



Unser Stress-System funktioniert nach einem uralten Prinzip der Evolution: Belastung & Erholung / Regeneration. Unter einer Belastungssituation wird dem Körper Energie zur Verfügung gestellt. Motivational wird das „Antriebs-System“ hochgefahren, bei sehr hoher Belastung auch das „Alarm-System“: Die Herausforderung rückt zunehmend in den Fokus, alles andere in den Hintergrund. Bei anhaltend langer und unter hoher Belastung greift der Körper auch auf die letzten Reserven zurück, frei nach dem Motto: „Durchhalten, koste es, was es wolle.“ In der Erholungs-Phase regeneriert der Körper nicht nur – er passt er sich auch an, um bei der nächsten ähnlichen Belastung etwas fitter zu sein.

Sofern die Phasen von Belastung und Erholung längerfristig zueinander im Gleichgewicht stehen, kann unser Organismus sehr gut damit umgehen. Problematisch wird es, wenn wir über längere Zeit an der Belastungsgrenze „surfen“ und die entsprechende Erholungsphase fehlt.