



HOLISTIC FIT

Pilates, Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness

Stress & Hormone BASIC

Chronischer Stress, Luft-Verschmutzung, chemisch-beladene Lebensmittel, Reinigungsmittel und synthetische Estrogene in Kosmetikprodukten beeinflussen unseren Hormonspiegel.

Hormone und Stress:

Wenn wir unter Stress stehen reagiert unser Körper mit dem "fight-or-flight" Modus, er fährt unnötige Körperfunktionen runter, Hormone rauschen durch den Körper. Wenn die Stressresponse richtig funktioniert, hilft sie unserem Körper in Sicherheit zu bleiben und uns in Aktion zu treten (Adrenalin). Dies ist eine Funktion, die früher sehr wichtig war, als wir noch zusammen mit Säbelzahntigern in der Natur lebten. Heute jedoch stressen uns schon simple TV Werbungen, die uns an etwas erinnern, was wir noch nicht erledigt haben. Je nach Charakter sind wir überkritisch und überanalytisch (introvertiert), oder fühlen uns isoliert, wenn wir zu wenig Zeit auf Partys und unter Leuten verbringen (extroviert). Dies führt unsere Körper in Stressmuster, die episodewise und akut auftreten, weshalb unser Körper ständig unter Spannung steht. Stress ignorieren hilft hier nicht, denn dies ist der größte Trigger für hormonelle Symptome. Stress betrifft jede einzelne Faser unseres Körpers, sogar auf zellulärer Ebene. Die Mitochondrien in unseren Zellen sind hier besonders wichtig, da sie viele Funktionen unseres Körpers beeinflussen, wie zB. Hormon Produktion, Immunsupport und emotionale Reaktionen. Die primäre Aufgabe eines Mitochondrium ist es jedoch, die Nährstoffe unserer Lebensmittel in ATP (adenosine triphosphate) umzuwandeln (Energiereserven). Während dieses Prozesses entsteht normaler, oxidativer Stress. Wenn wir jedoch von Außen Stress hinzufügen, dann entsteht zu VIEL oxidativer Stress, was wiederum zu Zellerstörung führt, also zur Alterung unseres Körpers und möglicherweise Krankheiten.



HOLISTIC FIT

Pilates, Intense Intervall Training, Yoga & Mindfulness

Stress & Hormone BASIC

Physischer Stress: Jeder Stress, der deinen physischen Körper betrifft, dh zu wenig Schlaf, schlechte Ernährung, zu wenig Wasser, chronische Krankheiten
Symptome: ausbleibende Libido, Schmerzen, Akne, Ängste, Appetit-Veränderungen, Brustschmerzen, wenig Energie, Schwindel, trockener Mund, Müdigkeit, oft krank (Erkältungen, Infektionen), Verdauungsstress, Haarverlust, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Konzentrationsschwäche, Schlaflosigkeit, Muskelspannung, Krämpfe, Panik attacken, Ausschläge, Schwitzen ohne Anstrengung, Zähne knirschen, Ticks & Nervöse Zuckungen, Tinnitus, Zittern, Gewichtszunahme oder Abnahme uvm.

Emotionaler Stress: Jede Form von Stress, der deine Stimmung beeinflusst oder deinen Geisteszustand. Chronische Sorgen, das Gefühl überwältigt zu sein ohne entspannen zu können. Emotionale Ereignisse wie Jobverlust, Existenzängste, Unfälle und Verletzungen, Verluste geliebter Menschen
Symptome: Unruhe, Rückzug von sozialen Kontakten, Verwirrung, Depressionen, Gereiztheit, emotionale Ausbrüche, Schuldgefühle, Vergesslichkeit, Frust, Feindlichkeit, Schlaflosigkeit, Irritationen, Isolation, Einsamkeit, geringes Selbstwertgefühl. mentales Flattern, Nervosität, Überreaktionen auf Situationen, obsessives oder kompulsives Verhalten auf Reaktionen, Überwältigung, Rastlosigkeit, Selbstmordgedanken, Spannung, Gefühle von Wertlosigkeit uvm.

Stresshormone (Kurzfassung)

- 1. Adrenalin und Cortisol: Cortisol sollte normalerweise in der Nacht ansteigen, am Morgen seinen Höchststand erreichen und gegen Abend wieder absinken. Cortisol ist wichtig für die kognitiven Funktionen, metabolische Balance uvm (Fight-or-flight: Adrenalin wird freigesetzt, Herzschlag geht hoch, Blutdruck erhöht, Cortisol wird freigesetzt, boosted glucose in den Blutkreislauf um Energie zu produzieren)**
- 2. T3&T4 (Bei Stress wird die Schilddrüsenfunktion runtergefahren, der Stoffwechsel fährt daraufhin runter und Energielevel sinken ab)**
- 3. Insulin (Leber produziert mehr Glukose in fight-or-flight)**
- 4. Estrogen und Progesteron (menstruelle Schwierigkeiten durch Stress)**