



Chronischer Stress – Depression – Burn out: Zelltraining bringt verlorene Energie zurück

Gut die Hälfte der Deutschen fühlt sich gestresst und ausgebrannt. Wird Stress chronisch, ist er ein äußerst ernstzunehmendes Problem. Weltweit werden für die Behandlung der Folgen von chronischem Stress, Burn-out und Depressionen etwa 200 Milliarden Euro ausgegeben.

Chronischer Stress kann die körperliche und geistige Bewegungsfähigkeit extrem einschränken und somit zahlreiche Krankheiten, wie Bluthochdruck, Fettleibigkeit, Migräne, beschleunigte Alterungsprozesse und weitere unerwünschte Reaktionen des Körpers auf geringste Anforderungen auslösen. Als Hauptauslöser (Stressoren) für ungesunde Stressreaktionen gelten: Die Umwelt durch Lärm- und Reizüberflutung, der Lifestyle wie Schlaf- und Bewegungsmangel, Rauchen, Fastfood, kohlenhydratreiche Ernährung, Belastung durch Gifte in Nahrungsmitteln, Berufsleben und Familie sowie chronische Entzündungen, insbesondere die schwer zu erkennenden „silent inflammations“ nach Verletzungen und Infekten. All diese Stressoren aktivieren über einen einheitlichen zentralen Mechanismus das körpereigene

Stressbewältigungsprogramm. Eine Kaskade von körpereigenen Abwehrmaßnahmen aus hormonellen Faktoren, Botenstoffen und Immunstabilisatoren überflutet den Körper. Wird das Abwehrsystem aber überfordert, kommt es zu Schlaflosigkeit, Leistungsabfall, Nervosität, Konzentrationschwäche, Gedächtnisstörungen, Schmerzen, Motivationsverlust, chronischer Müdigkeit und Infektanfälligkeit. Entscheidenden Anteil an diesen Fehlfunktionen haben so genannte Mitochondrien – winzige Kraftwerke in allen Zellen, die normalerweise genügend Energie bereitstellen. Durch chronischen Einfluss der Stressoren sowie mit zunehmenden Alter erlahmt diese Energieproduktion, Zellen und Zellkerne sind nicht mehr geschützt.

Auswirkungen sind chronischer Stress, Depression und Burn out. Die für die effektive Energieproduktion individuell notwendigen Vitalstoffe lassen sich nur durch wenige Spezial-Labore laborchemisch ermitteln.

Ein schneller Nachweis der Defizite ist durch die Herzratenvariabilität (HRV) möglich, eine einfache Methode – ähnlich einem EKG – zur Darstellung der Vitalität gerade parasympathisch (im wesentlichen unbewusst) ablaufender Vorgänge im Körper. Ein Teil der Therapie besteht darin, die individuell notwendigen Vitalstoffe – Stresshormone, Mineralien, Enzyme etc. – in ausreichender und wirksamer Menge zu ersetzen.

Ergänzend dazu wird eine sehr junge und bereits in großen Instituten bewährte Methode, das Zelltraining, durchgeführt, wie es auch bei Spitzensportlern, Jetpiloten und Astronauten seit geraumer Zeit erfolgreich angewendet wird. Hierbei wird ein computergestütztes kontrolliertes Höhenttraining simuliert in Kombination mit sauerstoffreicher Luft, um in einem überschaubaren Zeitraum die Kraftwerke in allen Zellen zu „zünden“. Diese effektive und letztlich auch bequeme Therapie lässt sich ebenso zur Prävention von Energiedefiziten der Zellen nutzen.

**Dr. med.
Dietrich Schatte**
Privatpraxis für
Stressmedizin und
Zelltraining

Osterstraße 68 - 70
32105 Bad Salzuflen
Tel.: 052 22/3 68 44 75
Fax: 052 22/5 07 21
Internet:
zellaesthetik-schatte.de