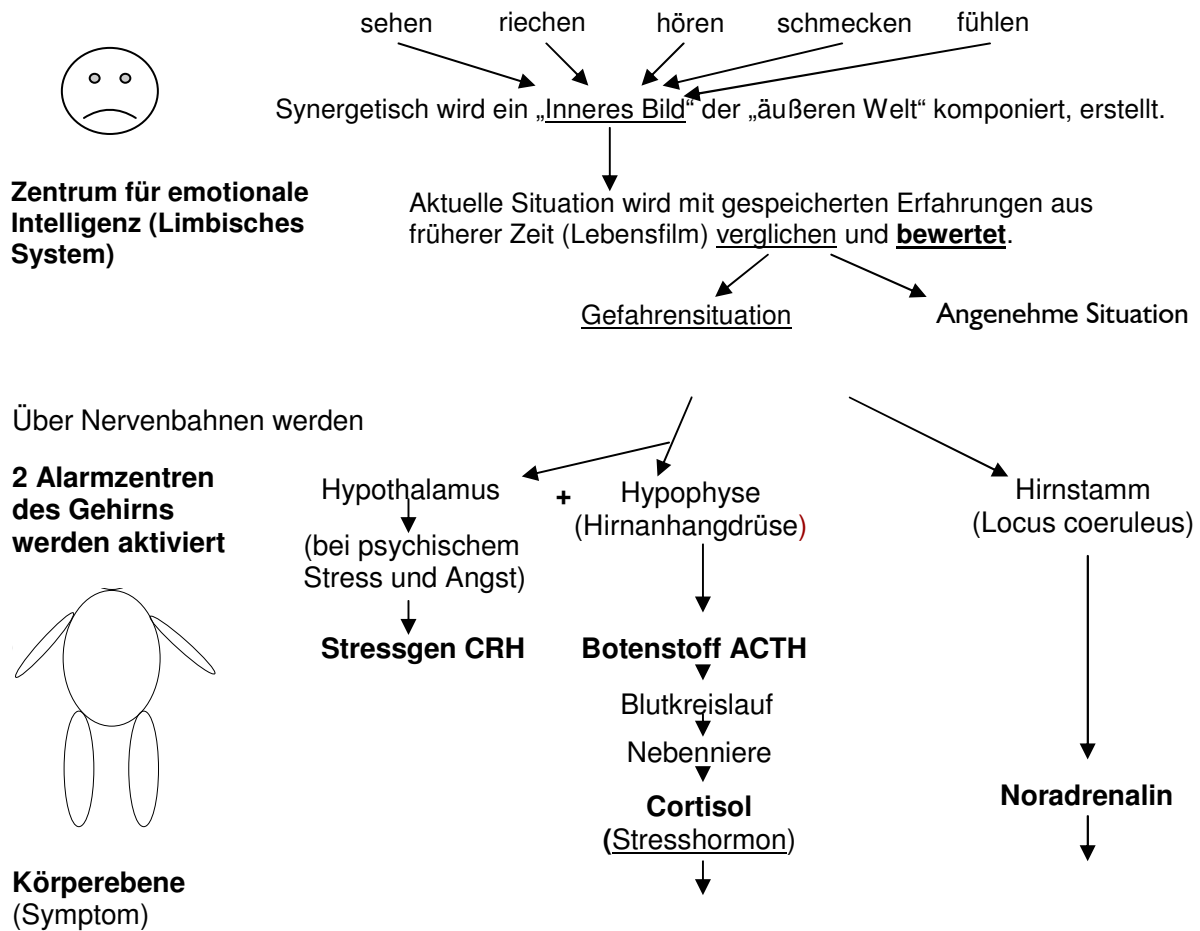




Stressachse nach Bauer

Quelle: Bauer, Joachim Das Gedächtnis des Körpers – Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern
Eichborn-Verlag



Stark vereinfacht werden körperliche Vorgänge am Beispiel Stress folgendermaßen ausgelöst (Entzündungssignale ausgeschlossen):

Über die 5 Sinne (sehen, riechen, hören, schmecken, fühlen) empfangen Sie aus der Umwelt ein Signal. In der Großhirnrinde wird synergetisch ein „Inneres Bild“ der „äußeren Welt“ komponiert, erstellt. Dies geschieht phasengleich und parallel. (Die Informationsdifferenz ist wichtig, Informationen sind ein ständiges Vergleichen von Mustern.)

Im Zentrum für emotionale Intelligenz (Limbisches System) wird die aktuelle Situation mit gespeicherten Erfahrungen aus früherer Zeit (Lebensfilm in der Innenwelt) **verglichen** und **bewertet**.

Es erfolgt eine subjektive Bewertung der Situation.

Wird die äußere Situation als positiv bewertet, bleiben Sie relaxt. Sie fühlen Harmonie.

Ist die Bewertung „negativ“, wird sie vom Zentrum für emotionale Intelligenz als Gefahrensituation eingestuft. Daraufhin aktivieren die 2 Alarmzentren des Gehirns (Hypothalamus, Hypophyse) das Stressgen CRH sowie über den Botenstoff ACTH die Aktivierung des Stresshormons Cortisol.