



Wir begrüßen Sie herzlich zum achten Teil der Serie “Selbstfürsorge” unseres Gesundheits-Newsletters.

Heute geht es um das Thema Stress. Wussten Sie, dass Stress häufig unbewusste Körperreaktionen auslöst?

Denn unser Körper reagiert auf viele Situationen im Alltag mit Stress-Signalen an unser Nervensystem, ohne dass wir es merken.

Vielleicht sind bestimmte Herausforderungen in Ihrem Leben für Sie “normal” geworden, aber für Ihren Körper bedeutet das eine Dauerbelastung und langfristige Folgen für Ihre Gesundheit.

Ob es unangenehme Gespräche, ungeklärte Konflikte, Herausforderungen bei der Arbeit oder in der Familie oder Ihre Steuererklärung ist, all diese Dinge stellen für Ihren Körper eine unbewusste Bedrohung dar, was ihn dazu veranlasst, Stresshormone wie *Adrenalin*, *Noradrenalin* und *Kortisol* auszuschütten.

*“Wer den Stress nicht durch Entspannungstechniken, Sport oder Freizeitaktivitäten abbauen kann und auch keine Chance hat, ihm aus dem Weg zu gehen, erkrankt unter Umständen ernsthaft. Der Körper reagiert zunächst mit Verspannungen, die zu Kopf-, Genick- und Rückenschmerzen führen. Die Verdauung gerät durcheinander, was sich in Magenschmerzen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung oder Blähungen ausdrücken kann. Manchmal kommt es zu Schlaf- und Essstörungen. Zeichen von Nervosität (Zähneknirschen in der Nacht, Stottern, Vergesslichkeit) und psychische Störungen bis hin zur Depression können mögliche Folgen sein. Anhaltender Stress kann letztlich zu schweren Herz/Kreislauf- und Nierenerkrankungen, Stoffwechselstörungen, Allergien und Entzündungskrankheiten führen.”**

Stress macht krank und stört unseren Hormonhaushalt, was häufig zu einer Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion führt.

Unser Gesundheitstipp an Sie: Investieren Sie 6 mal 1 ½ Stunden, um Techniken und Methoden kennenzulernen, das Nervensystem wieder herunterzufahren und Stress in Ihrem Leben abzubauen!

Erfahren Sie mehr über medizinisch-klinisch getestete Übungen für ein ausgeglichenes Leben und wirksame Achtsamkeits-Meditationen für Ihren Alltag.

Unser Nervensystem fährt nicht von selbst herunter, sondern wir müssen etwas dafür tun! Nutzen Sie die Gelegenheit, an meinem kommenden Vagusnerv-Kurs teilzunehmen, der speziell für die Entspannung des Nervensystems konzipiert wurde.

Über folgenden Link erhalten Sie mehr Informationen zum Kurs und können sich auch direkt dazu anmelden:

<https://tcmundnaturheilkunde.com/vagusnerv-meditation/>

Ich freue mich auf Sie!

Wir sind gerne für Sie da!

Ihre Gisela Bucher
& Steven Miloradovic



www.tcmundnaturheilkunde.com

*Quellen:

<https://www.internisten-im-netz.de/fachgebiete/psyche-koerper/stress.html>