

# Stress und Cortisolmangel

Stress, positiver / negativer Stress, körperlicher / mentaler Stress, (ausgenommen typischer Krankheitssymptome)

1° Dosierung nach Empfinden und Bedarf

2° Nachdosieren nötig / angeraten (üblicherweise, wenn nicht regelmäßig im Alltag)

3° Nachdosieren extrem wichtig und dringend erforderlich

## Körperlicher Stress:

Prinzipiell Anstrengung für den Körper durch Aktivitäten oder die Anstrengung für den Körper bei akuter Krankheit und/oder akutem Unwohlsein. Hier gilt zu beachten, dass mentaler/psychischer Stress sich ebenfalls auf das körperliche Wohlbefinden auswirken kann (situationsabhängig); hierzu siehe psychischer/mentaler Stress.

## Sport + Freizeit:

2 höhere Lagen (z.B. beim Skifahren oder beim Wandern in den Bergen (dünne Luft, Höhenmeter, ...))

1/2 Wandertouren (längere und/oder mit vielen Höhenmetern)

1 Klettern

2 Schwimmen

1 Joggen (abhängig von Kondition)

2 Krafttraining (da keine konstante Dauerbelastung wie bspw. beim Joggen)

1 Rennspiele/Fangen etc. (z.B. bei kleineren Kindern)

1 (Kinder)Geburtstage (hauptsächlich bei anstrengenden Aktivitäten)

2 Achterbahn (hauptsächlich durch Aufregung vor und während der Fahrt)

3 Fallschirmspringen (dünnere Luft, Anstrengung, Aufregung, ...)

2 langes Wachbleiben (Silvester, Feiern, ...)

1/2 Sex (ggf. Aufregung + körperliche Anstrengung)

2 lange Autofahrten (gerade als Fahranfänger)

2 große Familienfeste (evtl. längere Anreise, langes Aufbleiben, große Vorfreude ...)

## Verletzungen:

1/2 Kleinere Blessuren (blaue Flecken, kleine Kratzer und Schnitte oder leichtes Umknicken) bedürfen normalerweise keiner Extragabe Cortison. Sollte jedoch ein akut auftretendes Unwohlsein oder größere Aufregung nach einer Verletzung vorhanden sein, sollte gehandelt werden und je nach Empfinden nachdosiert werden.

2/3 größere Verletzungen (Sturz mit verletzter Haut / Wunden), Brüche, schwerer Sturz (z.B. von einer Leiter), größere Bisswunden und / oder Schnittverletzungen, Quetschungen, Bänder-, Muskel- oder Sehnenriss / -überdehnung, ...

Oft gehen körperliche Verletzungen mit durch die Psyche ausgelöstem Unwohlsein einher (Übelkeit, Zittern, ...). Hier besteht dringend Handlungsbedarf für eine Stressdosierung und ggf. einen Arzt/eine Ärztin aufsuchen.

## Unfälle:

- 3 Verletzungen durch Unfälle (schwerer Arbeitsunfall, Autounfall, o.Ä.); hierzu gilt, dass eine Cortisolgabe dringend erforderlich (möglicherweise lebensrettend) ist: Einmal durch die Erleidung möglicher (schwerer) Verletzungen und zum Anderen durch die Folgen eines Schocks (den man möglicherweise durch Adrenalin nicht merkt oder der Körper direkt in Ohnmacht fällt; gleiches gilt für Verletzungen) siehe hierzu: mentaler / psychischer Stress
- 3 Bei Ohnmacht muss von umstehenden Personen sofort gehandelt werden (Notarzt + Notfallspritze, falls möglich).

## Besonderes:

- 2 Periode/Regelblutung (verbunden mit starken Schmerzen)
  - 2/3 Schwangerschaft bzw. Geburt (Wehen)
  - 3 starke Migräne (HC-Gabe kann zu einer schnellen Besserung beitragen)
- 

## **Mentaler / psychischer Stress:**

Hierbei ist es teilweise gar nicht so leicht ihn als mentalen /psychischen Stress zu identifizieren, da er sich oftmals in (starken) Körperreaktionen äußert/äußern kann. Hier gilt es besonders, einen achtsamen Blick auf sich und das Geschehen drumherum und in einem selbst zu haben, um mögliche Anzeichen schnell richtig deuten zu können.

Gründe für mentalen/psychischen Stress können sowohl positive, als auch negative Ursachen haben. Dabei spielen (starke) Emotionen und Aufregung eine große Rolle. Gerade in solchen Fällen ist es wichtig die Ausgangssituation zu betrachten, da es sich hier um „positiven“, „neutralen“ oder „negativen“ Stress handeln könnte. Aufregung und starke Emotionen bedürfen in der Regel einer Cortisongabe, auch wenn man dies vielleicht erst verzögert spürt.

## Anzeichen für mentalen / psychischen Stress können sein:

- ° Nervosität
- ° Zittern
- ° schwitzige Hände / Schwitzen
- ° starke Freude, Traurigkeit, Wut, Kummer, ... (Emotionen)
- ° starkes Weinen (vor Trauer oder Freude)

**Eine Kombination aus verschiedenen Faktoren ist möglich.**

## Verschiedene Situationen könnten sein:

- 1 Klassenarbeiten, Klausuren, wichtige Tests oder allgemein Arbeiten, bei denen ein hohes Maß an Konzentration (möglicherweise über einen längeren Zeitraum) gefragt sind (hier können mehrere Faktoren im Raum stehen: Aufregung, Konzentration, ... )
- 1 Präsentationen, Referate, Auftritte vor Publikum (möglicherweise Aufregung, auch Lampenfieber)
- 1 Alpträume (können einen direkt nach dem Aufwachen in einen akuten Angstzustand versetzen, daher kann eine Cortisongabe sinnvoll sein und zur Beruhigung beitragen)
- 2 Trauer / Verlust / starke Traurigkeit / Kummer
- 2/3 (aufkommende) Panikattacke oder andere starke psychische Belastungen (purer Stress für den Körper → dringender Handlungsbedarf; Angstzustand mit starker inneren und äußeren Körperreaktion)
- 1 Weihnachten o.Ä. (z.B. aufregend für kleinere Kinder)
- 1/2 Streit(gespräch) (möglicherweise starke Emotionen, seelische Verletzungen)
- 2 Liebeskummer

---

**Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch empfindet anders und geht mit Stress- und Angstsituationen anders um. Daher ist es sehr wichtig ein gutes Körpergefühl zu entwickeln und die Eigenverantwortung zu stärken.**

---

**Individuelle Liste zum Ergänzen eigener Erfahrungen → freie Felder**