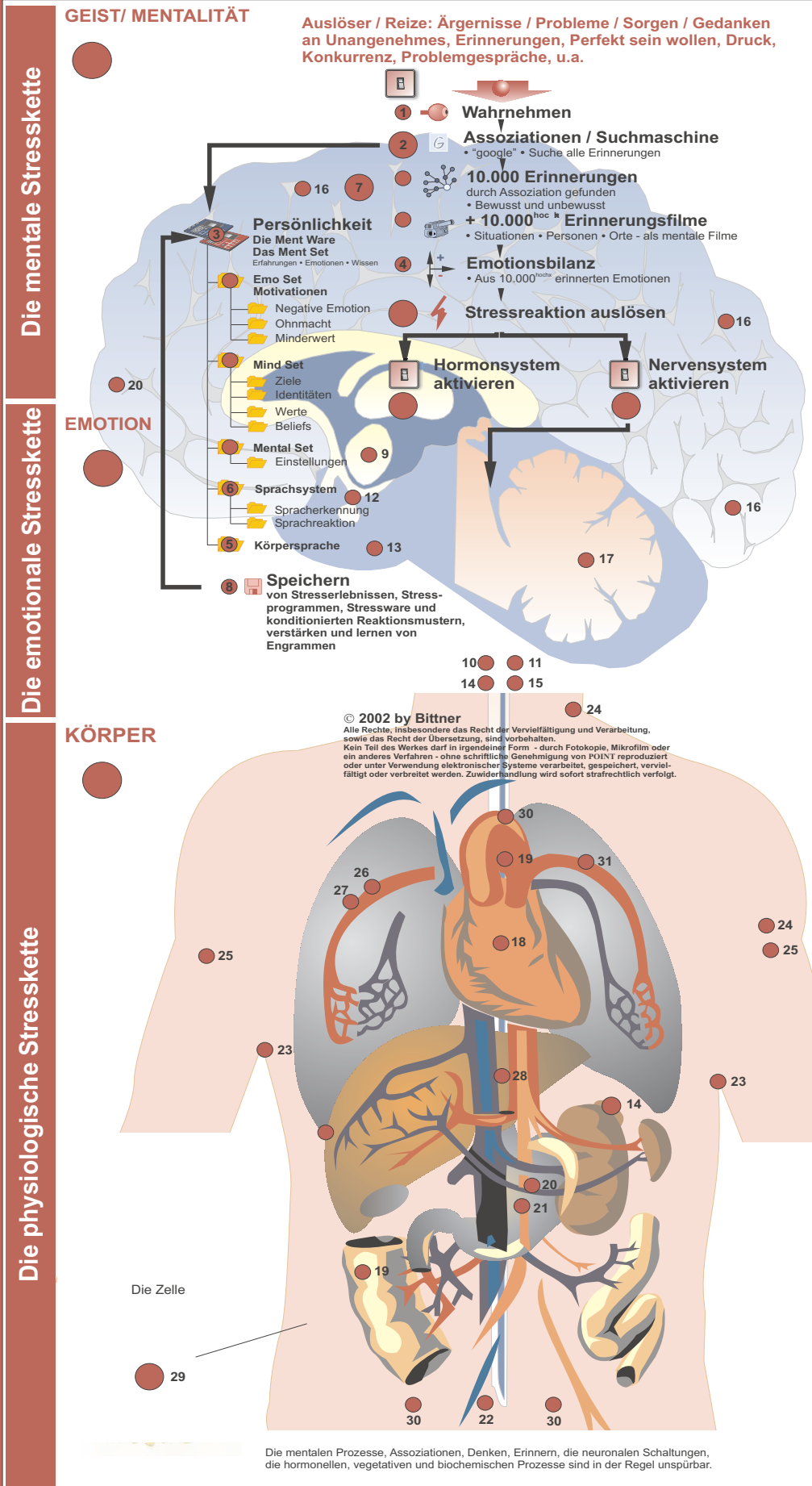


Neuro-mentale Medizin

Die Ursachenmedizin der Belastungs- und Stresserkrankungen

Die Stresskette® - Gedanken, Einstellungen und mentale Prozesse als Ursache für Risikofaktoren wie hoher Blutdruck und Zuckerspiegel, hohes Cholesterin sowie Stresserkrankungen wie Tinnitus, Diabetes, Herzinfarkt, Krebs und Depressionen.

Deutsche Gesellschaft für Mentale Medizin, Stresstherapie und Gesundheitscoaching e.V.



- Auslöser / Reize: Ärgernisse / Streit Probleme / Sorgen / Gedanken Erinnerungen/ Ehrgeiz/ Druck, u.a.**
 - Mentale Prozesse schalten***
 - 1 Wahrnehmen**
↳ Über die 5 Sinneskanäle aufnehmen
 - 2 Assoziieren / Erinnern im mentalen Speicher**
↳ Der Suchlauf ↳ Datei öffnen • Reize erkennen • Alle Erinnerungen suchen
 - 3 Check der Persönlichkeit**
↳ Werte • Einstellungen • Überzeugungen prüfen
↳ Ärger und Stress verändern die Persönlichkeit
 - 4 Emotionsbilanz**
↳ Wir bewerten den Reiz
↳ Das Gehirn aktiviert gelernte Emotionsmuster
 - 5 Körpersprache schalten**
↳ Negative Ausstrahlung • Mimik • Gestik
 - 6 Sprache schalten**
↳ Aggressiver Ton • Konflikte • Streit
 - 7 Bewusst denken**
↳ Nachdenken • Sich damit beschäftigen
 - 8 Speichern / Verstärken / Lernen**
↳ Ärgernisse und Stressmuster speichern
↳ Hippokampus verstärkt aktiv
 - Alarmreaktion / Stressreaktion schalten/ Körper aktivieren**
 - 9 Mandelkern aktivieren**
 - Nervensystem aktivieren***
 - 10 Sympathikusnerv schalten**
↳ Adrenalin sofort ausschütten
↳ Die Drehzahl (Arousal) im Körper erhöhen
 - 11 Vagusnerv schalten**
↳ Die "Bremsen" treten • Verdauung reduzieren
 - Hormonsystem aktivieren***
 - 12 Hypothalamus/ Hypophyse aktivieren • "Alarmknopf"**
 - 13 Hormonell Gefühle herstellen**
↳ Angst • Ärger • Aggressionen • Wut • Frust • Euphorie • Schlechte Laune • Gereiztheit • Aufregung • Kicks
↳ Katecholamins • Neuropeptide • Endorphine u.a.
↳ Endorphine - Stress macht Spass - Kicks - hohe Gefährdung
 - Körperreaktionen schalten***
 - 14 Adrenalin ausschütten**
↳ Energie mobilisieren • Spannung aufbauen • Tinnitus
 - 15 Cortisol ausschütten**
↳ Immunsystem schwächen • Schlaf stören
 - 16 Denkleistung reduzieren**
↳ Geringere Denkleistung • Prüfungsstress • Konzentrationsstörungen
 - 17 Reflexe schalten / die Blitzreaktion**
↳ Sich erschrecken • Affekte schalten
 - 18 Puls erhöhen / senken**
↳ Belastung des Herz-Kreislauf-Systems • Herzrhythmusstörungen
 - 19 Blutdruck erhöhen / senken**
↳ Hoher Blutdruck • Schlaganfall • Infarkt
 - 20 Magensäure blockieren / ausschütten**
↳ Sodbrennen • Magengeschwüre • Krebs
 - 21 Hunger reduzieren**
↳ Stressesser • Übergewicht • geringere Lebenserwartung
 - 22 Sex reduzieren**
↳ Belastung der Beziehung
 - 23 Schweiß ausschütten**
↳ Feuchte Hände • roter Kopf
 - 24 Muskeln an- und entspannen**
↳ Verspannungen • Kopfschmerzen • Bandscheibenvorfall
 - 25 ATP aktivieren**
↳ Energie in jeder Zelle mobilisieren
 - 26 Zucker ausschütten**
↳ Hyperglykämie • Diabetes
 - 27 Fett ausschütten**
↳ Höherer Blutfettspiegel (Cholesterin) • Arteriosklerose • Schlaganfall
 - 28 Stoffwechsel beschleunigen**
↳ Die Zellen werden aktiviert und verschleiß schneller. Wir altern eher.
 - 29 Oxydation in der Zelle erhöhen**
↳ Freie Radikale erhöhen sich • Schäden an der DNA • verschiedene Krebsarten • verringerte Lebenserwartung
 - 30 Immunsystem erst aktivieren, dann schwächen**
↳ Verschiedene Krebsarten • Immunerkrankungen • Allergien
 - 31 Blutgerinnung aktivieren**
↳ Akute Gefäßverschlüsse • Herzinfarkt • Schlaganfall
- Der Körper wird stark und meist unspürbar belastet, verschleißt, inflammatorische Prozesse laufen ab.
- * Alle diese Reaktionen können individuell unterschiedlich ablaufen.

Das Fazit: Stress beginnt im Kopf. Emotion beginnt im Kopf. Krankheit beginnt im Kopf.
www.mentale-medizin.de

Mentale Medizin • Mentalwissenschaft • Medizinisches Mentness Training