



OPTIMUM

PRIVATPRAXIS FÜR OSTEOPATHIE
HEILPRAKTIK & ÄSTHETIK

REGENERATION & GESUNDHEIT

Stress regulieren. Angst verstehen.

Ein biopsychosozialer Begleiter für Orientierung, kurze Übungen und konkrete Unterstützung.

13

VERSTEHEN / ENTSCHEIDEN / UMSETZEN

- Stressphysiologie und Angstkreisläufe verstehen
- Eine kurze Orientierungspause ausprobieren
- Belastungen und nächste Schritte festhalten

Denis M. Brennenstuhl

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath · Chiropraktiker
D.O. Int. · D.O. VFO

Franco Sanna

Heilpraktiker · Physiotherapeut
Osteopath
D.O. VFO

WISSEN & PRAXIS

Handlungsfreiheit im belasteten Alltag

Stress ist eine Anpassungsreaktion auf Anforderungen. Belastend wird er unter anderem dann, wenn Anforderungen, wahrgenommene Kontrolle und Erholungsmöglichkeiten dauerhaft ungünstig zusammenwirken. Eine Angststörung ist davon zu unterscheiden und braucht gegebenenfalls eine spezifische Behandlung.

**Körper**

Aktivierung, Schlaf und Erkrankungen berücksichtigen.

**Erleben**

Bewertungen, Sorgen und Vermeidung erkennen.

**Umfeld**

Anforderungen und Unterstützung konkret verändern.

Das Ziel dieses Bands

Sie erhalten Orientierung, kurze alltagstaugliche Übungen und Arbeitsblätter für ein fachliches Gespräch. Atemtechniken, Bewegung oder Nahrungsergänzung ersetzen bei einer behandlungsbedürftigen Angststörung keine geeignete Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. [1]

Akute Hilfe

Bei unmittelbarer Selbst- oder Fremdgefährdung 112 oder eine psychiatrische Notaufnahme. Neue starke Brustschmerzen, Ohnmacht, schwere Atemnot oder neurologische Ausfälle ebenfalls als möglichen Notfall behandeln.

WISSEN & PRAXIS

HPA-Achse und autonomes Nervensystem

Die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse, kurz HPA-Achse, koordiniert unter anderem die Cortisolantwort. Sympathische Aktivierung kann Kreislauf, Atmung und Aufmerksamkeit rasch verändern. Diese Systeme sind keine voneinander unabhängigen Ein-Aus-Schalter.

Ebene	Beispiel	Praktische Konsequenz
Biologisch	Schlafmangel, Schmerz oder stimulierende Substanzen verändern die Ausgangslage.	Körperliche Faktoren und Medikamente mitprüfen.
Psychologisch	Eine Situation wird als unkontrollierbar oder gefährlich bewertet.	Bewertung und Handlungsmöglichkeiten konkret betrachten.
Sozial	Schichtarbeit, Konflikte oder fehlende Hilfe halten Belastung aufrecht.	Umfeld verändern und Unterstützung organisieren.

Keine Diagnose aus einem Gefühl

Innere Unruhe beweist weder einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel noch eine „Nebennierenschwäche“. Unspezifische Symptome rechtfertigen kein pauschales Hormon- oder Mikronährstoffpaket.

Welche konkrete Anforderung lässt mir derzeit zu wenig Handlungsspielraum?

Das ist erst der Anfang.

Stress & Angst verstehen

Die Vollversion umfasst 14 Seiten und verbindet verständliches Wissen mit konkreten Schritten für den Alltag.

- Stress und Angstkreisläufe
- Kurze Orientierungspause
- Unterstützung planen

Ihr persönlicher nächster Schritt

Entdecken Sie den vollständigen Ratgeber oder fragen Sie eine individuelle Begleitung zu Training, Ernährung und Wissen an.

Ratgeber & Begleitung entdecken

optimum-privatpraxis.de/digitale-gesundheitsplaene/