

WURM **Ganzheitliche Medizin**

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

Guten Tag,

wir hoffen, dass Ihnen unser letzter Newsletter zum Thema Sturz gefallen hat. Sollten Sie zu den neuen Abonnenten gehören, begrüßen wir Sie sehr herzlich.

Der Newsletter erscheint sechs Mal im Jahr und informiert Sie kurz und übersichtlich über Wissenswertes im Gesundheitssektor. Dabei werden die Themen über das Fachgebiet der Orthopädie hinaus reichen und berücksichtigen damit unsere ganzheitliche Philosophie.

Unser dritter Newsletter beschäftigt sich mit dem Thema

Stress.



Insbesondere der Wissenschaftler Hans Selye (1907 bis 1982) hat sich zu diesem Thema sehr verdient gemacht. Er gilt auch als Vater der Stressforschung. Hans Selye entwickelte bereits in den 1930ern die Grundlagen für die Lehre vom Stress und dessen Anpassungsvorgängen.

Selye bezeichnet Stress als Summe aller Anpassungsvorgänge und Reaktionen körperlicher wie psychischer Art, mit denen ein Lebewesen auf seine Umwelt und die von innen und außen kommenden Anforderungen reagiert.

Dabei kann Stress auf verschiedenen Ebenen wirken:

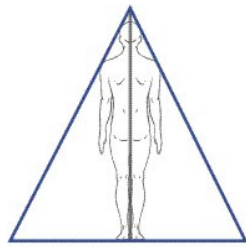
- körperlich: Überarbeitung, Schlafmangel, ...
- chemisch: Fehlernährung, Umweltgifte, hormonelle Ungleichgewichte, ...
- thermisch: Überhitzung, Unterkühlung
- emotional

Selye konnte in seinen Tierversuchen drei Organe ausmachen, die besonders für Stress empfänglich waren: Magen (Entzündungen, Geschwüre, Durchbrüche), Thymusdrüse (Immunsystem, Verkleinerung und Funktionseinschränkung), Nebenniere (Verfettung und Funktionseinschränkung).

Dabei gilt die Nebenniere als unsere Stressdrüse. Sie ist unseren Nieren aufgesetzt und produziert insbesondere die Stresshormone Cortisol und Adrenalin.

Als typische Krankheitsbilder mit Nebennierenschwäche gelten:

- Allergien
- Angst, Stress



WURM
Ganzheitliche Medizin

Kristin und Dr. med. Karsten Wurm
Fachärzte für Orthopädie
Landgraf-Karl-Straße 21, 34131 Kassel Bad Wilhelmshöhe
Tel. 0561 / 313231, Fax. 0561 / 313680
www.praxis-wurm.de, E-Mail info@praxis-wurm.de

- Gelenkentzündungen
- chronische Müdigkeit, Erschöpfungszustände
- Darmentzündungen, Magen- und Dünndarmgeschwüre
- hormonelle Fehlfunktionen
- Unterzuckerung
- Übergewicht
- Immunstörungen
- Lern- und Konzentrationsstörungen
- Beschwerden nach Entbindung

Dabei laufen Stresssyndrome in verschiedenen Stadien ab. Nach einer kurzen Alarmphase kann sich der Körper in Abhängigkeit seiner individuellen Verfassung zunächst auf hohem Niveau anpassen. Es kommt zu Gewichtszunahme, Infektanfälligkeit, Muskelschwund, Magengeschwüren und teilweise weiblichen Zyklusstörungen. Hält der Stress an, kommt es schließlich zur Erschöpfung mit Depression, Gewichts- und Muskelverlust sowie Blut- und Immunstörungen. Insbesondere mit alternativen Testverfahren wie der Applied Kinesiology können die Stadien gut bestimmt und entsprechende Therapien eingeleitet werden. Es ist zu empfehlen, frühzeitige Boten eines Stresssyndroms (s.o.) wahrzunehmen und einer Therapie zuzuführen, um dauerhafte Spätfolgen zu verhindern.

Die Therapie eines Stresssyndroms sollte vielschichtig und umfassend erfolgen. Folgende Maßnahmen kommen bei uns zum Einsatz:

- Ernährungsumstellung
- Entspannungsverfahren
- Stressreduktion auf allen Ebenen
- Osteopathie und Chirotherapie
- Kräuter, Vitamine, Spurenelemente
- Akupunktur

Sollten Sie sich angesprochen fühlen, vereinbaren Sie gern einen Termin bei uns.

Im nächsten Newsletter im August werden wir zum Thema „**Moderne Betrachtung von Gesundheit**“ informieren.

Welche Themen möchten Sie einmal beleuchtet wissen? Für Anregungen von Ihrer Seite, aber auch Empfehlungen an andere Interessierte sind wir stets dankbar.

Ihre Kristin und Karsten Wurm