

Erhöhung der Stresstoleranz durch den ATOX® Bio Computer über das vegetative Nervensystem

Stress und Entspannung

Kraft und Energie zur Stressbewältigung

Fachbeitrag von Dr. Gabriele Stilianu und Prof. Dr. Michael Frass

Der Organismus ist bestrebt, das innere Gleichgewicht zu erhalten. Bei einer Störung kommt es zur Ausschüttung von Stresshormonen und der Körper stellt zusätzliche Energie für die Stressbewältigung zur Verfügung. Wird die mobilisierte Energie nicht verbraucht, kommt es zu einer Gegenreaktion: Der Parasympathikus wird aktiviert für eine Erholungspause. Hält die Stress-Situation über lange Zeit an, tritt ein Erschöpfungszustand ein mit negativen Auswirkungen auf den Organismus. Um das Missverhältnis zwischen Anforderungen und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten zu verringern und zu regenerieren, ist eine ausgeglichene Funktion des vegetativen Nervensystems notwendig. Hier entfaltet der Bio Computer ATOX® seine Wirkung, indem er die Stressbelastung reduziert und die Stresstoleranz erhöht.

1) Definition von Stress

Eustress und Distress

Stress, den jeder mal erlebt, ist eine natürliche Reaktion des Körpers auf Druck, Spannung, Veränderung oder außergewöhnliche Anforderungen. Eine gewisse Dosis an Stress macht das Leben interessant und abwechslungsreich. In diesem Rahmen sprechen wir von Eustress.

Wenn Stress ein so großes Ausmaß annimmt, dass der betroffene Mensch ihn nicht mehr bewältigen kann, wird sich eine Disharmonie in allen Funktionskreisen des Körpers einschleichen und bei längerer Dauer zu Krankheit führen. Dann spricht man von Distress.

2) Phasen der Stressreaktion

Die Stressreaktion läuft in drei Phasen ab: Der Körper ist immer bestrebt und unaufhörlich damit beschäftigt, sein inneres Gleichgewicht (Homöostase) zu erhalten. Dynamisch passt er sich mit all seinen Steuerungsmöglichkeiten augenblicklich

den Erfordernissen jeder Lebenssituation an, um ein einwandfreies Funktionieren des Organismus, die Homöodynamik zu gewährleisten.

1. Phase: Die Alarmreaktion

Kommt es zu einer Störung des inneren Gleichgewichtes, reagiert über das limbische System der Hypothalamus, indem er das vegetative Nervensystem aktiviert, und zwar den sympathischen Anteil. Der Sympathikus aktiviert die Nebenniere. Dabei werden vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin, sowie die Stresshormone Cortisol und Cortikosteron ausgeschüttet. Dadurch wird die Herzfrequenz gesteigert, Blutzucker, Atmung und Blutdruck erhöht, die freien Fettsäuren und die Magensaftkonzentration steigen an.

Kurz darauf beobachtet man eine verbesserte Durchblutung von Muskulatur, Herz und Lunge, einen Sauerstoffanstieg im Gehirn und Änderung der Gehirnaktivität im EEG (Beta-Wellen). Die Blutgefäße werden verengt. Der katabole Stoffwechsel (Abbau von Proteinen) wird angekurbelt, der Blutzuckerspiegel erhöht und somit Energie bereitgestellt.



Dr. Gabriele Stilianu



Prof. Dr. Michael Frass

Ursprünglich sollte durch die Stressreaktion vermehrt Energie für Flucht und Kampf zu Verfügung stehen; in der heutigen Zeit wohl mehr für geistige Leistungen.

Nach Bewältigung der Stresssituation und Verbrauch der bereitgestellten Energie kann wieder Beruhigung im Organismus eintreten.

2. Phase: Widerstand

Kann die mobilisierte Energie nicht verbraucht werden oder ist der Stresszustand lang anhaltend, versucht der Körper, eine Gegenreaktion zu starten: Der Parasympathikus, der so genannte Ruhenerve, Gegenspieler des Sympathikus, wird aktiviert. Durch Müdigkeit zeigt er dem Menschen, dass der Körper eine Erholungspause benötigt.

Achtet der Mensch nicht darauf oder hat er nicht die Möglichkeit dazu, weil immer weitere Stressoren auf ihn einwirken, kommt es zu einer Überlastung der Organe durch Anhalten der hohen Ausschüttung energierelevanter Stoffe.

3. Phase: Erschöpfungsphase

Hält die Stresssituation über lange Zeit an, kommt es zu Energiebereitstellungsproblemen.

Die Möglichkeit der Anpassung geht verloren, und es tritt ein Zustand der Erschöpfung ein, oft begleitet von der Unmöglichkeit, sich im Schlaf zu erholen. Störungen des Herz-Kreislaufsystems, des Stoffwechsels und des Immunsystems verursachen die verschiedensten Erkrankungen, Muskelverspannungen als Zeichen zurückgehaltener Emotionen an erster Stelle.

3) Stress-Symptome

Stress, der geistig oder körperlich verarbeitet werden kann (zum Beispiel durch unmittelbare Reaktionen wie Bewegung, Schreien, geistige Aktivität), das heißt die bereit gestellte Energie wird verbraucht,

hat keine negativen Auswirkungen auf den Organismus.

Stress, der geistig oder körperlich nicht verarbeitet werden kann, das heißt, die bereit gestellte Energie wird nicht verbraucht, hat negative Auswirkungen auf den Organismus. Dies wird vor allem durch Stressoren, die nicht bewusst erkannt werden, wie elektromagnetische Strahlungen, Radioaktivität oder geopathogene Belastungen bewirkt und entspricht einem Kampf gegen einen unsichtbaren Gegner.

Der Organismus reagiert darauf mit folgenden Symptomen:

- Muskelverspannungen
- Kopfschmerzen, Migräne
- Magenprobleme
- Durchfall, Verstopfung
- Menstruationsbeschwerden
- Häufige Erkältungen
- Angespanntheit, Irritierbarkeit
- Depression
- Blutdruckregulationsstörung
- Essstörungen
- Mangel an Energie
- Gefühl der Hoffnungslosigkeit, der Machtlosigkeit
- Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit
- Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Schlaflosigkeit
- Erhöhter Konsum von Tabak, Alkohol, Medikamenten

(Quelle: Boston Public Health Commission)

4) Stress auslösende Faktoren

- Schlafentzug
- Überforderung – Unterforderung – monotone Arbeit
- Ausweglosigkeit
- Feindseligkeit – Ablehnung durch andere Menschen
- Zeit- und Leistungsdruck
- Versagensängste
- Aufputschmittel (Medikamente, Drogen)
- Elektrosmog (v.a. elektromagnetische Strahlung, magnetische Felder)
- Lärm
- Chemikalien
- Licht, Reizüberflutung
- Mobbing
- Konflikte
- Ungewissheit

5) Diagnose der Stressbelastung

Ein modernes Verfahren, das eine Frühdiagnose von gesundheitsbelastenden Stressoren ermöglicht, ist die Messung der Herzratenvariabilität über EKG-Ableitung, denn je belasteter wir sind – egal, ob körperlich, geistig oder seelisch, desto starrer schlägt unser Herz: Kurz vor dem Tode schlägt das Herz nicht mehr den Rhythmus des Lebens, sondern im Takt einer Maschine.

Das gesamte innere System des Menschen, sowie alle bewusst oder unbewusst empfangenen äußeren Reize steuern die Funktion des Herzens. Die Rhythmik und die Schwingungen des Herzens lassen also Rückschlüsse auf die Funktion des vegetativen Nervensystems und aller Steuerfunktionen des Organismus zu. Beginnende oder bereits manifestierte Fehlfunktionen des veg. Nervensystems, Stressbelastungen und fehlende Regenerationsfähigkeit im Schlaf können aufgezeigt werden. Dauerstress führt zu einer Verminderung der Reaktionsbreite und der Kraft (Power) in allen Schwingungsfrequenzen, d.h. von Sympathikus und Parasympathikus.

6) Stresstoleranz – Stressbewältigung

Für eine gesunde Reaktionsfähigkeit auf Stressreize und für die Fähigkeit, sich in den Pausen, bzw. im Schlaf zu erholen und zu regenerieren ist eine ausgeglichene Funktion des vegetativen Nervensystems notwendig.

Der Körper benötigt eine gut reagierende sympathische Aktivität, um auf Stressanforderungen adäquat zu antworten und die bereitgestellte Energie zu verbrauchen, andererseits als Ausgleich eine starke Aktivität des Parasympathikus, um Ruhephasen zu ermöglichen, in denen die erhöhten Stresshormone wieder gesenkt werden.

In diesem Regelkreis entfaltet der Bio Computer ATOX® seine Wirkung: Einerseits wird die Stressbelastung reduziert, da die Wirkung von Elektrosmog, radioaktiven, geopathischen und psychoemotionalen Belastungen auf das feinstoffliche Biofeld des Menschen deutlich verringert wird. Andererseits konnte in zahlreichen Untersuchungen gezeigt werden, dass die Stress-



toleranz mit dem ATOX® Bio Computer deutlich höher liegt, messbar anhand der Herzratenvariabilität (HRV):

Bereits nach einer Stunde Tragen des ATOX® Bio Computers, ist die Steigerung einer zu geringen vegetativen Gesamtleistung (Power) zu sehen, oder aber die Senkung einer zu hohen oder sogar überschießenden Power messbar.

Weiters sieht man einen Ausgleich des Verhältnisses von sympathischer zu parasympathischer Aktivität.

Das bedeutet, dass eine stressbedingte überschießende Funktion des Sympathikus geringer wird, ein zu schwacher Parasympathikus wird gestärkt. Außerdem beobachtet man bei erschöpften Menschen mit zu geringer Aktivität des Sympathikus eine Steigerung dieser Funktion und somit eine Erhöhung der Fähigkeit, auf Stressreize zu reagieren.

Bezugnehmend auf die unter Punkt 3 angeführten Stress-Symptome sind deutliche Tendenzen einer Reduktion bei steigender Stresstoleranz erkennbar.

Nach einer 1 1/2jährigen Beobachtungsphase kann festgestellt werden, dass bei stressbelasteten Personen, die den ATOX® Bio Computer getragen haben, ein Missverhältnis zwischen Anforderungen und verfügbaren Bewältigungsmöglichkeiten deutlich geringer wurde.

Fast alle Personen hatten bereits nach einigen Tagen bis Wochen die Kraft und Energie, auch andere Maßnahmen zur Verbesserung der Stressbewältigung zu setzen, nicht zuletzt eine Auswirkung von verbesserter Schlafqualität – durch verstärkte Aktivität des Parasympathikus in der Nacht.

Weitere Infos: ATOX Systemtechnik GmbH Geschäftsführer Ing. Wolfgang W. Nagele Parkring 2, A-8712 Niklasdorf
Tel: +43-3842 / 833 62-0 • Fax: / 833 62-21
Mail: office@atox.info