



Der Psychiater, Psychoanalytiker und Psychotherapeut Hans-Otto Thomashoff nennt in seinem Buch „Das gelungene Ich“ vier Säulen für ein gelungenes Leben. Die dritte betrifft den **Stress**.

Stress gehört zum Leben, und dies ist gut so, denn er hilft uns, bedrohliche und unangenehme Momente zu überwinden und erfolgreich zu sein. Der positive, konstruktive Aspekt des Stresses hängt aber von der Dosis ab. Bedrohlich wird Stress, wenn er zum Dauerzustand wird, da dadurch die Produktion des Hormons Cortisol erhöht wird. Dieses blockiert die Erholungsphasen, führt zu Bluthochdruck, verhindert mentale Reparaturprozesse, lässt das Immunsystem leiden und kann langfristig zu Depressionen und erhöhtem Demenzrisiko im Alter führen.

Unsere Psyche pendelt häufig zwischen zwei Extremen hin und her: Einerseits wollen wir unsere Neugier befriedigen, sodass das Glücks- und Belohnungshormon Dopamin ausgeschüttet wird. Andererseits wünschen wir uns Geborgenheit und die Stärkung unserer Bindungen durch das Hormon Oxytocin. Unsere Umwelt und Lebensweise treibt uns oft zu immer stärkeren Dopaminkicks, bis wir total ausgebrannt sind. Hilfe bringen regelmässige Auszeiten und das bewusste Setzen kleinerer Ziele.

Einen möglichst stressfreien Winter wünschen wir Ihnen

mit freundlichen Grüßen

Ihr Arkadia-Team