

IGAF Internationale Gesellschaft für autonome Funktionsdiagnostik und Regulationsmedizin:

Symposium für autonome Funktionsdiagnostik und Regulationsmedizin,
15. und 16. September 2018 in Bad Kissingen

Vortrag Dr. Christel Frey, Diplompsychologin, Autorin

In meinem Vortrag:

**„Die VNS-Analyse aus psychotherapeutischer Sicht und die Frage:
Wer war zuerst da, die Henne oder das Ei“?**

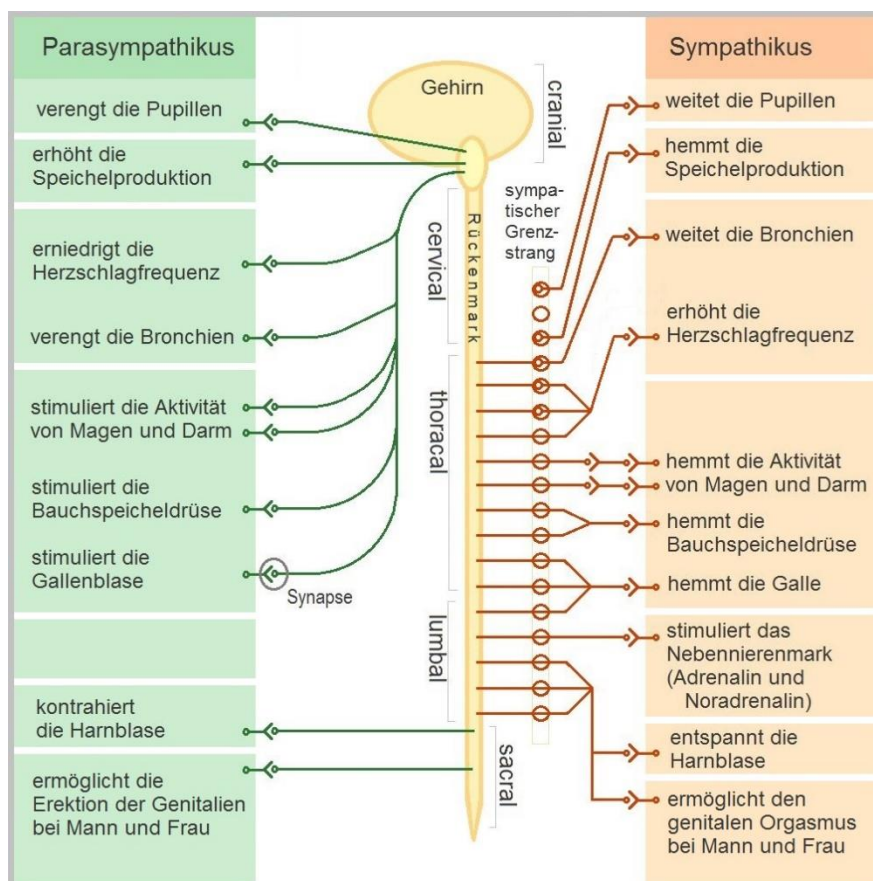
stand die folgende wissenschaftliche Aussage im Mittelpunkt:

**Jeder gesundheitlichen Störung -
sei es körperlicher oder psychischer Art -
geht eine Stresstörung vorausgeht,
die bei frühem Erkennen und professioneller Behandlung
beheben werden kann!**

Bei Stresstörungen handelt es sich um eine Überlastung des vegetativen Nervensystems, welches die Steuerzentrale unseres Körpers ist.

Die zwei Akteure unseres vegetativen Nervensystems sind:

Der Sympathikus und der Parasympathikus.



Quelle: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Das_vegetative_Nervensystem.jpg

Schmidt und Lang beschreiben in ihrem Lehrbuch „Physiologie des Menschen“ das „Vegetative System“ so: „Vegetative Systeme kontrollieren und koordinieren diejenigen Funktionen, die das innere Milieu des Körpers an die externen und internen Belastungen, denen der Körper ausgesetzt ist, anpassen.“

Damit geht jeder **funktionalen Störung** als organische Erkrankung, wie z.B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus 2, Darmbeschwerden, Hauterkrankungen und viele weitere körperliche Störungen – eine **Regulationsstörung** voraus, die sich als Dysbalance zwischen Sympathikus und Parasympathikus konkret darstellt. Das bedeutet, dass zu viel Stress auf den Körper einwirkt und ihn so krankmacht!

Wir sprechen dann von einem Überlastungssyndrom oder auch von BurnOut.

Umgangssprachlich heißt das:

- wer sich häufig über Andere – aber auch über sich selbst - ärgert,
- sehr ängstlich ist,
- dem schneller etwas Negatives einfällt als etwas Positives,
- der sich ständig „klein“ und andere „groß“ denkt und redet,
- der ohne Rast durch den Tag hetzt,
- der auch nachts noch Probleme wälzt,
- der viel zu wenig lacht,

der stresst nicht nur seine Umwelt, sondern auch seinen Körper. Die Folge, er wird früher oder später auch körperlich krank werden.

Erste körperliche Symptome sind häufig Schlafstörungen, Verspannungen, Abgeschlagenheit.

Stress-Opfer:

- kennen nicht die „Gebrauchsanweisung“ Ihres genialen Gehirns – insbesondere des limbischen Systems und damit der Amygdala.
- Sie gehen davon aus, dass Angst zu haben, etwas Normales ist.
- das Wort „MÜSSEN“ dominiert in ihrem Sprachgebrauch.
- Sie benutzen ihre Sprache häufig um Anzuklagen, zu Verurteilen und Andere als Schuldige für alle möglichen Vorfälle zu benennen.
- Sie sind in ihrem Selbstwert leicht durch innere und äußere Faktoren zu verunsichern
- Ihr Selbstwert ist ausgehungert!
- und anderes mehr!

Leider gehen die meisten stressgestörten Menschen erst zum Arzt, wenn sich funktionale – also körperliche Störungen bemerkbar machen.

Ein weiteres Übel: Tabletten werden immer häufiger, schneller - und es scheint - auch sorgloser – verordnet.

Doch Tabletten heilen nicht wirklich! Weder einen hohen Blutdruck, noch eine Angststörung, schon gar keine Depression und kein - wie auch immer ausgelöstes – Überlastungssyndrom! Sie verdecken eher die Störungen.

Studienergebnisse:

- Antidepressiva würden häufiger bereits bei mildereren Formen von Erkrankungen – etwa Angstzuständen oder Sozialphobien – verordnet.
Ähnlich wie bei den Antidepressiva verhält es sich etwa bei Medikamenten gegen erhöhten Blutzucker. Hier liegt Deutschland mit 83 Tagesdosen pro 1000 Einwohner sogar an zweiter Stelle hinter Finnland und deutlich über dem OECD-Durchschnitt von 60 Dosen. Der hohe Anstieg wird von der OECD mit dem zunehmenden Übergewicht erklärt. © Axel Springer SE. Alle
- Menschen in Industrieländern nehmen immer häufiger Medikamente gegen chronische Erkrankungen ein. Das ist ein Ergebnis des Gesundheitsberichts »Health at a Glance«, den die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD). Für ihren Bericht untersuchte die Organisation unter anderem die Menge der verordneten Tagesdosen von Blutdruck- und Cholesterinsenkern, Antidiabetika sowie Antidepressiva. Demnach ist der Verbrauch dieser Arzneimittel zwischen den Jahren 2000 und 2011 in allen OECD-Staaten deutlich gestiegen. Bei den Anti-Hypertonika ist Deutschland mit 555 verordneten Tagesdosen pro 1000 Einwohnern das Land mit dem höchsten Verbrauch. Er hat sich seit dem Jahr 2000 mehr als verdoppelt. [2018 Avoxa - Mediengruppe Deutscher Apotheker GmbH](#)

Was bedeutet das für die Behandlung von Stress-Störungen (Burnout, Überlastungssyndrome)?

Was wir brauchen ist eine verbesserte partnerschaftliche Zusammenarbeit zwischen Ärzten und psychologischen Psychotherapeuten.

Leichter gesagt als getan? Ja! Aber es geht, wenn beide Ihrer Kompetenzen und auch Grenzen bewusst sind. Kein Mensch kann alles GUT!

Was psychologische Psychotherapeuten brauchen, sind verbesserte Strategien, Konzepte und daraus entwickelte Verhaltenskompetenzen, mit denen wir uns gegen das „Stressgift“ in unserer im wahrsten Sinne „verrückten“ Außenwelt so kompetent abzusichern können, dass sie nicht unseren Geist und Körper vergiften und damit krankmachen.

Die Neurowissenschaft hat uns in den letzten Jahren viel faszinierendes Wissen über unser Gehirn gebracht. Dieses Wissen MUSS ein zentraler Teil bei der Behandlung stressbedingter Störungen sein.

Aus psychotherapeutischer Sicht bedeutet dies insbesondere die Umsetzung der folgenden Therapie-Variablen:

1. Vermittlung von Erkenntnissen der aktuellen Hirnforschung
2. Messung der Herzratenvariabilität - HRV (wird in meiner Praxis durchgeführt)
3. Das Limbische System und insbesondere die Amygdala als „emotionales Gehirn“ kennen- und verstehen lernen, denn sie bewertet alle eingehenden Stressreize und setzt dann Adrenalin frei
4. Praktizieren einer wertschätzenden zwischenmenschlichen Kommunikation (IAS- kommunikations-Balance-Modell)

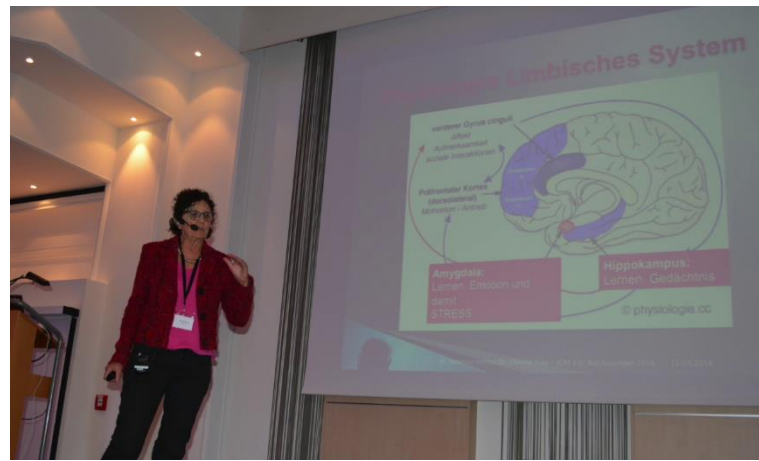
Die gute Botschaft:

Stressbedingte Störungen können „geheilt“ werden, bevor sie unseren Körper weiter krankmachen!

Mit adäquaten Verhaltenswerkzeugen gelingt der Alltag besser!

Stressvorsorge - empfehlenswert für unsere Gesundheit.

Hier noch ein paar Eindrücke von dem Symposium



Aus Gründen des Datenschutzes sind wir leider verpflichtet, die Teilnehmer unkenntlich zu machen