



# **(ENTZÜNDUNGS)- STRESS**

**AUSGABE FRÜHLING 2020**

**DR. MED. VERENA MEIER**

Wissen verändert sich schnell. Was Sie in den Händen halten, entspricht meinem heutigen Wissensstand der vielleicht schon in einigen Monaten um Wesentliches erweitert oder verändert worden ist. Aus diesem Grund trägt jede Broschüre das Datum der letzten Erweiterung.

Damit der Text regelmässig den neusten Erkenntnissen entspricht, erstellen wir jeweils nur kleinste Auflagen. Da ich mich beim Aktualisieren nicht einschränken möchte, werden Sie diese Broschüren voraussichtlich nie im Buchhandel antreffen.

Die Infobroschüren sind in Verantwortung den Menschen gegenüber geschrieben. Aber „nobody is perfect“, Fehler gehören zum Leben. Nichts ersetzt also den gesunden Menschenverstand, wenn Sie etwas Neues ausprobieren. Es kann niemand Haftung für auftretende Probleme übernehmen.

Die in der Broschüre genannten Medikamente tragen geschützte Namen, auch wenn diese nicht einzeln gekennzeichnet sind.

Der Text der Broschüren ist urheberrechtlich geschützt. Kopieren lohnt sich nicht, da die Broschüren laufend aktualisiert werden.

Dr. med. V. Meier  
Allgemeine Innere Medizin FMH  
Psychosomatische und psychosoziale Medizin SAPP  
Hauptstrasse 40, CH - 4450 Sissach  
[www.praxis-bischofstein.ch](http://www.praxis-bischofstein.ch)  
Mail: [info@praxis-bischofstein.ch](mailto:info@praxis-bischofstein.ch)  
Fotos von Karin, Hirschi, Verena Meier

Stress, 3

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1</b>	<b>Legende und Abkürzungen.....</b>	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>Wie das vegetative Nervensystem funktioniert.....</b>	<b>12</b>
3.1	Das sympathische Nervensystem.....	12
3.2	Das parasympathische Nervensystem.....	15
3.3	Krisen wegen einem tiefen Blutdruck.....	16
a)	Plötzliche Krisen.....	16
b)	Risikosituationen für Kollaps.....	17
c)	Strategien für Menschen mit tiefem Blutdruck.....	18
<b>4</b>	<b>Adrenalin.....</b>	<b>19</b>
4.1	Tyrosin, die Vorstufe von Adrenalin.....	20
4.2	Wirkungen von Adrenalin.....	21
4.3	Einschub: Nebennierentumoren.....	22
<b>5</b>	<b>Adrenalin und die Gene.....</b>	<b>23</b>
5.1	Der COMT-Gen-Polymorphismus.....	23
5.2	Der MTHFR Polymorphismus.....	26
5.3	Kombination von MTHFR und COMT-Polymorphismus.....	27
<b>6</b>	<b>Reaktionsarten bei Bedrohung.....</b>	<b>28</b>
6.1	Die Flucht.....	29
a)	Hyperventilieren, die Flucht im Kopf.....	29
6.2	Der Angriff.....	31
a)	Adrenalin, Aggression und die Fruktose.....	32
6.3	Der Totstellreflex.....	33
6.4	Flirten: Sich (sexuell) anbiedern.....	33

<b>7</b>	<b>Stress in früheren Generationen .....</b>	<b>34</b>
7.1	Kinder und Mütter starben zuerst .....	34
7.2	Bedrohungen der Menschen früher .....	35
7.3	Verwundungen überwinden.....	36
	a) Carl Philipp Emanuel Bach - ein erfülltes Leben trotz Stress ..	38
<b>8</b>	<b>Stress heute.....</b>	<b>39</b>
8.1	Mangelerkrankungen .....	40
	a) Eisenmangel.....	41
	b) Vitamin B12-Mangel .....	42
	c) Folsäure - Mangel.....	43
	d) Vitamin D - Mangel.....	44
	e) Mangel an weiteren Mineralstoffen .....	45
	f) Mangel an Proteinen.....	46
	g) Hormone .....	47
8.2	Schmerzen .....	47
8.3	Stress durch ungünstige Ernährungsgewohnheiten.....	48
	a) Hungern .....	48
	b) Kohlenhydrat-arme Ernährungsformen (Low Carb-Diäten).....	49
8.4	Chronische Entzündung .....	50
	a) Nachweis von Entzündung .....	51
	b) Allergien.....	52
	c) Auto-Immunerkrankungen .....	53
	d) Übergewicht und metabolisches Syndrom.....	54
	e) Störung des Leberstoffwechsels.....	56
	f) Sitzender Lebensstil .....	57
	g) Übertraining.....	58
	h) Zahnersatzmaterialien.....	64
	i) Entzündungen im Kieferknochen .....	65
	j) (Umwelt-)Gifte .....	66
8.5	Stress im Darm: alle Ursachen miteinander .....	70
8.6	Schlafmangel.....	73
	a) Schlafapnoe: wenn der Atem Pause macht.....	73
8.7	Psychischer Stress, Angst, Depression, Burn-Out .....	75

<b>9</b>	<b>Anpassungen des Körpers an (Entzündungs-) Stress .....</b>	<b>76</b>
9.1	Adrenalin (= Sympathikotonus) .....	77
a)	Anpassung der Herz - Kreislauf - Leistung .....	77
b)	Weitere Folgen einer heftigen Adrenalinwirkung .....	78
9.2	Hormonveränderungen .....	79
a)	Cortisol-Anstieg.....	80
b)	Rückgang der Sexual-Hormone.....	81
c)	Langfristige Folgen von Hormonstörungen.....	82
9.3	Endzustand: körperliches Burnout.....	83
9.4	Veränderungen der Neurotransmitter .....	84
a)	Schneller Abbau von Serotonin .....	84
9.5	Stressbedingte Veränderungen im Stoffwechsel .....	85
<b>10</b>	<b>Stress im Rücken .....</b>	<b>86</b>
10.1	Rückenschmerzen fangen oft im Bauch an .....	86
a)	Das verdrehte Becken.....	86
b)	Schleudertrauma.....	88
<b>11</b>	<b>Stress kommt von selbst, Entspannung aber nicht .....</b>	<b>90</b>
11.1	Der Adrenalin-Junkie.....	90
11.2	Typische Eigenschaften vom Adrenalin-Junkie.....	92
11.3	Wenn dem Kocher der Stecker gezogen wird .....	93
11.4	Entspannung gegen den Stress.....	96
<b>12</b>	<b>Stoffe, welche helfen den Stress abzubauen.....</b>	<b>98</b>
12.1	B-Vitamine.....	98
12.2	S-Adenosyl-Methionin (SAM-e) .....	99
12.3	Cholin.....	101
12.4	Serotonin - der Gegenspieler von Adrenalin.....	101
12.5	GABA .....	101
12.6	Vitamin D .....	102
12.7	Schlafmittel und Alkohol.....	103

<b>13</b>	<b>Lebensstil-Veränderungen.....</b>	<b>104</b>
13.1	Motivation zur Veränderung.....	104
a)	Ein Coach kann hilfreich sein.....	105
13.2	Passende Ernährung.....	106
13.3	Ursachen von chronischer Entzündung ausschalten .....	106
13.4	Bewegung.....	107
13.5	Genügend Schlaf und Entspannung.....	108
<b>14</b>	<b>Die Messung der Herzratenvariabilität .....</b>	<b>110</b>
<b>15</b>	<b>Zum Schluss .....</b>	<b>112</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>114</b>