

# Wenn Stress unsere Energiereserven frisst

Die körperliche Basis der Stresstherapie | Dr. Winfried Weber

**Neuere Untersuchungen belegen, dass Stress mehr ist als Fehlverarbeitung innerer oder äußerer Reizsituationen. Stress setzt in der Regel körperliche Fehlfunktionen voraus, die Stressreaktionen erst ermöglichen. Doch wie lassen sich diese nachweisen und therapeutisch angehen? Moderne computerunterstützte Verfahren geben Antworten. Vor allem sind die Ergebnisse einer kleinen Studie bemerkenswert.**

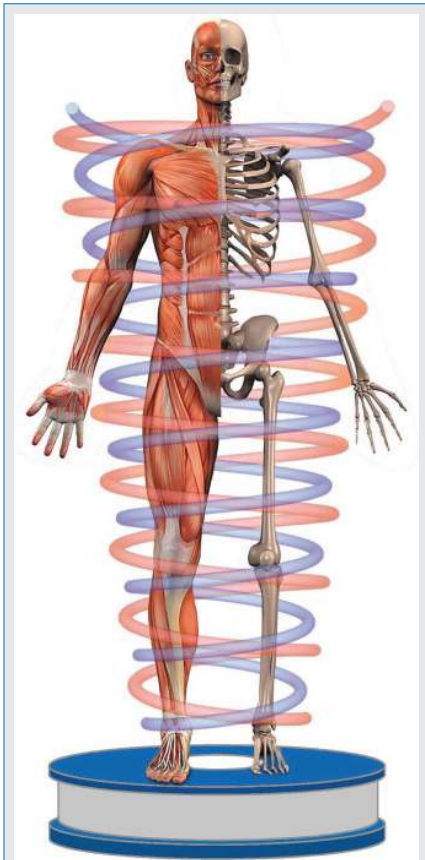


Abb.1: Wirkprinzip der in der Studie eingesetzten Schwingungsplattform

Natürlich, Stress ist die Domäne der Psychotherapeuten. Das wird keiner bestreiten. Doch Stress macht auch etwas mit unserem Körper und unseren Körperfunktionen. Wo finden diese Veränderungen statt und inwieweit ist es möglich, von körperlicher Seite Stress entgegen zu steuern? Um diese Fragen zu klären, wurden Patienten mit normalem Regulationsverhalten chronisch gestressten Patienten gegenübergestellt.

Wie aus Voruntersuchungen bekannt war (Artikel „Stressfelder, Bewusstsein und ‚Quantenrealität‘“ in CO’MED 4/2011), unterscheidet sich das chronische vom akuten Stressverhalten des Körpers durch die überwiegende Zunahme der Hauttemperatur im Anschluss an einen Abkühlungsreiz (Stressreiz). Normal wäre die Verringerung der Hauttemperatur, die auf einer Verengung der Hautgefäße und dem damit verbundenen Transport des Blutes ins Körperinnere gründet, damit ein Energieverlust vermieden werden kann. Sinkt die Körpertemperatur durch zu hohen Wärmeverlust ab, regt der Hypothalamus den Hypophysenvorderlappen zur Ausschüttung von Thyreotropin-Releasing-Hormon (TRH) an. TRH steigert den Grundumsatz über eine Erhöhung der Schilddrüsenaktivität. Weiterhin veranlasst es die Glukoseneubildung aus der in der Leber gespeicherten Stärke, um Energie bereitzustellen. Gleichzeitig steigen Muskelspannung, Blutdruck und Puls. Der Körper geht so in den Stresszustand über.

## Methodik

Der Patient entkleidet sich. Danach wird die Oberflächentemperatur der Haut über Rumpf und Kopf an 62 Punkten mit einem Pyrometer (Infrarotstrahlungsmessgerät)

abgegriffen. Diese Messung wird im Abstand von fünf Minuten noch zweimal durchgeführt, um eine genaue Aussage über die Temperaturschwankung im Hautniveau zu erhalten. Es schließt sich eine fünfminütige Behandlung mit einer Schwingungsplattform an (hier: OSFLOW®, Abb. 1). Diese dient zur Erzeugung eines massiven, positiven Stresses, da sie im Bereich der Wirbelsäule alle Segmente in vom Patienten angenehm empfundene Schwingungen versetzt. Unmittelbar nach dieser Belastung erfolgt wieder im Fünf-Minuten-Abstand die dreimalige Messung der Körperoberflächentemperatur.

In der Studie wurde unterschieden zwischen Patienten mit überwiegendem Temperaturabfall nach Entkleiden (akut gestresste Patienten) und Patienten mit überwiegendem Temperaturanstieg (chronisch gestresste Patienten). Bewertet wurde die Anzahl der auffälligen Regulationsreaktionen über den 62 Messpunkten.

*Als auffällig bewertet wurden Temperaturanstieg und mangelnde Temperaturveränderung im Verlauf der drei zugrunde gelegten Messungen.*

## Ergebnisse

### Akut gestresste Patienten

Die akut gestresste Gruppe (19 Patienten mit Temperaturabfall nach Entkleiden) reagierte nach dem Training auf der Schwingungsplattform mit einer geringen Verschlechterung des Thermoregulationsverhaltens. Diese ist reversibel und erklärt sich als Abwehrreaktion, wie wir sie bei Reizeinwirkungen auf den Körper in der Regel finden.

**Neukönigsförder  
Mineraltabletten® NE**

- ausgewogen kombiniert
- mineralspezifische Freisetzung

Kalium • Calcium • Phosphor • Magnesium • Eisen • Zink • Mangan • Kupfer

### Chronisch gestresste Patienten

Die Gruppe, die sich durch chronischen Stress auszeichnete (12 Patienten mit Temperaturanstieg nach Entkleiden), reagierte allgemein mit einer auffälligen Normalisierung ihrer Temperatursteuerung nach dem Training auf der Plattform.

Auffällig in allen Diagrammen in Abbildung 3 ist eine Verbesserung der ventralen Hautregulation über dem Herzen. Es ist anzunehmen, dass diese Reaktion mit einer Verbesserung der kardialen Durchblutung und gesteigerten Herzkraft korreliert.

Eine auffällige Verbesserung der Regulationsmuster in allen Diagrammverläufen zeigt sich ebenso bei der Bauchspeicheldrüse. Hier scheint das Bewegungstraining eine deutliche Stabilisierung der Organfunktion zu verursachen.

Das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin führt nach Arbeiten von Wang (Pharmacology 1985/30) zu einem Anstieg der Kerntemperatur durch Stoffwechselerhöhung und / oder Verengung der Hautgefäße. Schwankende Insulinspiegel bedingen langfristig eine Insulinresistenz mit der Folge einer verminderten Fähigkeit der Gefäße, sich zusammenzuziehen und damit der Unfähigkeit, den Körper vor einem Abfall der Kerntemperatur zu bewahren. Als Gegenmaßnahme sollten Patienten, die nach Entkleiden in der Computerthermographie mit überwiegender Hauttemperatursteigerung reagieren, auf eine zucker- und stärkearme Diät umgestellt werden, um schwankende Insulinspiegel zu vermeiden.

Eine deutliche Verschlechterung der Regulation war jedoch über den Organen Schilddrüse und Leber zu finden. Diese Verschlechterung lässt vermuten, dass bei chronisch gestressten Patienten oder Patienten, die zu Stressreaktionen mit Temperaturabfall neigen, eine Minderfunktion oder Behinderung der Funktion im Leber- und Schilddrüsenbereich vorliegt. Bei Kerntemperaturabfall und der hieraus re-

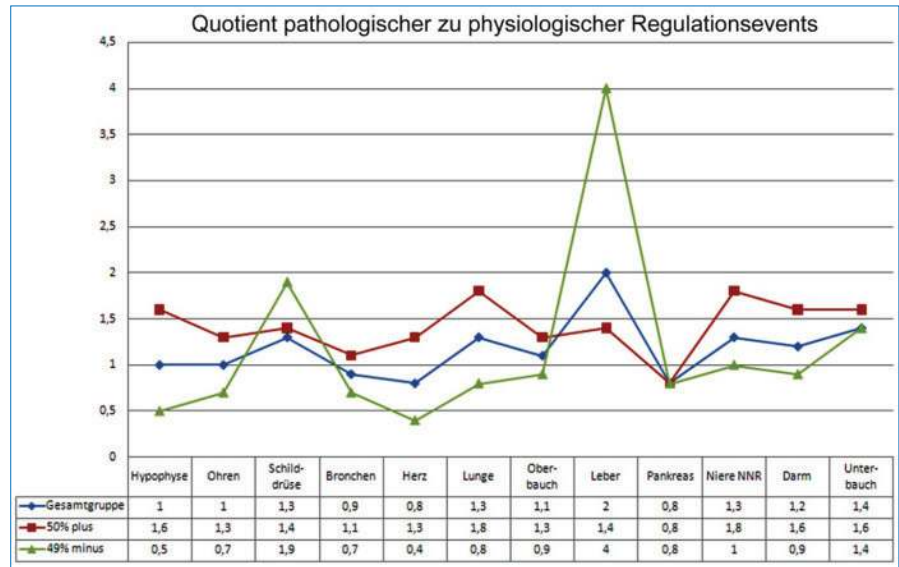


Abb. 2: Quotient pathologischer zu physiologischen Regulationsevents

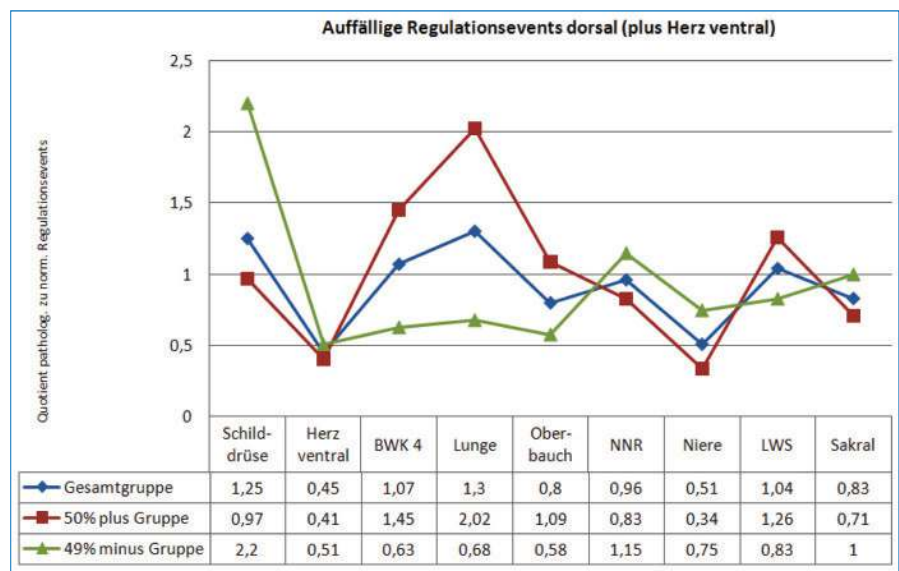


Abb. 3: Quotient pathologischer zu physiologischen Regulationsevents dorsal plus Herz ventral

sultierenden oben erwähnten TRH-Ausschüttung reagieren diese Organe mit krankhaften Regulationsmustern. Der durch die Stressreaktion benötigte Ener-

giebedarf kann also mit hoher Wahrscheinlichkeit über die Leber nicht abgedeckt werden, auch wenn er über die Schilddrüse erfolglos eingefordert wird.

**Nicht hinschmeissen.**

Neue Energie durch spiraldynamische Schwingungen.  
Wohlfühlen durch optimales Ausschwingen des Körpers.  
Ein Gefühl der »Einheit« mit sich selbst.

[www.osflow.de](http://www.osflow.de)

OSFLOW®

**Ist mehr drin!**



## REGENA-Akademie Schulung und Therapie

### Basis-Seminare

02.06.2012 – Wiesbaden

Referentinnen: HP Christine Sanftl und  
Dr. med. Petra Maack-Wantzen

23.06.2012 – Duisburg

Referentin: HP Stephanie Clauer-Eichel

30.06.2012 – Tägerwilen am Bodensee

Referentin: HP Stephanie Clauer-Eichel

21.07.2012 – München

Referentinnen: HP Annette Guth und  
Monique Stahlkopf

21.07.2012 – Pforzheim

Referent: HP Olaf Schultz-Friese

### Aufbau-Seminare

16.06.2012 – Hamburg

Referentin: HP Kathrin Böhning

16.06.2012 – Potsdam

Referentin: HP Camilla Brückner

25.08.2012 – Frankfurt

Referent: HP Olaf Schultz-Friese

### Praxis-Seminar

29.09.2012 – Düsseldorf

Referent: HP Andreas Nieswandt  
Thema: Augenheilkunde

### Praxisreihe I

20.10.2012 – Hamburg

Referenten: HP Christine Sanftl und  
Dr. med. Petra Sanftl

Chancen und Grenzen der REGENA-Therapie  
in der Behandlung von akut-entzündlichen,  
chronisch-entzündlichen und degenerativen  
Erkrankungen

› Weitere Termine dafür:

24.11.2012 – München

### Praxisreihe II

17.11.2012 – Frankfurt

Referenten: Prof. Dr. med. Gündling und  
HP Christine Sanftl

Verdauungssystem - Erkrankungen REGENA-  
Therapie

### Ferienseminare

27.08. – 01.09.2012 – Starnberger See

Referentin: HP Steffi Richter  
Basis-, Aufbau- und Praxisseminar

[www.regena-akademie.de](http://www.regena-akademie.de)  
[info@regena-akademie.de](mailto:info@regena-akademie.de)



## Fazit

*Die Ergebnisse der hier vorgelegten Untersuchung zeigen, dass eine alleinige psychotherapeutische Intervention bei Stress und Stressfolge-Erkrankungen alleine nicht ausreichend ist.*

Vielmehr sollten bei allen Patienten mit einem Anstieg der Oberflächentemperatur nach Entkleiden zuerst die Schilddrüsen- und Leberfunktion überprüft werden, da, wie wir oben gesehen haben, eine gesunde Kerntemperatursteuerung auf die Funktion dieser Organe angewiesen ist. Es reicht jedoch nicht aus, die für diese Organe typische Enzym- oder die Antikörpersituation aus dem Blut zu bestimmen, denn diese Werte sagen wenig über die Organfunktion aus. Die computerunterstützte Thermographie (Thermocheck) bietet hier eine große Hilfe.

Eine Normalisierung von Leberfunktion ist ganzheitlich betrachtet phytotherapeutisch über bewährte Stoffe wie Silymarin, Curcuma, Bitterstoffe usw. möglich.

*Der Darm ist aber dringend in die Behandlung der Leberfunktion mit einzubeziehen, um beispielsweise bei einem Leaky-Gut-Syndrom eine Rückvergiftung der Leber auszuschließen.*

Die Gabe von Glutamin bietet hier einen nicht zu unterschätzenden Schleimhautschutz.

Hinsichtlich der Ernährung sollte die abendliche Aufnahme von Salaten und Rohkost unterlassen werden, um die Entstehung von Gärungsprozessen mit hierbei entstehenden lebertoxischen Fuselalkoholen zu umgehen.

*Die Funktion der Schilddrüse ist unmittelbar mit der Immunmodulationsfähigkeit des Darms verbunden.*

Bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie M. Basedow oder M. Hashimoto liegen in der Regel Darmstörungen vor.

Zur Verbesserung der endokrinen Pankreasfunktion mit der angestrebten Stabilisierung des Insulinspiegels hat sich eine konsequent durchgeführte Low-Carb-Diät bewährt.

Für ein dauerhaftes und regelmäßiges Regulationstraining bietet sich das hier vorgestellte Bewegungstraining an, da es in der Studie einen sehr günstigen Einfluss auf die



Dr. med. Winfried Weber

ist Facharzt für Frauenheilkunde / Naturheilverfahren / Akupunktur / Umweltmedizin. In den Achtzigern entwickelte er in Zusammenarbeit mit der Uni Heidelberg ein völlig neues standardisiertes Thermographieverfahren zur Früherkennung von Konfliktkonstellationen und Funktionsstörungen. Er ist Referent und Autor mehrerer Bücher und vieler Veröffentlichungen. Zentrales Arbeitsgebiet ist die Weiterentwicklung der Thermographie, die Therapie von Histaminkrankheiten und das Vortreiben der funktionellen Medizin.

### Kontakt:

Landgraf-Georg-Str. 100  
D-64287 Darmstadt  
[www.natuerlich-gesund.com](http://www.natuerlich-gesund.com)

Pankreasfunktion, die Herzregulation und Herzdurchblutung vermuten lässt.

Erschöpfungszustände sind generell Folgen chronischen Stresses. Zum „Entstressen“ reicht es nicht aus, die betroffenen Menschen aus dem Verkehr zu ziehen und ihnen bessere Verhaltensregeln zu unterbreiten. Die Funktion der an der Steuerung des Grundumsatzes beteiligten Organe muss wieder hergestellt und optimiert werden. Erst wenn die ausgebluteten Akkus über die obengenannten Wege aufgeladen wurden, können weitere Therapieversuche greifen.

## Literaturhinweis

Beim Verfasser