



Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Sympathikus!

Ich hoffe, du hast schon einmal von mir gehört. Ich bin ein wirklich wichtiger Teil deines gesamten Systems. Ohne mich, mit Verlaub gesagt, würdest du quasi nicht existieren.

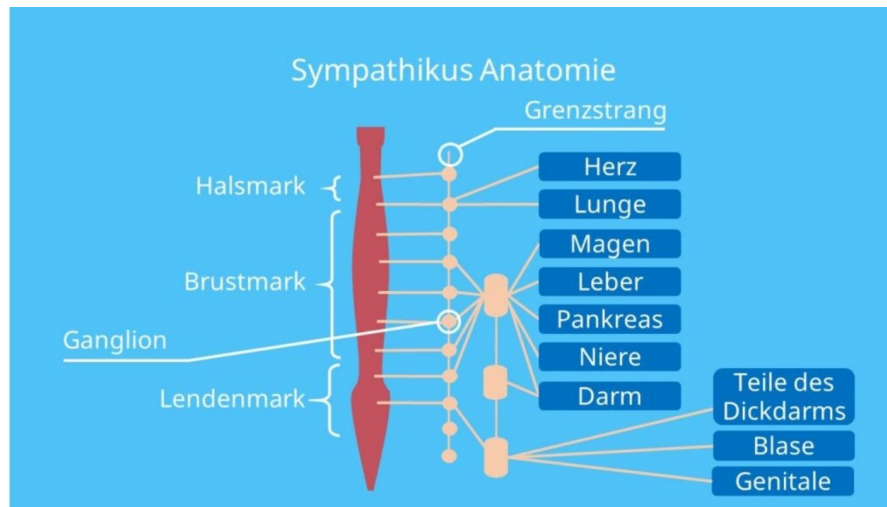
Deshalb kommt jetzt etwas Wissenschaftliches zu mir. Aber keine Angst, ich fasse mich kurz.

Natürlich habe ich auch einen Gegenspieler, Mr. Parasympathikus! Ganz und gar nicht uninteressant für dich und deine körperliche und seelische Gesundheit. Dem widmen wir uns aber beim nächsten Mal, versprochen.

Nun aber zum wissenschaftlichen Bereich. Falls du mehr Informationen zu mir haben möchtest, frag einfach mal Google 🤖

Ich bin ein Nervenstrang und Teil deines vegetativen Nervensystems. Man nennt mich auch dein sympathisches Nervensystem. Von deinem Stammhirn aus verlaufe ich zu verschiedenen Andockstellen in deinem Körper. Zu Organen, Gefäßen, und Drüsen. Über diese Andockstellen kann ich deine Organe aktivieren oder auch hemmen.

Hier siehst du mich auf einem Foto.



Du siehst, ich kann ganz schön viel in dir beeinflussen, oder?

Ich hab noch einen wirklich guten Helfer. Der heißt ADRENALIN! Zusammen mit ihm, sind wir wirklich fast unschlagbar.

Wieso es mich gibt? Nun, vielleicht erinnerst du dich nicht. Aber es gab Zeiten, in denen wir eine beliebte Beute für größere Tiere wie z.B. den Säbelzahn tiger waren. Und uns wehren mussten.

Da komme ich ins Spiel. Ich bin und war zuständig für alle Dinge, die dir geholfen haben/helfen zu kämpfen oder zu fliehen. Das ist bis heute so. So bald Gefahr droht, sagt mir mein Freund Adrenalin Bescheid und ich beginne mein Werk. Hier kommen wichtige Dinge, die es dann für mich zu tun gibt:

Ich

- erhöhe die Durchblutung deiner Muskeln
- stoppe deine Verdauung
- erweitere deine Pupillen
- veranlasse, dass deine Speichelproduktion reduziert wird
- lasse dein Herz schneller pumpen und mehr Blut fließen
- produziere eine Gänsehaut
- Sorge dafür, dass dein Schmerz unterdrückt wird
- bin verantwortlich für kalte Hände und Füße
-

Kurz gesagt, ich bin zuständig für alle Reaktionen deines Körpers in Stressreaktionen. Vielleicht kommt dir ja das ein oder andere bekannt vor.

Du kannst dir bestimmt vorstellen, dass mein Job ganz schön anstrengend ist und viel Energie kostet. Nach so einem Einsatz bin ich immer richtig k.o.

Jetzt willst du bestimmt wissen, wieso es heute überhaupt noch wichtig ist zu wissen, wie ich funktioniere, oder?

Schließlich gibt es doch im Normalfall niemanden mehr, der dich aufessen oder töten will. Und wenig andere Situationen in unserem Breitengrad, in denen es wirklich um Leben und Tod geht. Mal abgesehen von den aktuellen Ereignissen der letzten beiden Jahre.

Leider ist es so, dass für den Säbelzahn timer jemand anderes in unser heutiges Leben getreten ist. Sein Name ist Stress. Seine Helfer heißen Dopamin und Endorphin. Sie bringen mich bei Dauerbefeu erung dazu, dass ich den ganzen Tag auf Hochtouren laufe. So wie ein Marathonläufer, der nie ankommt.

Hier einige der Verursacher, bei denen ich aktiv werde:

- Geldsorgen
- Prüfungsstress
- Zuviel Sport
- Ständiger Termindruck
- Dauernder Beschall von 118 Sendern zu allen möglichen Katastrophen
- Angst vor Arbeitslosigkeit
- Im Stau stehen
- Stundenlanges Scrollen in Social Media und vergleichen mit anderen
- Arbeitsstress
- „Multitasking“
- Sorgen machen

Selbst bei Aufgaben, die dir wirklich Spaß machen und dich in deinen Flow bringen bin ich da. Da spielt das Begeisterungshormon Dopamin eine wirklich große Rolle. Es hilft dich zu motivieren, hält dich wach und hilft dir dich zu konzentrieren.

Wenn dann noch das Euphoriehormon Endorphin hinzukommt, gerätst du geradezu in Hochstimmung. Schmerzen werden Nebensache.

Das hört sich doch alles wirklich gut an denkst du? Das ist es auch. Wie bekanntlich bei allem macht die Dosis das Gift.

Die Kollegen Dopamin und Endorphin können nämlich zur Sucht führen. Sucht nach Erfolg, dem nächsten Kick, dem besten Ergebnis, ständig unter Strom. Powerwellnesswochenende, Mega Yoga Retreat, 10 Bücher in einer Woche, Sport ohne Ende, drei Ausbildungen nebeneinander.....

Manchmal reicht es auch, dass sich deine Gedanken nicht abschalten lassen, dass du ständig wie unter Strom stehst, Erfolgsdruck hast.

Vielleicht gibt es in deinem Leben auch etwas, das in die Richtung geht?

Hier kommen einige der gesundheitlichen Folgen, die aus meiner dauernden Aktivität entstehen können:

- Erhöhte Entzündungsneigung
- Hohe Infektanfälligkeit – tritt auch gerne immer im Urlaub auf
- Diabetes Typ 2
- Herzerkrankungen
- Sodbrennen
- Magenprobleme
- Verdauungsprobleme
- Muskelverspannungen
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schlafstörungen
- usw.

Selbstcheck

Mit dem folgenden Selbstcheck kannst du überprüfen, ob ich „Dein Sympathikus“ sehr oft in Aktion bin.

		JA	NEIN
1	Hast du öfter Probleme beim Einschlafen?		
2	Liest oder arbeitest du, wenn du alleine isst?		
3	Findest du es schwer nichts zu tun?		
4	Hast du ständig dein Handy an, auch wenn es gar nicht notwendig ist?		
5	Arbeitest du gerne am Wochenende oder an Feiertagen?		
6	Kannst du jederzeit und überall arbeiten?		
7	Findest du, dass es schwer ist, Urlaub zu nehmen?		
8	Hast du Angst vor der Rente?		
9	Hattest du schon seit längerem keinen Kontakt zu Freunden außerhalb deines Jobs?		
10	Zappst du ständig zwischen verschiedenen Medien hin und her? Oder bist sogar parallel unterwegs?		

Hast du bei einigen Feldern mit **JA** geantwortet? Dann ist es gut für dich, diese Reise von mir und meinem Freund Parasympathikus weiter zu verfolgen.

Im nächsten Newsletter wird sich Mr. Parasympathikus bei dir vorstellen und es wird wieder einen Selbstcheck geben.

Bis dahin bin ich gespannt, ob unser heutiges Kennenlernen schon zu einer kleinen Veränderung in deinem Leben geführt hat.

Pass gut auf dich auf und gönne dir und mir zwischendurch auf jeden Fall mal eine kleine Erholungspause.

