

1.1.4 Das vegetative oder autonome Nervensystem (NS)

Im Gegensatz zum animalen NS, arbeitet das autonome (vegetative) NS selbstständig und kann nur in engen Grenzen bewusst beeinflusst werden. Es dient der **Regulation des inneren Körpermilieus**.

Man unterscheidet zwei Gegenspieler (**Antagonisten**): Der **Sympathikus** fördert die körperliche Aktivität und kann den Organismus in Alarmbereitschaft versetzen. Der **Parasympathikus** dient der Regeneration.

[AB]

Zusammenspiel von Nerven- und Hormonsystem:

- Sympathikus setzt Hormone aus Nebennierenmark frei
- Hypothalamus ist oberste Instanz beider Systeme

Stress führt zur Aktivierung zweier System:

1. Sympathicus-Nebennierenmark-System
2. Hypophysen-Nebennierenrinden-System

Man unterscheidet:

Kurzzeitigen Eusstress → erhöht Aufmerksamkeit, leistungsfördernd, verbessert Bewältigungsstrategien

Lang andauernden (oder vermeintlich **nicht zu bewältigender**) **Dis-Stress** (Dystress) → burn-out-Syndrom, langfristig Organschäden, Tod

Psychopharmaka (aber auch Schmerzmedikamente u.v.m) erzeugen künstlich vermeintliche Erholungsphasen, ohne dass der tatsächliche **Stressor** (hohe Arbeitsbelastung, soziale Konflikt, etc.) beseitigt wird.

Das Gehirn lernt sehr schnell den Zusammenhang:

„Einnahme von Pillen führt zum Erholungszustand“

→ Daraus entstehen Abhängigkeiten und Sucht

Beeinflussungsmöglichkeiten des vegetativen NS:

- autogenes Training (aktive Selbsthypnose)
- Biofeedback-Techniken (mit Rückmeldung des Entspannungszustandes durch Messgeräte)

Buch, S. 18 – 19, 20