



ERSCHÖPFUNG

Die gesunde Müdigkeit ist nicht zu verwechseln mit Erschöpfung. Nach getaner Arbeit müde zu sein ist gut, erschöpft zu sein nicht.

SCHMERZEN

Diffuse Schmerzen ohne medizinischen Befund können im Zusammenhang mit Stressbelastungen entstehen.

STRESS

Stress ist in erster Linie eine physiologische Reaktion unseres Organismus und hat immer auch Auswirkungen auf uns.

KONZENTRATION

Ein schlechte Versorgung auf Mitochondrialebene ist gekoppelt an den Sympathikus-Nerv und somit auch an die Konzentrationsfähigkeit.

ABSCHALTEN KÖNNEN

Die Fähigkeit abschalten zu können, geht bei chronischem Stress verloren. Die Betroffenen merken dies allerdings meist nicht mehr.

SCHLAF

Innert 10 Minuten einschlafen können und erfrischt aufwachen: zwei wesentliche Kriterien für gute Schlafqualität.

LEISTUNGSFÄHIGKEIT

"Früher konnte ich viel mehr leisten" ist ein typisches Merkmal einer Einbusse der Leistungsfähigkeit. Man spürt, dass Sand im Getriebe ist.

PSYCHOSOMATIK

Im Rahmen von chronischem Stress treten vermehrt psychosomatische Beschwerden auf – häufig werden sie mit Medikamenten "verwischt".