

Stress – der Gesundheitskiller

Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zu einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts erklärt und das noch vor Auftreten der Pandemie, dem aktuellen Krieg, vor steigenden Energiekosten und Existenzängsten, also Tendenz steigend! Stress begegnet uns aber nicht nur dort, sondern immer wieder auch in Beruf und Privatleben. Er kann physische und auch psychische Ursachen haben, die Symptomatik bzw. die Auswirkungen auf den Körper sind aber die gleichen.

Hauptanspannungsfaktoren sind dabei der Termindruck auf der Arbeit, in der Freizeit (sogenannter Freizeitstress), familiäre Belastungen, zwischenmenschliche Beziehungen – und auch Sport kann (bei Übertreibung oder Leistungsdruck) einen entsprechend negativen Einfluss haben. Hier gilt es die körperliche Betätigung so zu wählen, dass die Anspannung entsprechend abgebaut wird, z. B. durch einen entspannten, langsamen Lauf im leichten Kardiobereich, sprich Bewegung, möglichst an der frischen Luft. Dabei sollten die Achtsamkeit, der Blick für die Natur und Eindrücke hieraus wahrgenommen werden, denn das trägt zur Entspannung bei.

Laufen, Nordic-Walking, Radfahren und langes Wandern sind wunderbare Möglichkeiten, Stress deutlich zu reduzieren, bzw. die ausgelösten Hormone, wie Cortisol, herunterzuregulieren. Dabei darf aber auch höherpulsiger Sport oder gar Muskeltraining betrieben werden. Höre hier auf Deinen Körper und übe einfach das aus, was Dir guttut, Dich runterbringt und die Anspannung vermindert.

Stress ist, evolutionär gesehen, überlebensnotwendig. Die Ausschüttung entsprechender Hormone hat unserem Vorfahren – dem Urmenschen – geholfen, gefährliche Situationen in Flucht oder Kampf zu kompensieren. Dabei haben sich die Stresshormone zumindest schon einmal abgebaut, durch körperliche Aktivität sozusagen. Allerdings wechselten sich damals – in den Urzeiten – Stresssituationen zudem auch immer mit Entspannungsphasen ab und genau dort liegt heute das Problem: Wir kommen nicht mehr „runter“, wir befinden uns im Dauerstress und ebendies macht ihn so gefährlich. Wir nehmen uns kaum Zeit für die Ruhe, lassen uns lieber berieseln von TV, Smartphone, Computer. Gesunde Alternativen sind: Sauna, entspannende Musik hören, ein Buch



Foto: Norman Kläß

lesen, Meditation oder Waldbaden.

Es gibt übrigens einen signifikanten Zusammenhang zwischen chronischer Anspannung und dem Krankheitsbild der Fettleibigkeit. Die Ausschüttung von Cortisol als hauptsächliches Stresshormon unterbricht die Testosteron-Produktion (bei Mann und auch Frau), was wiederum den Aufbau von Proteinen im Körper, also den Muskelaufbau, hemmt. Vielmehr werden Proteine aus den Muskeln gezogen, Cortisol wirkt also katabol, muskelabbauend.

Außerdem verhindert Cortisol den Fettabbau, verstärkt auch noch den Einbau der Fette in das stark problematische Viszeraalfett, welches sehr stoffwechselaktiv ist und sich in der Bauchregion anlagert, die Organe ummantelt und sie in ihrer Funktion stören kann. Viszerales Bauchfett sendet unermüdlich entzündungsfördernde Hormone aus und sorgt so für Inflammationen im Körper, die meistens die Grundlage für Erkrankungen sind.

Stress ist an ca. 70 Prozent der (Zivilisations-)Erkrankungen beteiligt. Er ist ein Dickmacher, denn er führt zu Heißhunger (gerade auf Süßes und Fettiges). Die Nahrungsmittelindustrie hat das längst erkannt und verstärkt mit ihrer zweifelhaften Lebensmittelproduktion voller süchtig machender, künstlicher Zusatzstoffe noch das Suchtgefühl auf ungesunde „Füllstoffe“ ohne Mehrwert in Form von Vitalstoffen und treibt damit den Konsumenten in die Abhängigkeit.

Apropos Bauchfett: Ein Bauchumfang von 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern (dickste Stelle



messen!) gilt schon als kritisch, es bestimmt als Messwert ein stark erhöhtes Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko. Bereits ungünstig sind mehr als 80 cm Bauchumfang bei Frauen und 94 cm bei Männern. Diese Messdaten sind unabhängig von der Körpergröße!

Starke Anspannung wirkt sich zudem unmittelbar negativ auf das fasziale Gewebe aus (dieses ist ja auch ein Stoffwechsel- und Kommunikationsnetzwerk!). Faszien können unabhängig vom Muskel kontrahieren und reagieren auf Botenstoffe, eben durch Ausschüttung des Stresshormons TGF.

Das heißt, es kommt nicht nur durch ungünstige Körperhaltungen, sondern auch durch psychische Belastungen zu Verklebungen und Verfilzungen der Faszien, was dann natürlich zu Verspannungen und folglich zu Schmerzen führt.

Erster Tipp zur Entspannung: bewusstes und tiefes Atmen! Die ausgedehnte Atmung ist in diesem Zusammenhang absolut wichtig, denn sie hilft, Enzyme auszuschütten, die belastende Hormonstellungen herunterregeln. Hierbei ist vor allem die lange und tiefe Exhalation, das Entleeren der Lunge, von spezieller Bedeutung.

Eine gute Übung ist die sogenannte Box-Atmung: 4 Sekunden inhalieren, die Luft 4 Sekunden halten, etwa 8 Sekunden exhalieren (bis alle Luft aus der Lunge entwichen ist), noch einmal 4 Sekunden halten. Diesen Vorgang etwa 6x wiederholen und in besonders anstrengenden Situationen anwenden: im Büro, zu Hause oder unterwegs im Auto. Dabei möglichst stehen, liegen oder mindestens den Sitzwinkel vergrößern, damit die Lunge auch Freiheit hat. Das berühmte „Oommm“ verstärkt die längere Dauer der Exhalation.

Breathe in, breathe out, relax!

Entspannte Herbstgrüße, Brinja

www.brinja-weiglein.de
facebook.com/brinja.weiglein
[Instagram @brinjaweiglein_personaltrainer](https://instagram.com/brinjaweiglein_personaltrainer)

