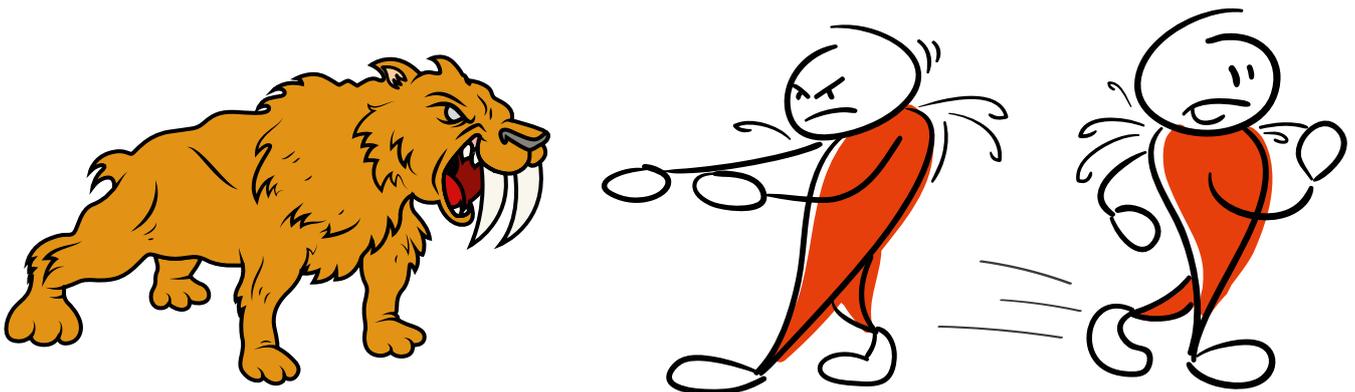


Arbeitsblatt 2.2

Fight or Flight?/Kampf oder Flucht? Die biologische Stressreaktion

Unter Stress wird der gesamte Organismus aktiviert. Bei Gefahr oder Bedrohung versetzt sich der menschliche Körper so schnell wie möglich in die Lage, zu kämpfen oder zu fliehen. Man spricht von der Alarmreaktion des Körpers.

Biologisch gesehen ist Stress daher ein eigentlich sehr sinnvolles Programm unseres Körpers, da es unseren Ahnen oft das Leben rettete.



Das vegetative Nervensystem bewirkt eine schlagartige Freisetzung von Adrenalin, ohne dass wir das bewusst steuern oder beeinflussen könnten: der viel zitierte „Adrenalinstoß“, der innerhalb einer „Schrecksekunde“ erfolgt. Dieses körpereigene Notfallprogramm zielt darauf ab, genügend Energie und Kraft für die anstrengende „Flucht- oder Kampfreaktion“ bereitzustellen. Dafür nicht notwendige Körperfunktionen werden heruntergefahren oder eingestellt.

Bitte füllen Sie die unten stehende Tabelle aus.

Die biologische Stressreaktion bewirkt im Körper:

Erhöhung	Reduktion
Herzfrequenz	

Die freigesetzten Energiereserven wurden früher bei Angriff oder Flucht verbraucht. Das Erregungspotenzial ging zurück. Der Organismus regenerierte sich und schaltete wieder auf „Normalzustand“.

Wichtig! Bei andauernder Stressbelastung werden zusätzliche Hormone wie zum Beispiel Cortisol abgegeben, ein dauerhafter Cortisolüberschuss im Körper kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Störungen des Fettstoffwechsels, Diabetes, Osteoporose und weiteren Erkrankungen führen. **Stress kann krank machen!** Es ist daher wichtig, die vom Körper bereitgestellte Energie abzubauen und für genügend Erholung zu sorgen.

Bitte tauschen Sie sich mit Ihrer Sitznachbarin oder Ihrem Sitznachbarn über folgende Fragen aus, und notieren Sie stichwortartig Ihre Antworten.

1) Welche Vor- und Nachteile hat die körperliche Stressreaktion heute für uns?

2) Was ist heute anders? Wie sehen die „Säbelzahn timer und Mammut s“ heute aus?

3) Kommen wir mit „viel Kraft – wenig Hirn“ bei der Bewältigung unser alltäglichen Stressprobleme weiter?

4) Wie sieht es in unserem Berufsalltag mit Erholungsphasen aus?