



Pressemitteilung

www.anuas.de * <http://anuas-selbsthilfe.de>

Bundesverband ANUAS e.V. * Erich-Kurz-Str. 5, 10319 Berlin * Tel.: 030 – 25 04 51 51 * info@anuas.de *

Berlin, den 23. 02. 2021

Eine gesundheitspräventive Publikation – hilfreich zur Nachsorge nach einer tödlichen Gewalttat für betroffene Angehörige, aber auch Helfereinrichtungen

Die neue gesundheitspräventive ANUAS-Publikation „Stress – Stressbelastungen ... Auswirkungen und Möglichkeiten der bewussten gesundheitspräventiven Stressminimierung“ ist verfügbar.

Das Buch-Werk entstand im Rahmen mehrerer Workshops und Online-Austauschgruppen mit Betroffenen als Hilfe zur Selbsthilfe – unter Berücksichtigung der Grenzen der Selbsthilfe - , und wurde durch die Krankenkasse IKK BB unterstützt.



Stress wird von der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** als eine der größten Bedrohungen der Neuzeit angesehen. Ein Reaktionsmuster, das sich im Laufe der Evolution entwickelt hat, wird durch eine rasante Veränderung der Lebensgewohnheiten immer mehr zu einer medizinischen Herausforderung, da chronischer Stress krankmachen kann. Ärzte und Psychologen werden immer mehr mit Krankheiten und Störungen konfrontiert, die ihre eigentliche Ursache in langanhaltenden Stressoren haben.

Es gibt viele unterschiedliche Vorstellungen, Ansichten, Auffassungen und Meinungen über den Stress. Für den einen Menschen bedeutet Stress das „Salz des Lebens“, für den anderen Menschen bedeutet Stress eine enorme Überforderung. Die Wissenschaft spricht von „positiven Stress“ und von „negativen Stress“.

Bei manchen Menschen ist es schon zur Gewohnheit geworden, täglich Anklage gegen den bedrohlichen Einfluss des Stresses zu erheben. In dieser Publikation wollen wir uns mit dem Stress beschäftigen, den Angehörige gewaltsamer Tötung, zweifelhaften Suiziden und Vermissten haben.

„Der Organismus des Menschen unterliegt dem Prinzip der Erhaltung der Energie, so dass bei jeder Tätigkeit die Handlungen mit dem geringsten Kraftaufwand erfolgen. Im Laufe des Lebens bildet sich ein dynamischer Stereotyp, das heißt ein Komplex von Gewohnheiten und Gewohntem heraus, wodurch die Energie des Organismus sparsam verwertet und zuverlässig vor Überforderung bewahrt wird. Ein solcher dynamischer Stereotyp entwickelt sich nicht von selbst, sondern wird durch die Lebensführung des betreffenden Menschen geprägt, und dies bereits von Geburt an... Der Stress wird erst dann gefährlich für die Gesundheit eines Menschen, wenn der Betreffende Dauerspannungen unterliegt, wenn es ihm nicht möglich ist, sich zu entspannen. Emotionale Dauerspannungen führen zur Störung des bioenergetischen Systems, und infolgedessen können sich Neurosen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen anbahnen. Andauernde emotionale Spannungen können durch die verschiedensten Formen des Umweltstresses provoziert werden, beispielsweise durch Konflikte verschiedener Art, durch Reizüberflutung (Hektik und Zeitdruck, Lärm und Angst), durch Reizverarmung (soziale Isolierung und Kontaktarmut, Bewegungsmangel und Monotonie), durch Desynchronose – das sind Störungen der biorhythmischen Systeme infolge eines ungeordneten Lebensstils. Größtenteils wirken solche Faktoren im Komplex auf den Menschen ein...“

Prof. Dr. Sc. med. Karl Hecht

Diese Publikation soll gesundheitspräventiv dazu anregen, bewusst und aktiv zu handeln, um den Stress zu minimieren, soweit es möglich ist, um ernsthaften Erkrankungen vorzubeugen.

Informationen und Aufklärungen im Rahmen dieser Publikation ist ein wichtiger Bestandteil, um die psychophysischen Zusammenhänge sowie Anregungen und Orientierungshilfen besser zu nutzen.

Die Publikation ist ab Mitte März 2021 erhältlich.

Kontakt für die Bestellung: kontakt@anuas.de