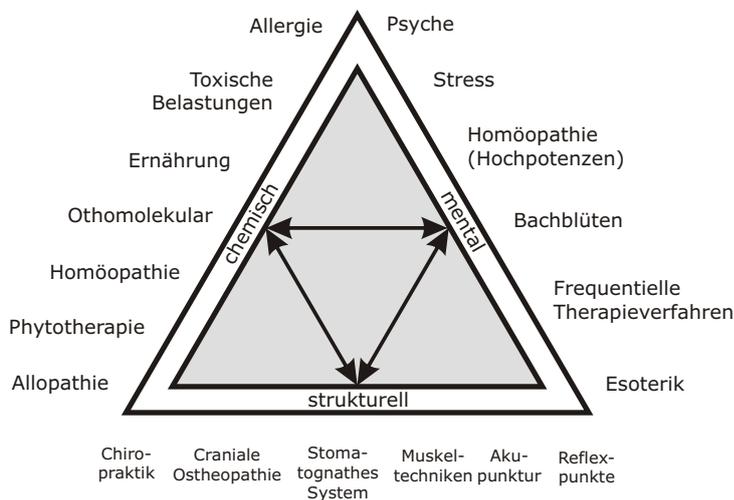




**Dreieck der Gesundheit
(Triad of Health)**



Stress (engl.: Druck, Anspannung; lat.: stringere: anspannen) bezeichnet durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physiologische Reaktionen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Eigentlich versteht man unter Stress die Auswirkungen (Symptome) der auslösenden Faktoren (Stressoren). Sie können z.B. physikalischer Natur sein (Kälte, Hitze, Lärm, starke Sonneneinstrahlung etc.) oder toxische Substanzen (z.B. Zigarettenrauch stresst den menschlichen Körper). Auch bestimmte eigene Einstellungen, Erwartungshaltungen und Befürchtungen können auf emotionaler Ebene Stressoren sein. Stress ist also die Anpassung des Körpers an diese Stressoren, bzw. seine Reaktion auf diese.

Um den AK-Untersuchungsgang zu verstehen, ist ein gewisses Grundwissen über das Stresskonzept von Selye notwendig. Selye, in Ungarn geboren und dann nach Kanada ausgewandert, definierte als Ergebnis jahrzehntelanger Versuche Stress wie folgt:

“Stress ist die Summe aller Adaptionsvorgänge und Reaktionen körperlicher wie psychischer Art, mit denen ein Lebewesen auf seine Umwelt und die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert.”

Diese Definition muß man sehr genau lesen. Sie bedeutet nämlich auch: - Kein Leben ohne Stress; und - Ohne Stress kein Leben. Obwohl Selye dies von Anfang an immer sehr genau gesagt hatte, wurde er doch zum Teil auch heute noch - mißverstanden. Er prägte deshalb zwei weitere Begriffe:

Eustress und Distress - Sie bezeichnen im Prinzip die beiden Polaritäten, die, wie überall im Leben, auch im Wort Stress enthalten sind; nämlich Eustress als das, was uns guttut, und im Gegensatz Distress als das, was wir nicht gerne tun, was schlecht für uns ist, was wir gezwungenermaßen tun usw. Vereinfacht gesagt sollte unser Ziel sein, möglichst viel Eustress und möglichst wenig Distress zu haben.

mit Auszügen aus: Das ist "Applied Kinesiology" (AK), von Wolfgang Gerz; Akse-Verlag

Telefon:
0231-9123020

PRAXIS:
Hohe Straße 100
44139 Dortmund

