

Wir beginnen:

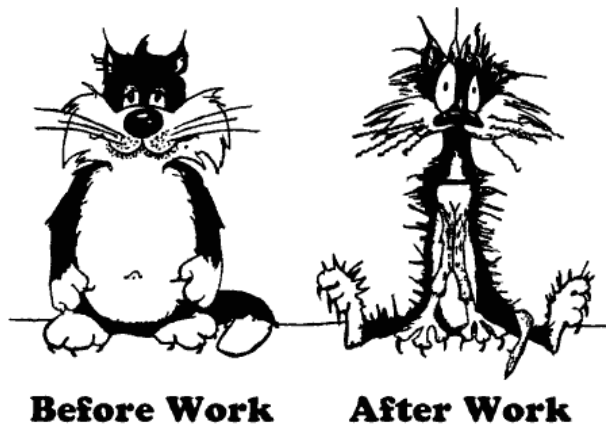
Thema - Stress

___9.18

Mensch und Gesundheit

Ü: Stressreaktion & Stressoren

Aufgabe: S/S sollen selbst erklären was „Stress“ überhaupt ist und sie sollen einige Stresssituationen nennen!



Aufgabe: Wie äußert sich Stress körperlich?

- Ich sage: Stress ist lebensnotwendig! Ohne ihn, kein Überlebenswille des Organismus!

Zivilisationsplage STRESS – Ursachen, Folgen, Auswege

Arbeit mit dem Buch auf den Seiten 83 - 85

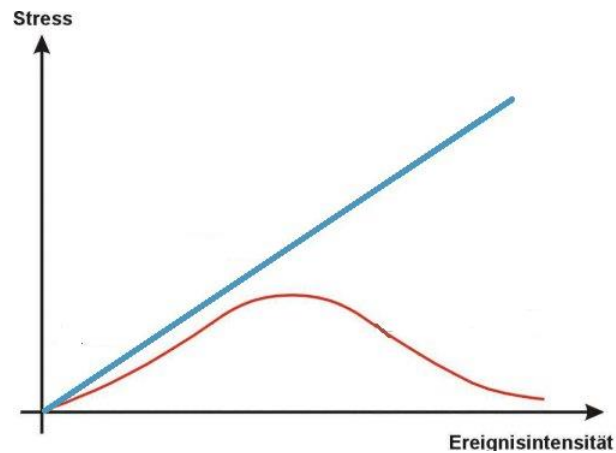
Gleich ein Bsp. für eine mögliche Maturafragestellung:

Thema Stress

Welche Formen von Stress gibt es bzw. k unterscheidet man? (Psychologie!)

Eu (gr.) ... gut → **Eustress** ... Guter / Lebenswichtiger Stress ... liefert den „Antrieb“ zum Leben!

Di (gr.) ... schlecht → **Distress** ... Schlechter / Negativer Stress ... macht krank



Distress ... Stress nimmt immer mehr zu → linearer Verlauf

Eustress ... Stress verläuft in sogenannten Stressphasen ab → Kurve (welche?)

Stressphasen:

1. Alarmreaktion

Durch Ausschüttung anregender Hormone kommt der ganze Körper auf Hochtouren.

2. Widerstandsphase

Der Körper versucht nach einer Weile eine Gegenreaktion zu starten, um die Alarmreaktionen abzuschwächen und den hohen Energieverbrauch zu senken.

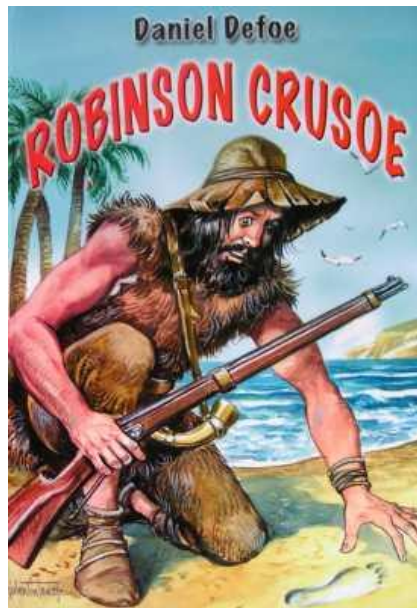
3. Erschöpfungsphase

Starke Erschöpfungszeichen werden sichtbar.

4. Auslöschungs-/Erholungsphase

Stressoren ... Stressauslöser, Ursachen

Episode aus der Geschichte von



„Eines Tages, da ich gegen Mittag zu meinem Boot ging, gewahrte ich zu meiner größten Bestürzung am Strand den Abdruck eines menschlichen Fußes. Ich stand da, wie vom Donner gerührt, oder als hätte ich ein Gespenst gesehen. Ich horchte, blickte mich um, aber es war nichts zu hören noch zu sehen ... Ich trat wieder näher, um zu sehen, ob noch andere Spuren dabei wären und um zu prüfen, ob ich mir das nicht alles eingebildet hätte. Aber für Einbildungen war nicht Raum, denn da war der Fußtritt ganz deutlich, Zehen, Ferse und alles Übrige. Wie der Mensch hierher kam, wusste ich nicht und konnte ich mir nicht im Entferntesten vorstellen. Mit unzähligen durcheinander wirbelnden Gedanken, wie ein vollkommen verwirrter Mensch, ja außer mir selber kam ich heim zu meiner Festung, ohne dass ich wie gesagt den Boden unter meinen Füßen gespürt hätte. ... noch nie war ein gejagter Hase schneller in seinem Versteck, noch ein Fuchs schneller in seinen Bau geflohen als ich in meinen Unterschlupf. ...“

Organische & psychische Erkrankungen

Auswirkung auf die Organe

Stress wirkt sich auf die Organsysteme aus. Davon am meisten betroffen sind:

das Herz (Herzrhythmus, Pulsweite)

die Leber (Chemiefabrik, Zucker und Fetthaushalt)

die Nieren (Filter, Hormonproduktion (u.a. Kortisol, Testosteron, Östrogen, Virilität)

der Magen (Verdauung)

der Dünndarm (Nährstoffresorption)

der Dickdarm (Immunsystem und Hormonproduktion)

Auswirkungen auf das Gehirn

Stress führt zu unterschiedlichen Spannungsverhältnissen in den Gehirnarealen.

Diese beeinflussen unser Denken, die Motorik und die Reaktionen. Je höher die Spannungsunterschiede, desto unwillkürlicher ist das Denken und unser Handeln.

Stress erhöht den Kortisolspiegel. Ein dauerhaft erhöhter Kortisolspiegel beeinflusst den Hormonhaushalt, welcher über das Gehirn gesteuert wird. Die Hormone sind zu einem grossen Teil für unsere Gefühlswahrnehmung und die Emotionen verantwortlich.

Ein dauerhaft erhöhter Kortisolspiegel wirkt sich atrophierend (schädigend) auf die Nerven und Gehirnareale aus.

Stress beeinflusst die Kommunikation und Verbindungen

Arbeitsauftrag:

„Überlege auch, wie man trotz Stress gesund bleiben kann und nimm Stellung dazu, was du für dich selbst und deine Umgebung unternehmen kannst, um möglichst stressfrei zu leben.“

Stress bewusst verstehen, soziale Eingebundenheit, Sport,
Zeitmanagement, ...