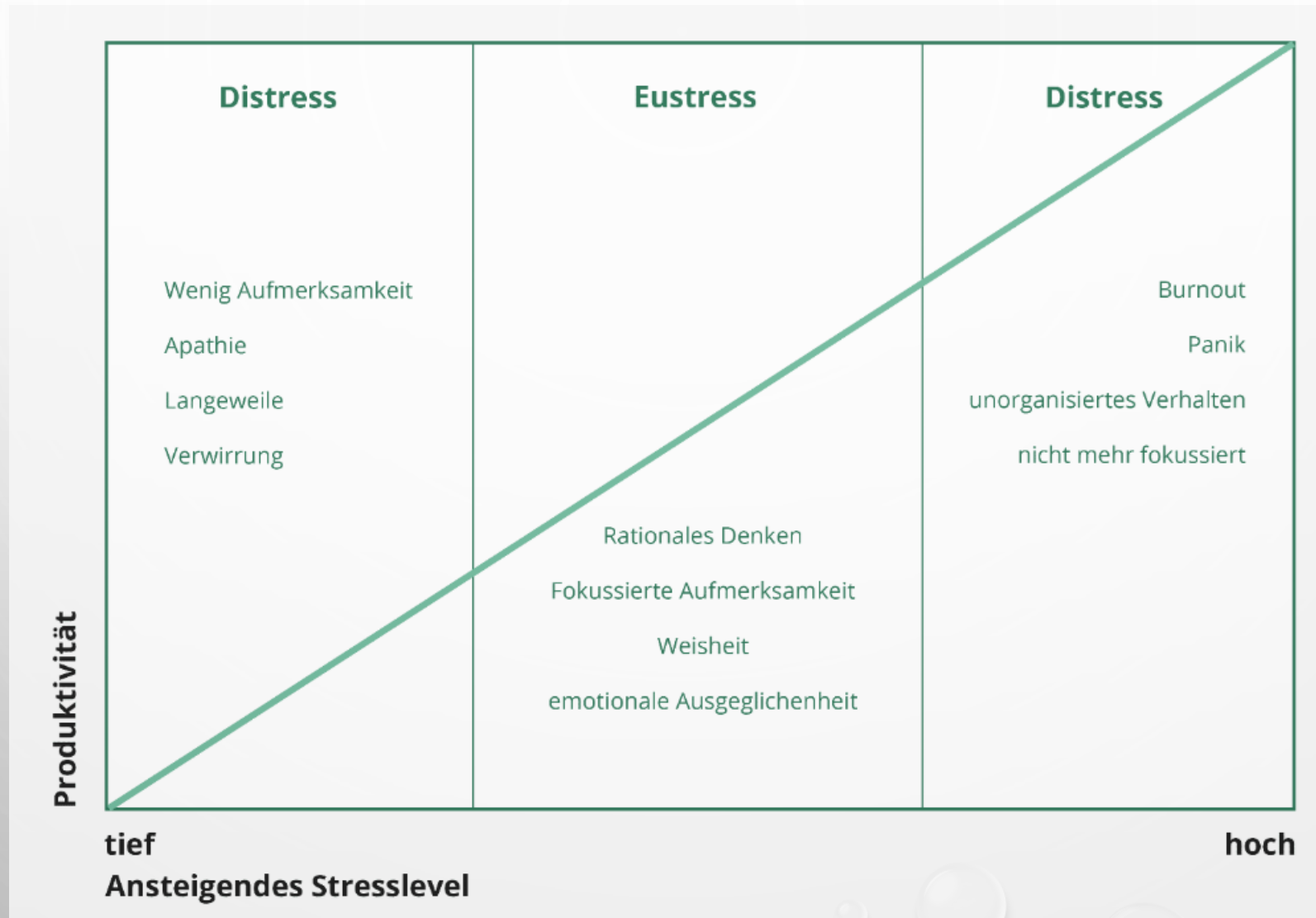
STEUERUNG DES KÖRPERS

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



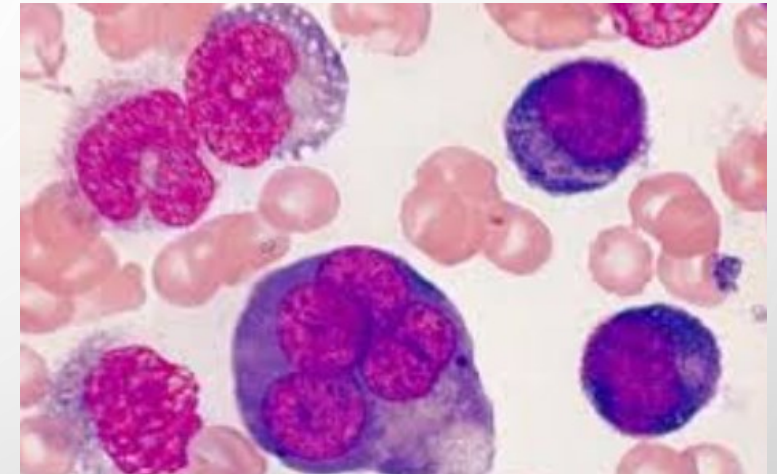
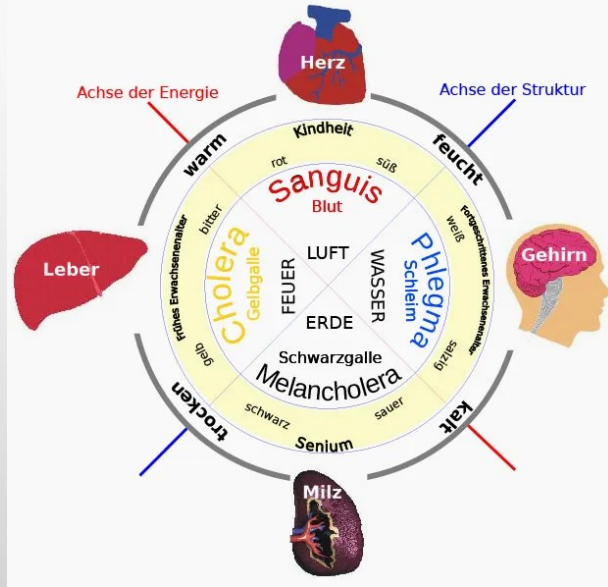
Chronischer Stress

- 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



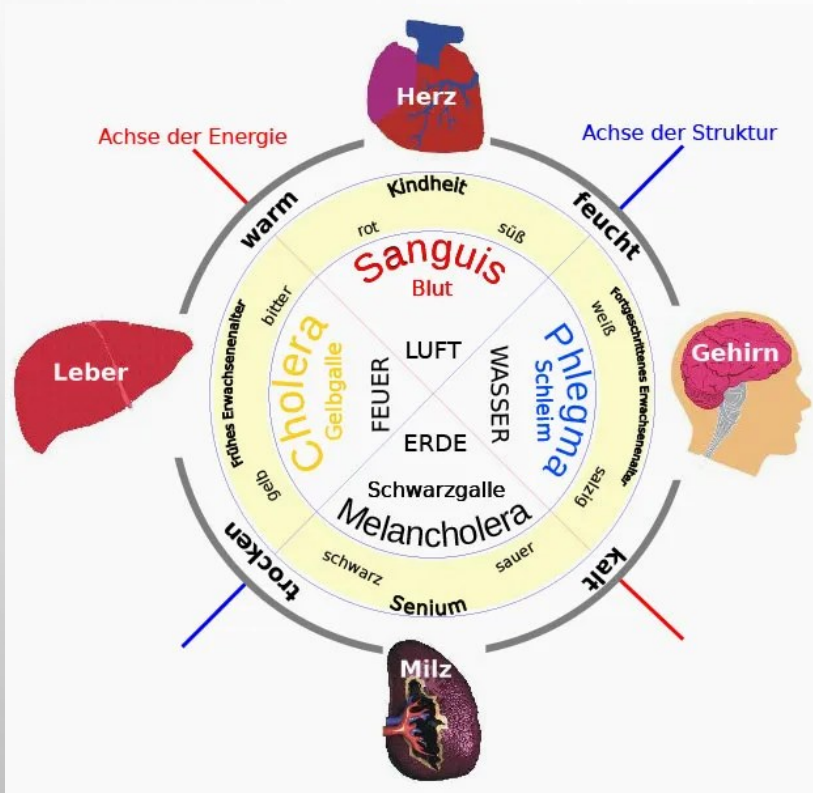
Darstellung von Sol (Sonne) und Luna (Mond)

- 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

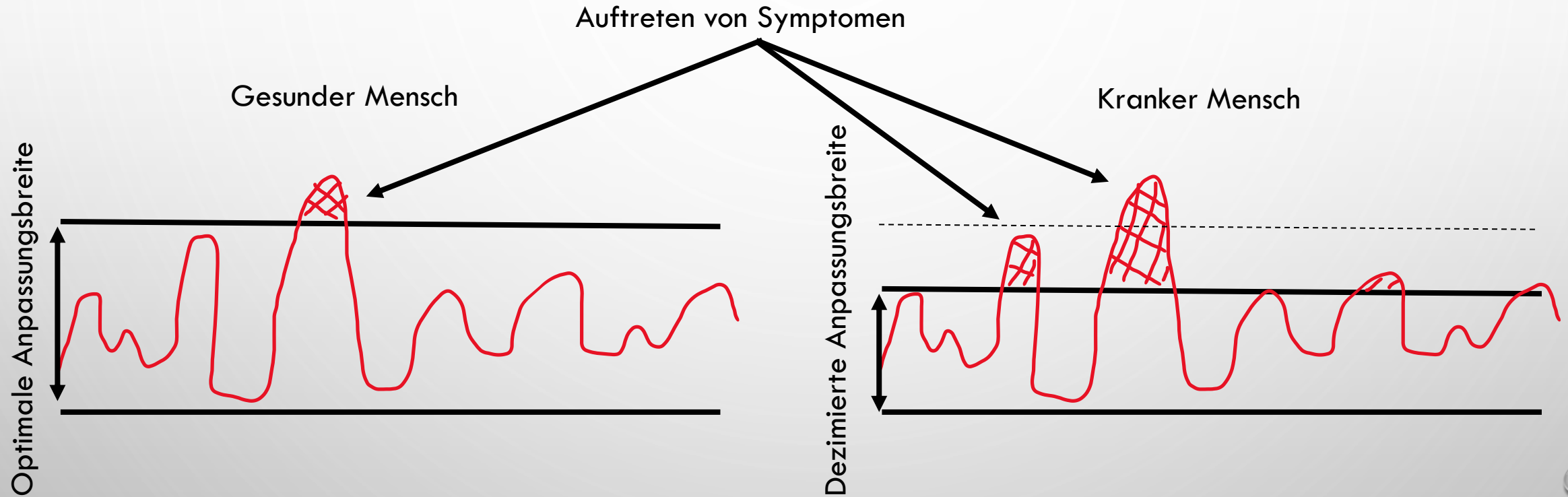
REAKTION DES MENSCHEN AUF EINEN REIZ



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
- ...

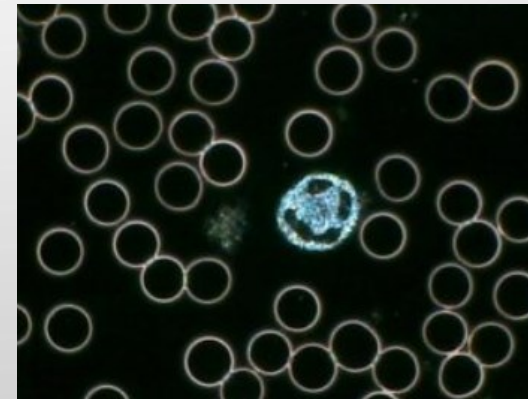
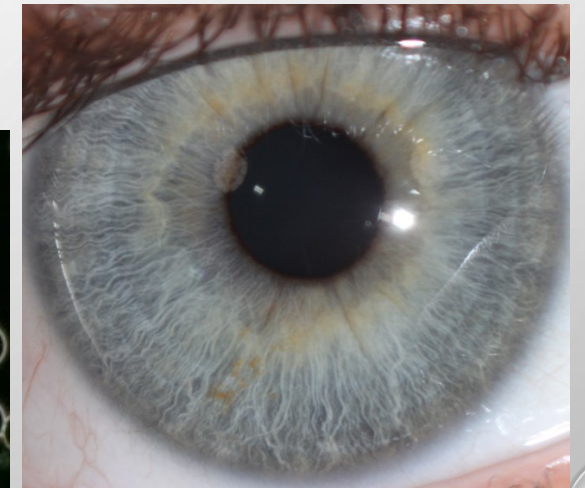
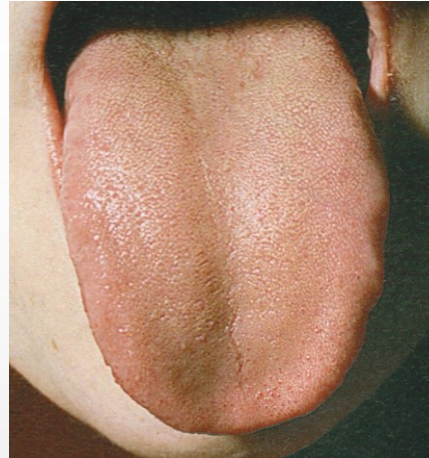


ERKENNEN DER INDIVIDUALITÄT

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

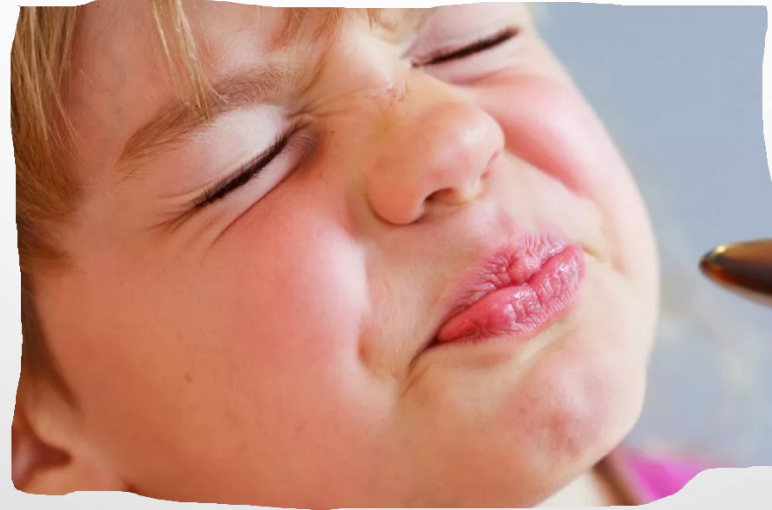
Immunsystem

- 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.