

Die Biologie der Belastbarkeit

3 Ebenen der Stress-Resistenz



**SEBASTIAN
PURPS-PARDIGOL**

Die Biologie der Belastbarkeit

S. Purps-Pardigol

GEIST

GEHIRN & NERVENSYSTEM

KÖRPER

Gesunde Stressreaktion

vollständig
reversibel

Tunnelblick:

Man reagiert statt zu
gestalten

Amygdala übernimmt:

HHN erhöht Cortisol
präfrontaler Cortex
gedämpft

Aktivierung:

Herzrate ↑
Blutdruck ↑
Muskelspannung ↑

Stressreaktion am Limit

bedingt reversibel

Kognitiver Verlust:

Strategie & Empathie
schwinden

Netzwerke lösen sich auf:

Hippocampus und
präfrontaler Cortex

Cortisol-Resistenz:

Stille Entzündungen,
erste Gefäßschäden

Chronische Überlastung

kaum spontan
reversibel

Bewältigungsmodus:

Es fehlt die Kraft für
höhere kognitive
Fähigkeiten

HHN-Achse dauerhaft entgleist:

Risiko der
Neuroinflammation

Burnout, Krankheit ohne Vorwarnung:

Man spürt stille
Entzündungen nicht

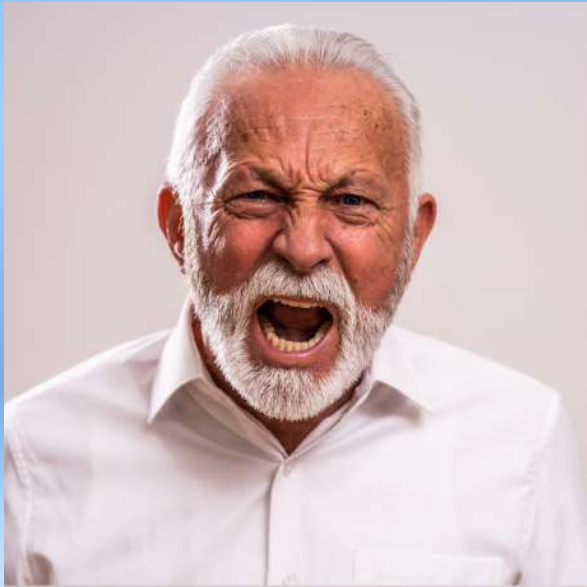
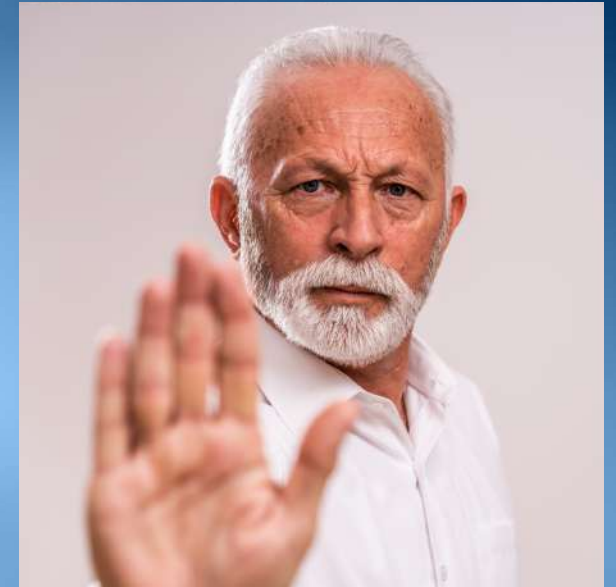
Kurze Reflexion:

Was nehme ich bisher für mich mit?

Wo sehe ich mich in dieser Matrix?

	GEIST	GEHIRN & NERVENSYSTEM	KÖRPER
Gesunde Stressreaktion vollständig reversibel	Tunnelblick: Man reagiert statt zu gestalten	Amygdala übernimmt: HHN erhöht Cortisol präfrontaler Cortex gedämpft	Aktivierung: Herzrate ↑ Blutdruck ↑ Muskelspannung ↑
Stressreaktion am Limit bedingt reversibel	Kognitiver Verlust: Strategie & Empathie schwinden	Netzwerke lösen sich auf: Hippocampus und präfrontaler Cortex	Cortisol-Resistenz: Stille Entzündungen, erste Gefäßschäden
Chronische Überlastung kaum spontan reversibel	Bewältigungsmodus: Es fehlt die Kraft für höhere kognitive Fähigkeiten.	HHN-Achse dauerhaft entgleist: Risiko der Neuroinflammation	Burnout, Krankheit ohne Vorwarnung: Man spürt stille Entzündungen nicht

**Wenn wir wissen, wie die Biologie funktioniert,
können wir beginnen, gegenzusteuern!**



Affect Labeling | Gefühle in Worte fassen

Zwei Arten von Affect Labeling/ Gefühle in Worte fassen:

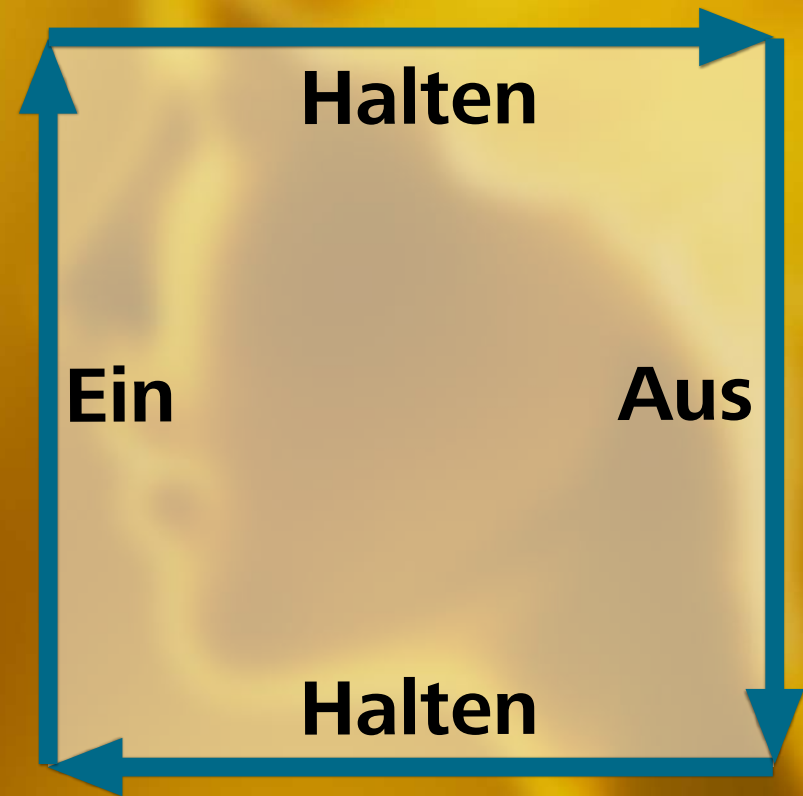
- 1. Den Auslöser beschreiben**
- 2. Die eigene Reaktion auf den Auslöser beschreiben**



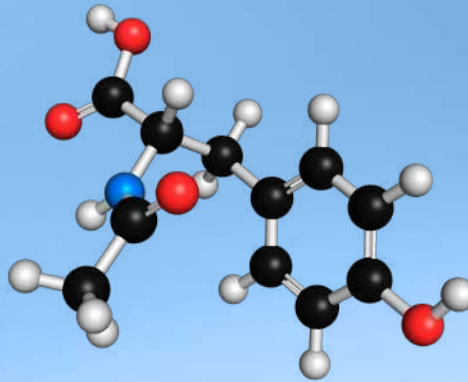
Jörg Müller | ehemaliger Verfassungsschutz-Chef, Brandenburg



Box-Atmung







Stress leert Magnesium-
Speicher -> **ein Teufelskreis**



Nahrung enthält
weniger Magnesium



Koffein schwemmt
Magnesium aus

Die Biologie der Belastbarkeit

S. Purps-Pardigol

GEIST

GEHIRN & NERVENSYSTEM

KÖRPER

Gesunde Stressreaktion
vollständig reversibel

Tunnelblick:
Man reagiert statt zu gestalten

Amygdala übernimmt:
HHN erhöht Cortisol
präfrontaler Cortex gedämpft

Aktivierung:
Herzrate ↑
Blutdruck ↑
Muskelspannung ↑

Magnesium dämpft die HHN-Achse!

Magnesium entspannt glatte Muskulatur

Stressreaktion am Limit

Strategie & Empathie schwinden

sich auf:
Hippocampus und präfrontale

Cortisol-Resistenz:
Stille **Entzündungen**
erste Gefäßschäden

Magnesium unterstützt an 6 Stellen die Energieproduktion

Magnesium reguliert Entzündungen

Chronische Überlastung
kaum spontan reversibel

Bewältigungsmodus:
Es fehlt die **Kraft** für höhere kognitive Fähigkeiten

HHN-Achse dauerhaft entgleist:
Risiko der Neuroinflammation

Burnout, Krankheit ohne Vorwarnung:
Man spürt stille **Entzündungen** nicht

vortrag@lange-leicht-leben.de



Sie erhalten:

1. Details zum **Cortisol-Tagsverlauf**.
2. Empfehlungen zu **Magnesium**.
3. Hinweise für **Vertiefung von Affect Labeling & zur Box-Atmung**.