

Überforderung und Stress sind eine höchst subjektive Sache. Die meisten gesunden Erwachsenen halten eine ganze Menge an Umweltbelastungen oder zwischenmenschlichen Konflikten aus. Bei „hochsensiblen Personen“ (HSP) ist es anders. Zu welcher Gruppe zählen Sie?

TEXT: GEORG PARLOW

**E**in mit Sirenengeheul vorbeifahrender Rettungswagen ist für die meisten Leute kein nennenswertes Problem. Auch Lackgeruch – in Maßen – beeinträchtigt ihr Wohlbefinden nicht wirklich, ebenso nicht das dauerhafte Hintergrundgeräusch eines Fernsehgerätes bzw. das Handwerken eines Zimmernachbarn. Kauft sich ein modebewusster, „gesunder“ Mensch zum Beispiel Schuhe, sollten sie vor allem schick sein, beim Pullover oder Shirt wird vorrangig nach dem Label, Farbe, Passform etc. ausgesucht. Material oder „Kratzigkeit“ sind für viele keine so essentiellen Kriterien. Die meisten Menschen würden angesichts dieser Situationen noch nicht mal an Stress denken, ebenso wenig wie bei einer ausgelassenen, geselligen Nacht mit Freunden oder einem durch Zeitmangel bedingten „Fast-Food“-Konsum. Auch Konkurrenzsituationen oder kleine Konflikte werden vielfach eher als belebender

**Gestresst  
oder  
empfindlich?**

Anreiz gesehen – egal ob in der Beziehung, im Job oder beim Sport.

Bei empfindlichen Menschen ist all das anders: Sie erleben solche Faktoren sehr wohl als massive Belastungen. Dämpfe oder Staub in der Luft können sie ebenso stark beeinträchtigen wie laute Musik, bestimmte Rhythmen, Dauergeräusche, enge Hosengummis oder Krümel im Bett. Schlafmangel wirft sie sehr leicht aus der Bahn, Hunger kann sie richtig grantig machen und ihre Leistungsfähigkeit massiv verringern, und ein Tag ohne eine gute Mahlzeit kann ihnen gar Angst machen. Viele von ihnen werden von Spannungen oder Konflikten in Nahbeziehungen völlig durcheinandergebracht, und Wettbewerbssituationen sind ihren Leistungen mehr als abträglich.

### Ungewöhnliche Wahrnehmung

Auf der anderen Seite nehmen diese hochsensiblen Personen (kurz HSP genannt) sehr viel wahr, bemerken für andere Menschen kaum nachvollziehbare Mengen an Feinheiten und Details und verarbeiten all diese Wahrnehmungen extrem gründlich. Ihre individuellen Eigenheiten und Empfindlichkeiten sind breit gestreut und in den unterschiedlichsten Bereichen angesiedelt. Allen gemeinsam ist jedoch die Tendenz zur Überstimulation. Ihr Nervensystem scheint Reize allgemein weniger zu filtern, und obendrein verbrauchen ihre Bemühungen um tieferes Verständnis, Gewissenhaftigkeit und Vorausschau ständig enorme nervliche Energien. Verständlicherweise sind sie dadurch in Alltagssituationen viel weniger belastbar. Zudem erreichen die Betroffenen den unangenehmen Zustand der Reizüberflutung und Dauererregung viel früher als nicht hochempfindliche Menschen. Aktuelle Schätzungen zufolge gehö-

ren etwa 15 Prozent der Menschen der HSP-Gruppe an. Jede hochsensible Person kennt diesen Zustand aus eigener Erfahrung. Verschiedenste Ursachen können dazu führen, oft auch eine Verkettung kleiner, unscheinbarer Ereignisse, die im Einzelnen der Aufmerksamkeit entgehen. Üblicherweise ist es jedenfalls ein als unangenehm erlebter Erregungszustand, eine gespannte Reaktionsbereitschaft, die sich meist auch in Muskelspannung, Herz- und Atemrhythmus-Störung, eventuell auch in Schweißausbrüchen körperlich äußert. Damit verbunden sind oft Gefühle des „Ausgeliefert-Seins“ bzw. der „entglittenen Kontrolle“ oder „Verwirrtheit“. Die Stimme wird höher, die Aufmerksamkeit steigt, während die Konzentrationsfähigkeit und die Gedächtnisleistung sinken. Ebenso beeinträchtigt sind die Feinmotorik und die allgemeine Körperkoordination sowie gegebenenfalls auch die Entscheidungsfähigkeit.

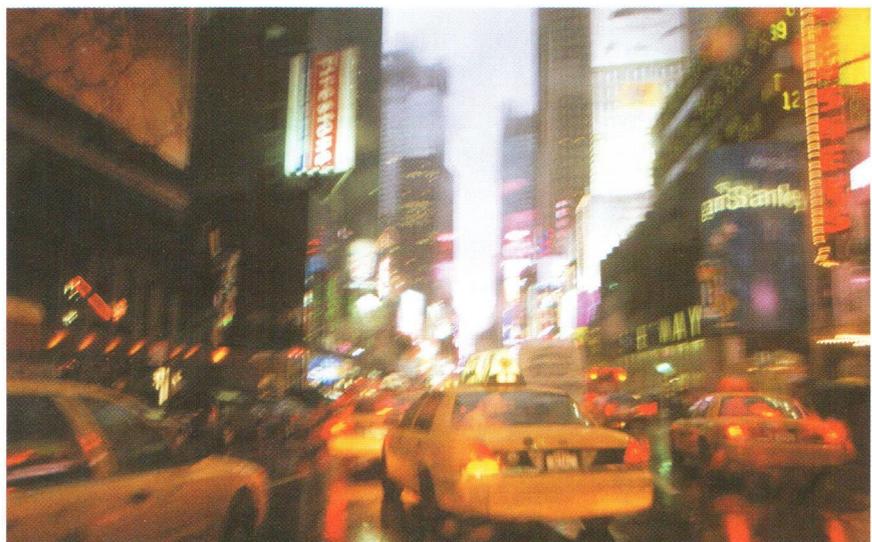
Wenn wir uns vor Augen halten, dass diese Menschen von Reizmengen, die von anderen als angenehm anregend erlebt werden, bereits in Stress versetzt werden, erscheint es verständlich, dass viele von ihnen immer wieder bewusst oder unterschwellig an der eigenen Normalität,

an der eigenen Gesundheit zweifeln. Doch während Hochempfindlichkeit zwar verletzlicher und für diverse Leiden anfälliger macht, so ist sie doch in sich weder Krankheit noch Makel. Sie ist eine bestimmte Facette im Bereich der menschlichen Veranlagungen, wie Linkshändigkeit oder rotes Haar – jedoch mit weitreichenderen Konsequenzen.

### Physiologischer Hintergrund

Diese besonders empfindsamen HSP haben es in vieler Hinsicht schwerer in der heutigen Welt, zumal mehr denn je Leistung, Durchsetzungsvermögen, extrovertierte Selbstdarstellung oder „Cool-sein“ gesellschaftliche Wertmaßstäbe darstellen. In der Folge sind eine erhebliche Anzahl von ihnen fast ständig überstimuliert. Das ist nicht nur unangenehm, sondern mitunter auch gefährlich – und deshalb ein Gesundheitsproblem von gesellschaftlicher Relevanz. Nicht die Stressvermeidung um jeden Preis ist das Ziel, sondern die Verhinderung von Überstimulation ▶

Hochsensible Menschen verarbeiten Wahrnehmungen extrem gründlich. Ihr Nervensystem ist dabei oft überfordert.



**Magnesium Verla®**
*Plus*

Magnesium plus Kalium + Vitamin C

## Zur Versorgung mit Magnesium & Kalium

- aktiviert den Energiestoffwechsel
- für Sportler und Leistungssportler
- bei erhöhter Belastung
- bei Medikation mit Präparaten, die zu vermehrter Ausscheidung von Magnesium/Kalium führen
- bei Einnahme von Entwässerungsmitteln oder Antibiotika

**NEU!**

 Mineralstoffgranulat  
zum Trinken

Nur in der Apotheke.

**Kwizda**

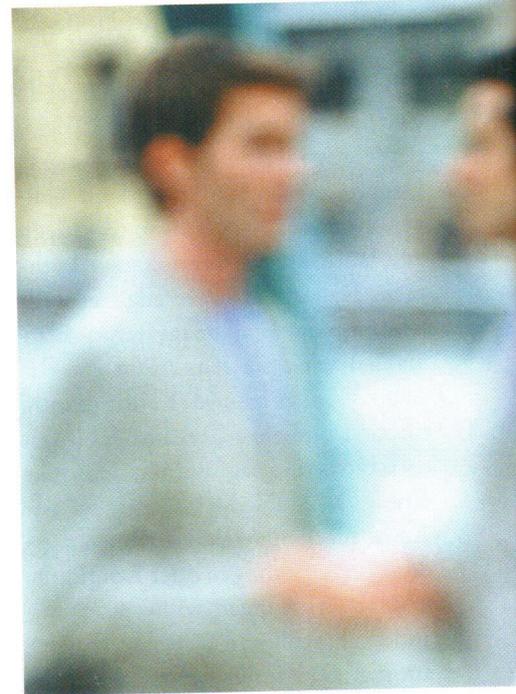
Pharma

als Dauerzustand. Zur Verdeutlichung ist es notwendig, die physiologischen Zusammenhänge zu betrachten:

- In akuten Stresssituationen werden die beiden Hormone Adrenalin und Noradrenalin ins Blut ausgeschüttet. Ersteres bereitet den Körper auf eine Flucht- oder Kampfsituation vor, zweiteres ist ein Neurotransmitter, der das Gleiche mit dem Gehirn macht – es wird für schnelle Bewertungen und Entscheidungen in Schwung gebracht.
- Erfährt der Metabolismus (der Stoffwechsel einer Person) innerhalb einer gewissen Zeitspanne mehrere Adrenalin- und Noradrenalin-impulse, so wird das für Dauerstress zuständige Hormon Cortisol ausgeschüttet, was Körper und Geist in nachhaltige Alarmbereitschaft versetzt.
- Wie viele bzw. wie starke Aufregungen oder Störungen dafür notwendig sind, variiert von Mensch zu Mensch – bei manchen HSP können jedoch schon drei relativ geringfügige Unterbrechungen der Konzentration innerhalb einer halben Stunde dazu führen. Untersuchungen an einer amerikanischen Universität haben gezeigt, dass hochempfindliche Kleinkinder schon bei einer einzigen Konfrontation mit etwas Unbekanntem in den Cortisol-Zustand wechseln können.

### Gefährlicher Cortisol-Überschuss

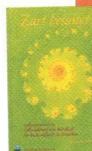
Diese chemischen Botenstoffe und die von ihnen hervorgerufenen Zustände haben ihre evolutionäre Bedeutung und Funktion. Cortisol, das dem Cortison



sehr verwandt ist und auch sehr ähnlich wirkt, sorgt in Krisenzeiten dafür, dass wir nicht durch oberflächliche Krankheitssymptome an der Bewältigung der Krise gehindert werden. Vorstellbar wären hier z. B. die tagelange Flucht vor einem Feind, herbstliche Arbeitsspitzen zum Anlegen von lebenswichtigen Wintervorräten, oder – zeitgemäßer – das Betreuen eines kranken Kindes bzw. eines pflegebedürftigen Familienangehörigen. Es gibt ganz einfach Zeiten, in denen wir besonderen Anforderungen gegenüberstehen oder uns über einen längeren Zeitraum hinweg besonders bewähren müssen. Weil es in solchen Ausnahmefällen kontraproduktiv wäre oder gar gefährlich sein könnte, Rücksicht auf die eigene Befindlichkeit zu nehmen, wird diese hormonell in den Hintergrund geschoben. Prof. Dr. Günter K. Stalla, Internist und Endokrinologe am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München: „Cortisol ist gewissermaßen Superbenzin für den Körper, wenn es anstrengend wird. Wird dies jedoch über Monate oder gar Jahre hinweg zum Dauerzustand, ist die Gesundheit

### Buchtipp

- Georg Parlow: „Zart besaitet“, Festland Verlag, € 21,50. Bestellung beim Verlag: [www.festland-verlag.com](http://www.festland-verlag.com).





Man schätzt, dass rund 15 Prozent der Menschen ein „hochsensibles Nervenkostüm“ tragen.

bedroht, da unsere Körper dafür nicht gebaut sind.“

Zu den beobachteten körperlichen Veränderungen, die ein langfristig hoher Cortisolspiegel hervorrufen kann, gehören in erster Linie immunologische Störungen, die zu einer erhöhten Infektanfälligkeit und einer Zunahme von Krebserkrankungen führen können, aber auch Diabetes, Hypertonie, Arterienerkrankungen, Muskelschwund (v. a. an den Beinen), Knorpelabbau und folglich Probleme mit Gelenken, Aufbau von Fettgewebe, v. a. auf Kopf („Mondgesicht“) und Rücken („Büffelrücken“, früher „Witwenhöcker“), Osteoporose sowie Wachstumsstörungen bei Kindern. Zu den psychischen Veränderungen zählen Launenhaftigkeit, Verwirrung, Burn-out, Depression bis hin zu Selbstmordneigung. Auch Schlafstörungen mit allen bekannten negativen Auswirkungen auf die

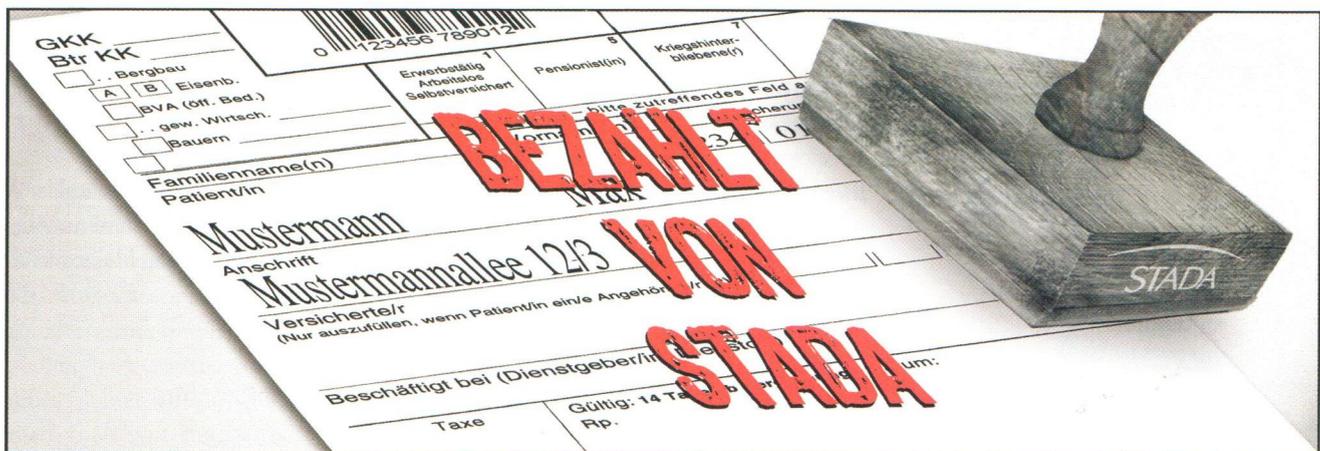
menschliche Psyche und den Körper sind zu nennen, ebenso – insbesondere bei Frauen – ein merklich schlechteres Kurzzeitgedächtnis und Störungen des verbalen Gedächtnisses, was zu diversen Wortverwechslungen und Missverständnissen führen kann.

Die meisten Menschen weisen nur in lange anhaltenden Extremsituationen über Monate hinweg einen gefährlich erhöhten Cortisolspiegel auf – etwa in Kriegszeiten, oder wenn sie tagtäglich ausgeprägtem Mobbing ausgesetzt sind, oder – wie die alte Bezeichnung „Witwenhöcker“ andeutet – wenn beispielsweise eine durch Partnerverlust in Armut geratene Frau ohne Unterstützung durch Familie oder ein entsprechendes Sozialsystem eine Kinderschar durchbringen musste.

HSP hingegen erreichen diesen Zustand häufig bei viel geringeren Anlässen. Interessanterweise lassen sich bei ihnen selbst in längeren Phasen der ▶

# STADA Arzneimittel bezahlt ab sofort die REZEPTGEBÜHR

27

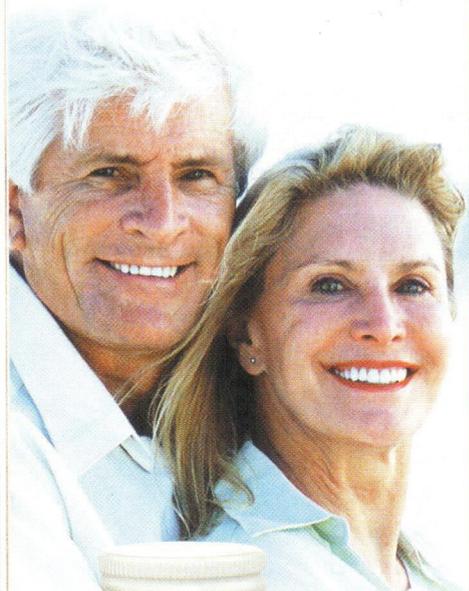


ANZEIGE

STADA Arzneimittel übernimmt einmalig bis Jahresende für alle Patienten mit chronischen Erkrankungen die Kosten der Rezeptgebühr in der Höhe von € 4,35. Anspruch haben alle Patienten, die regelmäßig Medikamente einnehmen und die erstmalig ab 2. 11. 04 von ihrem behandelnden Arzt ein Medikament von STADA verordnet bekommen. Nähere Informationen im Internet unter [www.stada.at](http://www.stada.at) und unter der gebührenfreien Hotline 0800 / 22 84 84.

**STADA Arzneimittel, denn Gesundheit ist Leben!**

# VOLLER ENERGIE



...täglich!

**LEATON®**  
VITAMIN-TONIKUM FÜR ERWACHSENE

500ml

Mit anregender Wirkung bei erhöhtem Vitaminbedarf  
Z.Nr.: 10.860 Apothekenpflichtig

Flüssige Vitamine  
mit einem Schuss  
Vinum verumthi.

Nur in Ihrer Apotheke. **Kwizda**  
Pharma

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

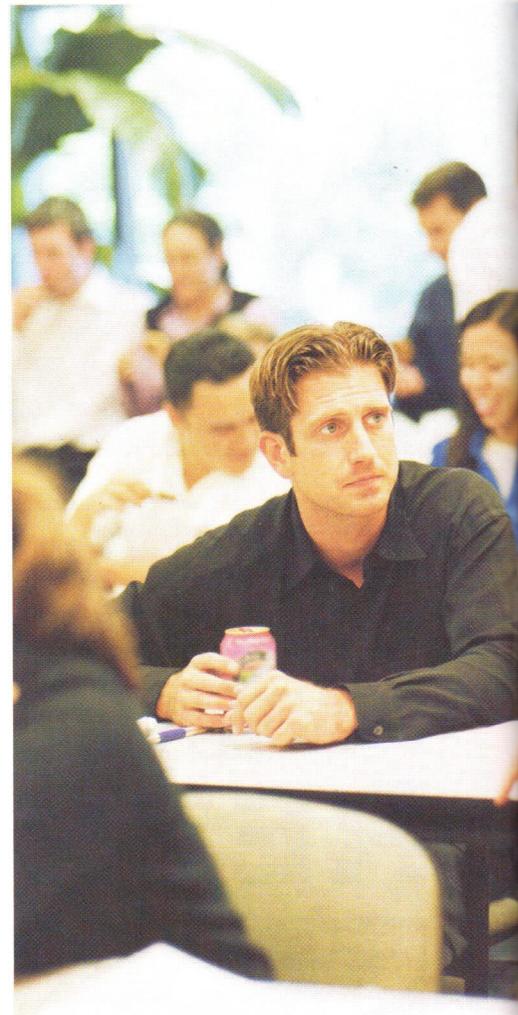
Ruhe und Entspannung höhere Basiswerte von Noradrenalin und Cortisol im Blut oder anderen Körperflüssigkeiten nachweisen als bei nicht hochempfindlichen Menschen. Während Adrenalin und Noradrenalin relativ rasch wieder abgebaut werden, kann es bei Cortisol auch einige Tage dauern, bis der Normalzustand wieder hergestellt ist. Gibt es innerhalb dieser Frist wieder eine kleine Häufung von Aufregungen oder Konfrontationen, so wird der Zustand verlängert und vertieft.

## Die Wurzel der „Andersartigkeit“

Die Wurzel der Andersartigkeit der hochempfindlichen Menschen liegt in einem anders veranlagten Nervensystem, wie schon Iwan Pawlow und Carl Gustav Jung vermuteten, und Jerome Kagan, ein Psychologe und Temperamentsforscher der Universität Harvard, vor wenigen Jahren nachweisen konnte. HSP halten nicht weniger aus als andere, sondern nehmen in derselben Situation viel mehr wahr, und erreichen deshalb viel schneller schmerzhaft Überlastungsgrenzen bzw. den von Cortisol hervorgerufenen Dauerstressmodus.

Diese intensivere Wahrnehmung, die je nach persönlicher Ausformung ihren Schwerpunkt in den verschiedensten Bereichen haben kann, hat jedoch auch ihre sehr angenehmen Seiten: In einer unbelasteten Balance der Gefühle sind es gerade die vielfältigen Nuancen, die Schattierungen und feinen Abstufungen, die Tiefe des Blickes und die komplexe Fülle der Wahrnehmung, die das Leben einer HSP reich machen. So mancher hochempfindliche Mensch sucht während der durch Cortisol hervorgerufenen Anspannung Erleichterung in Medikamenten, möchte seine übermäßige Empfindsamkeit los werden, um das Leben genießen zu kön-

nen. Leider verschwindet mit diesen Medikamenten häufig nicht nur das Leid, sondern auch die Freude. Ohne die Hochempfindlichkeit, ohne die feine Wahrnehmung, ohne den emotionalen „Röntgenblick“, ohne die



Tiefe des Gefühls und der Einfühlsamkeit, ohne den Reichtum des Innenlebens und der Empfindung bleibt nichts Genussvolles.

## Feines Nervenkostüm

Die einzig befriedigende Lösung für HSP ist somit nicht das „Loswerden“ der Hochempfindlichkeit, sondern die weitgehende Vermeidung ihrer unangenehmsten Nebenerscheinung: die

Stressempfindliche Menschen sollten Situationen, die sie überfordern, möglichst vermeiden.

dabei zu verzärteln. Sie müssen seine Grenzen kennen lernen, sie respektieren, und im Laufe der Zeit sanft erweitern. Sie müssen auch wissen, was sie tun können, um seine Stresstoleranz kurzfristig zu erhöhen, und womit sie ihn wieder normalisieren können, wenn er doch einmal in den unangenehmen und langfristig gefährlichen Dauerstressmodus eingearbeitet ist. Die besondere Schwierigkeit mit dem Kleinkindkörper liegt darin, dass er sich nicht klar artikuliert. Wie ein Säugling, der schreit, wenn es ihm nicht gut geht, und wohlglücklich, wenn alles bestens ist, drückt er sich nur unmittelbar durch seine Befindlichkeit aus, kann aber nicht detailliert sagen, was er denn bräuchte, um sich wieder rundum wohl zu fühlen.

Ein leider nur geringer Prozentsatz von HSP lernen schon als Kinder und Jugendliche von ihren Betreuungspersonen, mit einem solchen Zustand umzugehen. Dies ist nicht nur für die Betroffenen bedauerlich, sondern auch ein Verlust für die gesamte Gesellschaft. Die Hochempfindlichen haben mit ihren feinen Wahrnehmungen und der tiefen, gründlichen Reflexion sicherlich eine Rolle zu spielen in der Symphonie der gesellschaftlichen Entfaltung. In vielen Kulturen waren sie eine eigene, geachtete Gruppe von Personen, die einen besonderen Schutz genoss. Sie waren und sind die geborenen Schamanen, Priester, Heiler, Lehrer, Mediatoren und Künstler, Querdenker, Tüftler und Erfinder. Der größte Teil dessen, was uns heute das Leben leichter und angenehm macht, wurde von Menschen dieser Eigenart entwickelt.

Das Leben ist eine Team-Aufgabe – in der heutigen schnelllebigen Gesellschaft mehr denn je. Die Welt braucht gesunde und leistungsfähige Menschen unterschiedlichster Art, auch die hochsensiblen, intuitiven und zarten.

Verhinderung von Dauerstress. Dazu müssen die Betroffenen lernen, für das Wohlergehen ihres feinen Nervenkostüms zu sorgen. Weil die Eigenschaften und Bedürfnisse dieses speziellen Nervensystems teilweise denen eines kleinen Kindes gleichen, spricht man auch von sogenanntem „Kleinkindkörper“ der HSP.

Wie Mutter oder Vater eines kleinen Kindes müssen hochempfindliche Menschen ihren Kleinkindkörper vor Überlastung bewahren ohne ihn

In Zeiten erhöhter Erkältungsgefahr ist die ausgewogene Mischung aus biologischen Gemüsesäften besonders wertvoll.

## Biotta Bio-Breuss Gemüsesaftmischung

**Stärkt Ihre Abwehrkräfte**



Saft aus erntefrischen, biologischen Rändern, Karotten, Sellerie, Kartoffeln und Rettichen.

Nach dem Originalrezept von Rudolf Breuss.

- ➔ **Biotta Bio-Preiselbeersaft**  
„günstig für die Harnwege“
- ➔ **Biotta Bio-Digest**  
„fördert die Verdauung“



*Biotta Bio-Frucht- und Gemüsesäfte in 17 Sorten sind 100% naturreine Direktsäfte und enthalten keinerlei chemische Zusätze.*

Erhältlich in Apotheken, Drogerien, Drogeriemärkten und Reformabteilungen.

Informationen bei Bidiät GmbH.,  
Siriusstr. 13, A-9020 Klagenfurt oder unter  
der kostenlosen Service-Nummer

**0 8 0 0 0 / 8 0 9 5 8 0**