



**Schweizerische
Multiple Sklerose
Gesellschaft**

Winterthur, 19. August 2017

Umgang mit Belastung und Stress

Prof. Dr. med. Regula Doggweiler

Fachärztin FMH für Urologie spez. Neurourologie

SAPPM für Psychosomatische und Psychosoziale Medizin

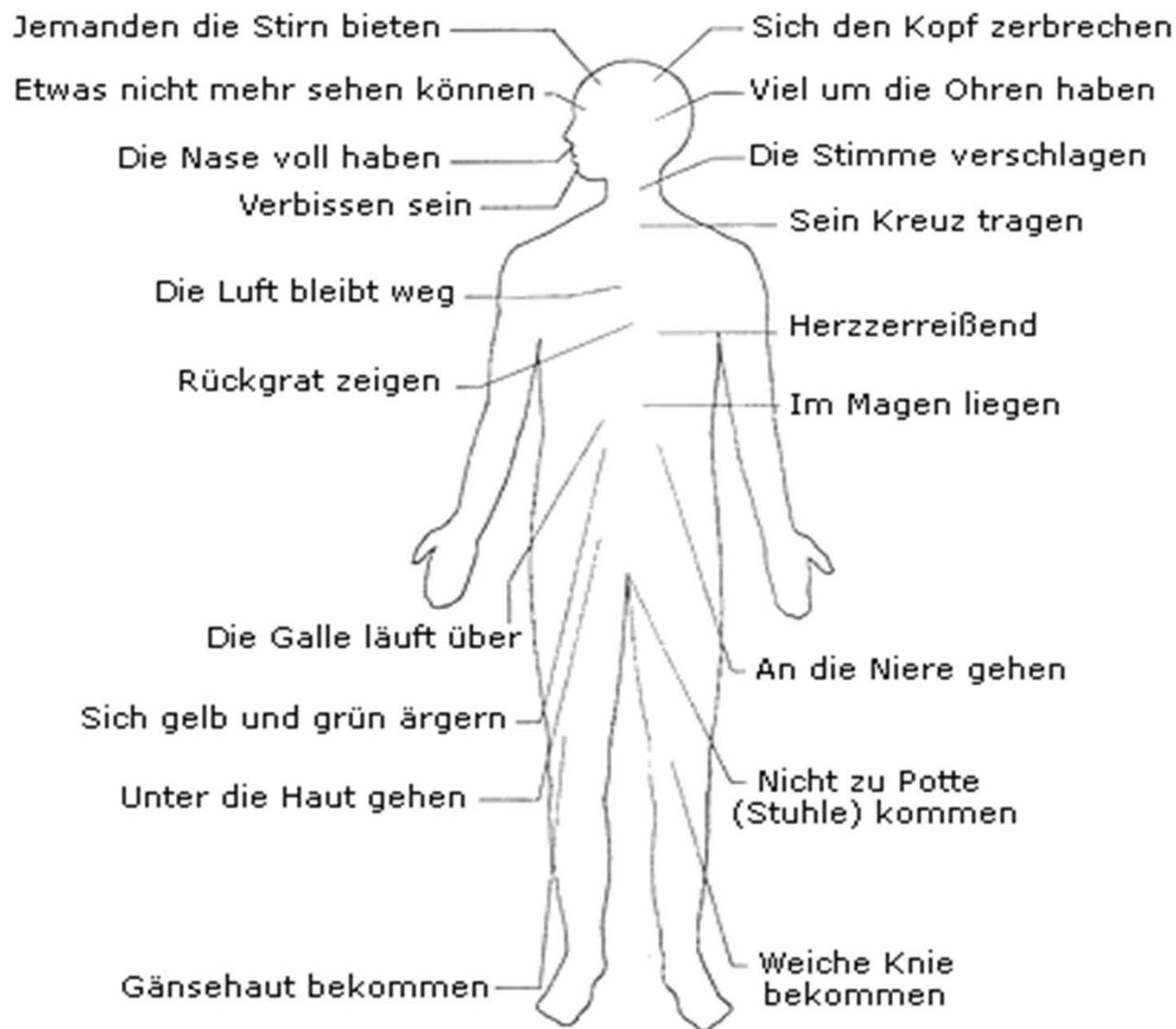
KontinenzZentrum Hirslanden



KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN

Der Volksmund weiß, wie Organe sprechen



Stress - Definitionen

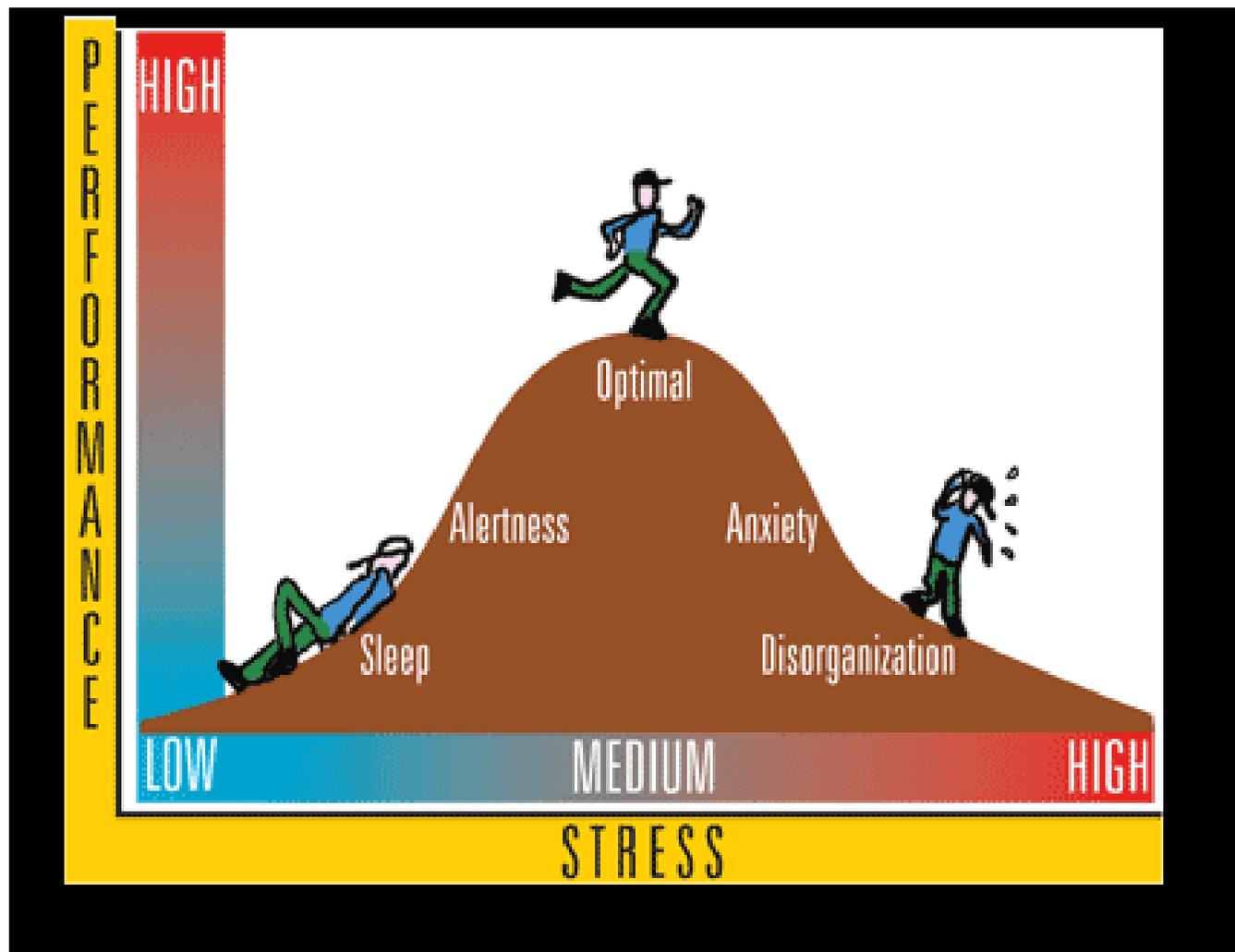
Wird durch verschiedene Situationen im menschlichen Leben hervorgerufen, dadurch entsteht im Körper immer der gleiche Prozess, der den Zustand eines „Kampfes“ bewirkt.

- Stress ist ein biologischer Prozess der beim Körper Veränderungen hervorruft um den durch verschiedene Einflüsse erhöhte Ansprüche zu bewältigen.
- Stress ist ein biochemischer Vorgang der im Kopf stattfindet, und Konsequenzen auf den Körper hat. Er wird hervorgerufen durch die Angst etwas nicht schaffen zu können. **Stress wird von der gestressten Person selbst hervorgerufen.**
- Stress bedeutet Zeitnot, Terminnot, Zeitdruck, Hetzerei, psychische Überbelastung, und ein unüberwindbarer Probleberg etc.

Stress Auslöser

- Ungewissheit
- Zeitnot
- Probleme
- Symptome
- Finanzen
- Gesellschaft
- Entscheidungen fällen
- Kontrollverlust





KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN

Kampf oder Flug - Stress

Dominanz des Sympathetischen Nerven System

- Herzklpfen
- Trockener Mund
- Stirne ist Verspannt
- Die Zähne zusammenbeissen
- Wut und Feindlichkeit
- Atmung wird verstärkt und schnell
- Blutzucker erhöht
- Blutdruck wird höher
- Schmetterlinge im Bauch/ kann kaum verdauen



Erstarren

- Neben den Stressreaktionen Kampf oder Flucht kann es auch zu einer Art Erstarrung kommen.
- Auf psychischer Ebene kann das zu einer veränderte Wahrnehmung führen.
- Die sogenannte „Dissoziation“ ist ein mentaler Schutzmechanismus, der bewirkt, dass die Betroffenen sich fühlen, als würden sie „neben sich stehen“.

Der Trauma-Notfallmechanismus besteht aus:

- Erstarren
- Einfrieren
- Dissoziieren und Aufspalten der Identität

Er sichert das Überleben.



09.09.2011 (c) Prof. Dr. Franz Ruppert 13

Ruhen and Verdauen - Entspannen

Dominanz des Parasympathetischen Nerven System

- Herz schlägt langsamer
- Atmung ist tief und langsam
- Speichel im Mund normalisiert sich
- Gesichtsmuskel entspannen sich
- Pupillen werden wieder normal
- Blutdruck normalisiert sich
- Blutzucker normalisiert wieder
- Verdauung funktioniert
- Gefühl von entspanntheit



Stress und Gesundheit

Zirka 70-80% der Krankheitsprobleme sind ausgelöst oder verstärkt durch emotionalen Stress (z.B. Diabetes II, Grippe, Erkältung, Kopfschmerzen, autoimmune Krankheiten etc)

“The body is the battlefield for the war games of the mind.”
„der Körper ist das Schlachtfeld für die Kriegsspiele des Geistes“



—Brian Luke Seaward



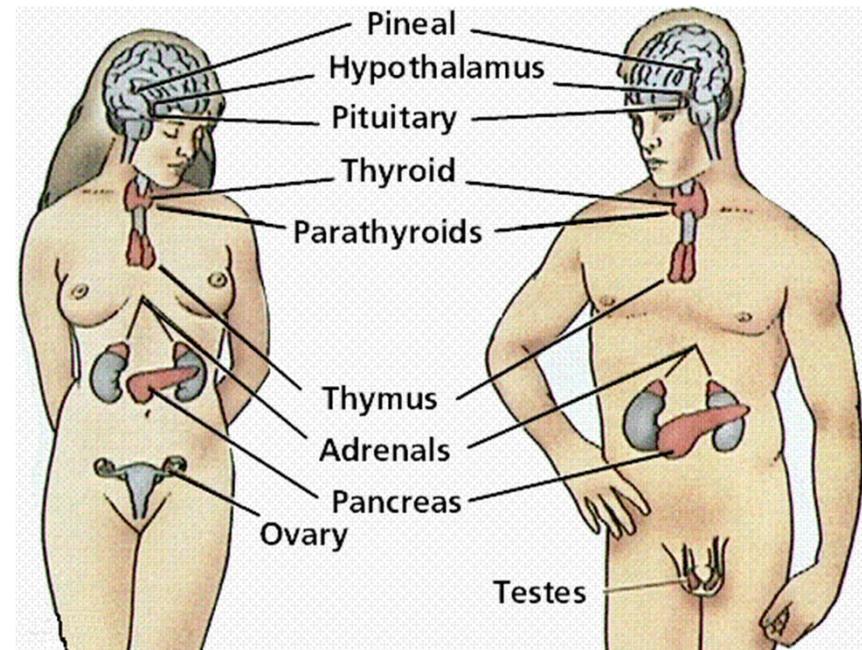
KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN

Konsequenz

STRESS... Kann in einer signifikanten Weise zu Krankheiten beitragen, einschließlich:

- Herzprobleme
- Diabetes
- Autoimmune Krankheiten
- Infekte
- Chronische Schmerzen
- Krebs
- Depression
- PTSD
- Sogar früher Tod.



Robert Ader



KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN

Die Dynamik zwischen Stress and Krankheit

- Um die Beziehung zwischen Stress und Krankheit zu verstehen, muss man verstehen, dass mehrere Faktoren im Einklang handeln, um ein pathologisches Ergebnis zu schaffen, einschließlich:
 - Kognitive Wahrnehmung eines drohenden Reizes
 - Aktivierung des sympathischen Nervensystems
 - Einschaltung des Endokrinen Systems
 - Miteinbeziehen des Immunsystems



- Herzklopfen
- Schwitzen
- Schlecht fühlen
- Schwierig richtig zu denken

Ist das nun körperlich oder rein psychisch ?

Emotionen

- Einer der Schlüssel zum Stressmanagement bedeutet die Emotionen voll und ganz wahr zu nehmen und erleben, anstatt in ihnen stecken zu bleiben sonst:

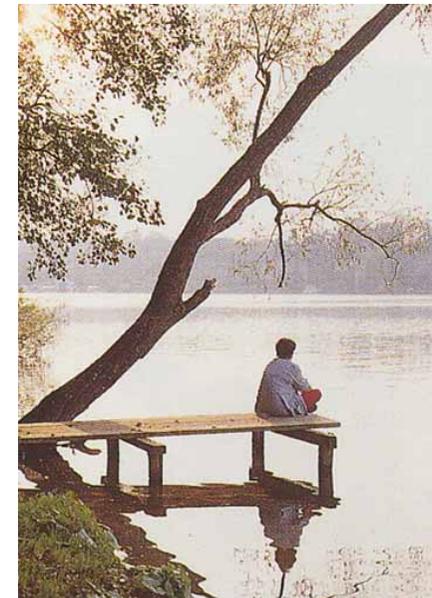
- Traurig 
- Freude 
- Unruhe 
- Angst 
- Wut 
Feindseligkeit

Depression
Hysterie
Panik
Paranoia

Mind-Body Techniken

- Atmen
- Meditieren
- Yoga
- Chi-gong, Tai Chi

Um körperliches, soziales und geistiges Wohlergehen zu fördern



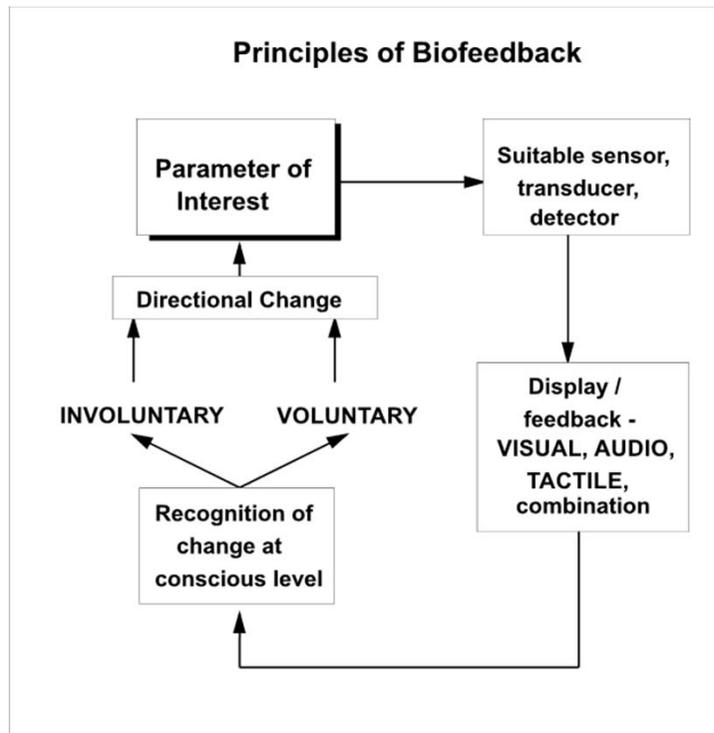
Meditation

- Meditation ist das Herz der Heilung und es geht darum, im Moment oder im "Hier und Jetzt" zu sein.
- Jede geistige und religiöse Tradition in der Welt hat meditative Praktiken.
- Man muss nicht religiös sein, um zu meditieren.



Biofeed-Back

- Biofeedback kann helfen, die Gesundheit zu verbessern, indem bestimmte körperliche Prozesse bewusst werden, die normalerweise unwillkürlich auftreten, wie z.B. Herzfrequenz, Blutdruck, Muskelspannung und Hauttemperatur



- **Konzentriert:** Fokussiertes Bewusstsein auf ein bestimmtes Objekt, wie ein Bild oder Ton oder auf Atem. Gebete und visuelle Meditation
- **Mindful:** entspannt von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen bewusst werden, sie entstehen lassen, ohne sich auf ein bestimmtes Objekt zu konzentrieren. Gehende Meditation
- **Expressiv:** Singen, Tanzen, Schütteln, schnell Atmen und Wirbeln



Music

- Musik ist in allen Kulturen, sie ist überall
- Schwingungen
- Der Schlüssel um Gefühle loszulassen
- Hilft, Erinnerung an schöne Lebensereignisse hervorzurufen
- Hilft im Umgang mit Schmerzen
- Entlastung von Angst und Depression



Kunsttherapie

- Menschen profitieren von Kunsttherapie auf verschiedene Weise, einschließlich der Verbesserung ihrer psychischen Gesundheit

Reduzieren von Angst und Depression

Bessere Bewältigung der Situation

Positive Wirkung auf soziale Interaktion



[Geue K](#), [Goetze H](#), [Buttstaedt M](#), et al. [Complement Ther Med.](#) 2010 Jun-Aug;18(3-4):160-70.

Bewegung

- Gewichtskontrolle
- Verbesserung der Gesundheit
- Verbesserung der Stimmung
- Steigert die Energie
- Gesünderer Schlaf
- Macht Spass



<http://www.mayoclinic.com/health/exercise/HQ01676/NSECTIONGROUP=2>



KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN

Tanzen

- Bewegung mit Musik, um Gefühle, Emotionen, Konflikte, Stimmungsänderung und Entspannung zu erleichtern



Guided Imagery



KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN

Journaling

- Klären von Gedanken und Gefühlen
- Gewinnung wertvoller Selbsterkenntnis.
- Probleme lösen



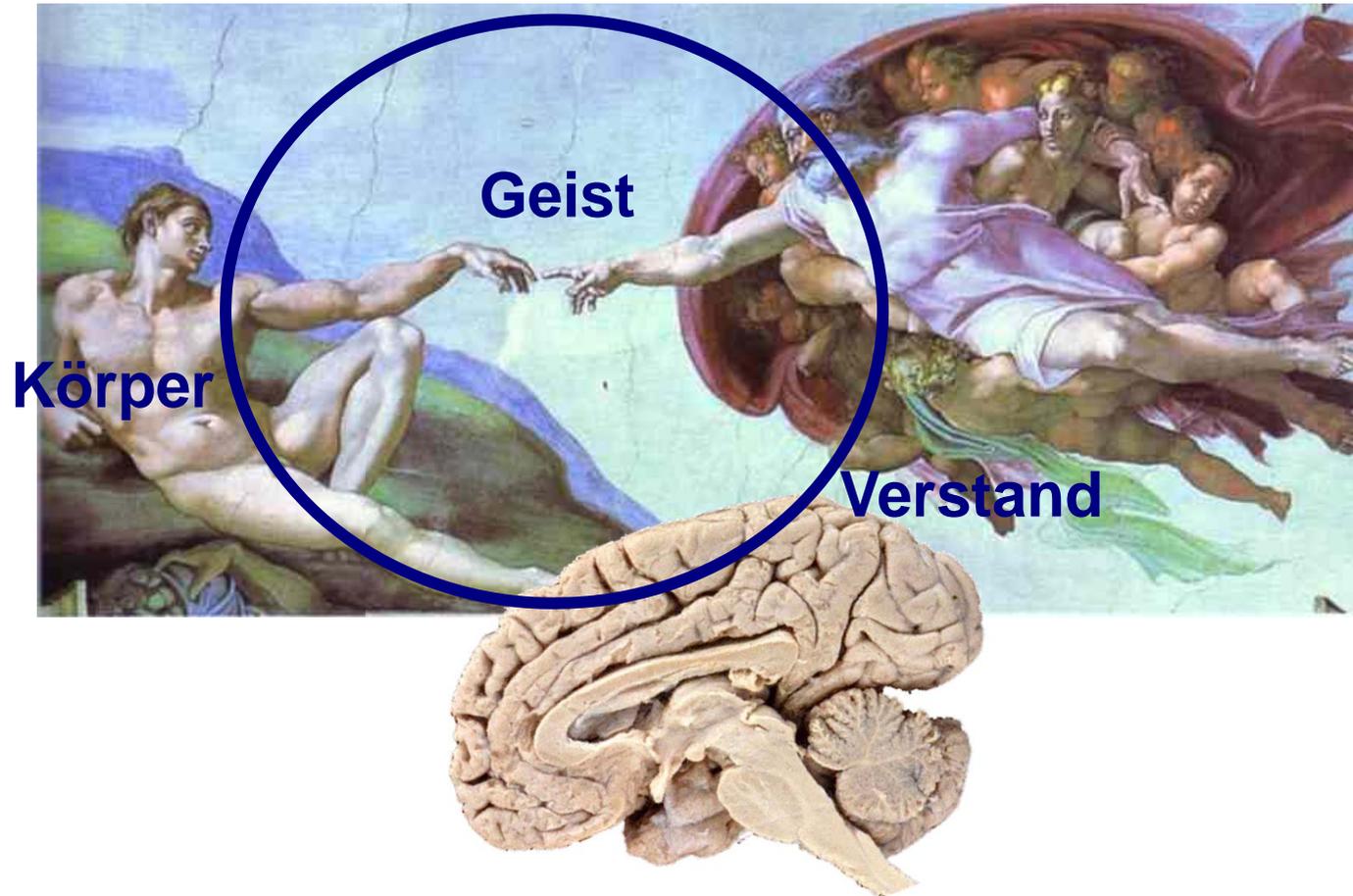
KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN

Schlaf

- Geh ins Bett, wenn du schläfrig bist
- Das Bett ist nur zum Schlafen und Liebe machen, nicht zum lesen, fernsehen oder essen
- Wenn du nicht in der Lage bist zu schlafen stehe auf und gehe in ein anderes Zimmer. Bleib auf, bis du wirklich schläfrig bist erst dann wieder ins Bett.
- Wiederhole Schritt 1-3 so oft wie nötig während der Nacht
- Stelle den Alarm und stehe trotzdem jeden Morgen zur gleichen Zeit auf
- Nur kurze Siesta tagsüber





Vielen Dank



KONTINENZZENTRUM
NEUROUROLOGIE | HARNINKONTINENZ
UROLOGIE DER FRAU | KINDERUROLOGIE

HIRSLANDEN 
KLINIK HIRSLANDEN