



Die Stressreaktion entsteht im Gehirn und wird durch die innere Bewertung äußerer Reize ausgelöst. Im Falle einer Aktivierung wird der Organismus "bis zur letzten Zelle" über das Nerven- und Hormonsystem in einen Alarmzustand versetzt. Die individuelle Form und das Ausmaß der Stressreaktion lässt sich mit den heute zur Verfügung stehenden Techniken zuverlässig messen.

Was versteht man unter einer "Stressreaktion"?

Die sog. Stressreaktion wurde vom Begründer der Stresskonzepts Prof. Hans Selye erforscht und erstmals beschrieben. Selye setzte Versuchstiere unterschiedlichen Extrembelastungen aus. Bei den Belastungen handelte es sich um Reize wie Infektion, Vergiftung, Trauma, nervöse Beanspruchung, Hitze, Kälte, Muskelanstrengung oder Röntgenstrahlung. Selye beobachtete eine unabhängig von der Art des Reizes immer gleich ablaufende körperliche Reaktion und bezeichnete diese unspezifische Reaktion auf Stress 1952 als „General Adaption Syndrome“.

Link: <https://www.dr-willi.de/2018/02/stressreaktion/>

Medienmitteilung

Gesundheit bei der Arbeit: Emotionale Erschöpfung steigt weiter an, Stress auf hohem Niveau stabil – Ergebnisse des Job-Stress-Index 2022

Startseite > News >

Gesundheit bei der Arbeit: Emotionale Erschöpfung steigt weiter an, Stress auf hohem Niveau stabil – Ergebnisse des Job-Stress-Index 2022

Link: <https://gesundheitsfoerderung.ch/news/betriebliches-gesundheitsmanagement-bgm/job-stress-index-2022#:~:text=Der%20Stress%20bei%20Erwerbstätigen%20in,erstmal%20die%2030%20%25%2DMarke.>

Aktuelle Beiträge

Therapie München

23. November 2023 - 11:41

Sucht & Abhängigkeit

23. Oktober 2023 - 14:26

Zwangsstörungen

1. September 2023 - 08:21

Melatonin bei Schlafstörungen

1. August 2023 - 11:10

Stress am Arbeitsplatz

Hunderttausende in der Schweiz sind Burnout-gefährdet

Eine neue Umfrage der SRG zeigt aber auch, dass Erwerbstätige hierzulande belastbarer sind als anderswo.

Nora Meuli

Aktualisiert am Freitag, 20.10.2023, 15:49 Uhr

Link: <https://www.srf.ch/news/wirtschaft/stress-am-arbeitsplatz-hunderttausende-in-der-schweiz-sind-burnout-gefaehrdet>

Startseite » Atmung und HRV

KARDIOLOGIE

Atmung und HRV



Foto: © istockphoto.com / Yulia Sutyagina

Die Atmung ist ein zentraler und lebenswichtiger Prozess in unserem Körper. Durch sie werden die Zellen des Körpers mit Sauerstoff versorgt, während Abbauprodukte (vor allem CO²) ausgestoßen werden [1]. Die menschliche Atmung läuft normalerweise unbewusst ab, jedoch kann sie auch willentlich beeinflusst werden.

Link: <https://sportaerztezeitung.com/rubriken/kardiologie/13941/atmung-und-hrv/>

