

Knapp auf Kante

Wenn die Stimmung zu kippen droht

Im hektischen Alltag verliert der Körper oft die Möglichkeit zur Entspannung. Das kann das Nervenkostüm stark in Mitleidenschaft ziehen. Reagieren Sie, bevor der Organismus komplett aus dem Gleichgewicht gerät.

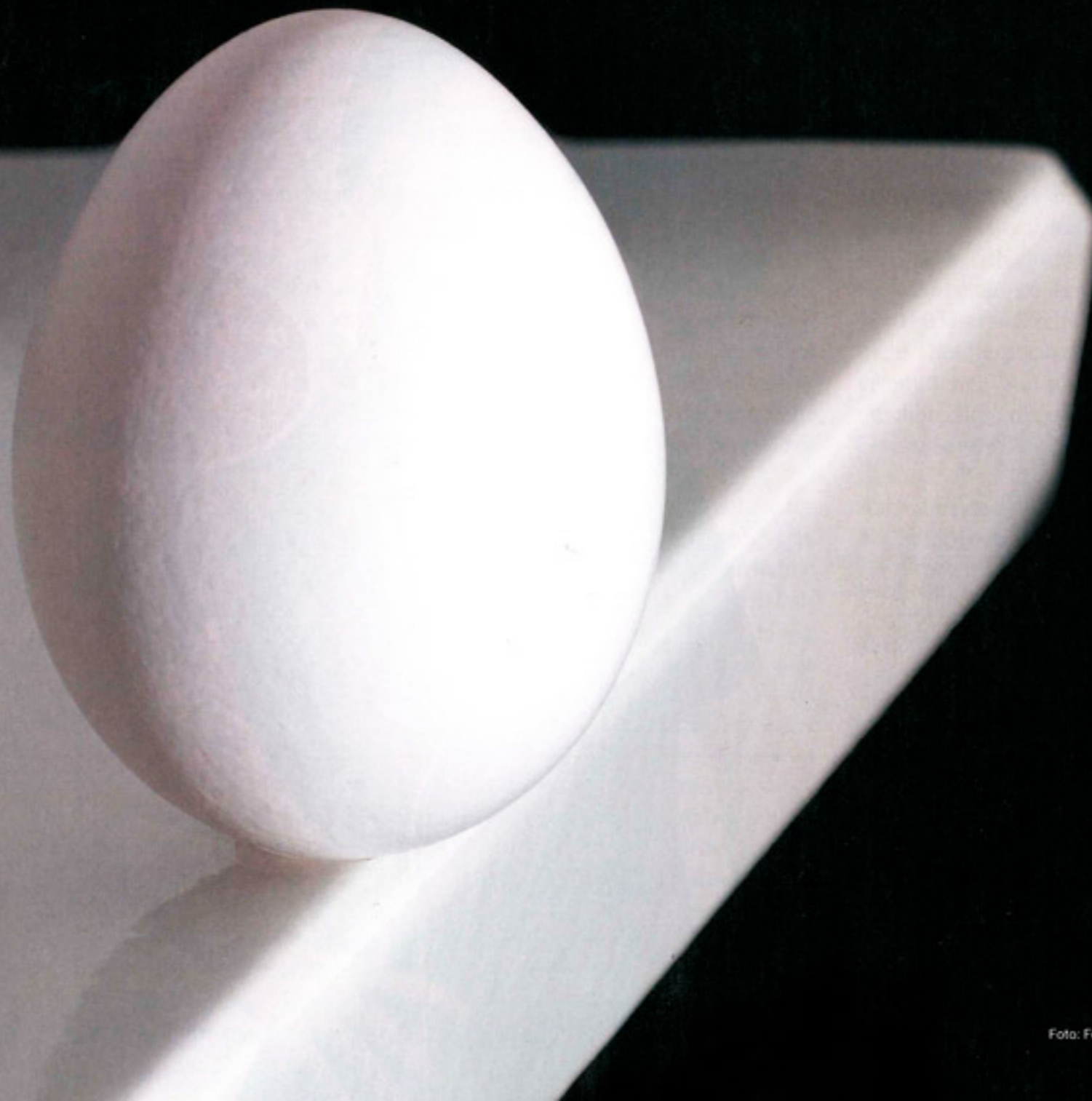


Foto: Fotolia/Pixelmacher

Stress lauert im heutigen Alltag überall: Leistungsdruck im Beruf, private (Geld)Sorgen oder zwischenmenschliche Spannungen. Wie es um unsere nervliche Verfassung bestellt ist, lässt sich mithilfe einer kurzen und schmerzlosen Analyse feststellen. Sie zeigt auch an, wie sich die kontrollierte Atmung dafür nutzen lässt, den Stresslevel zu senken. Auch die Natur hält Lösungen bereit, mit denen man sich wieder erden kann: Sogenannte adaptogene Pflanzen helfen dem Körper, auf hormoneller und nervlicher Ebene ausgeglichener zu werden.

Verschiedene Ebenen

Biologisch betrachtet ist Stress eine Störung der Selbstorganisation und der Selbstheilung des Organismus. Wenn der Körper mit Stress nicht fertig wird, baut er ab und altert. Die körpereigenen Schutzmechanismen funktionieren schlechter. Das kann bis zum Versagen der Funktion von Zellen und Geweben führen.

Chronischer Stress kommt nicht schlagartig – so wie akuter Stress. Er baut sich vielmehr fast unmerklich auf. Das Gefährliche daran ist, dass man ihn oft erst spät wahrnimmt oder erst zu spät zugibt, dass man unter ihm leidet. Dann können bereits chronische Krankheiten sichtbar werden.

Bei Dauerstress ist der Körper in ständiger Alarmbereitschaft, läuft außerhalb seiner normalen Harmonie. Der Stress zeigt sich dann auf mehreren Ebenen. Psychischer und psychosozialer Stress entsteht z. B. durch Ängste, Leistungsdruck, Verantwortung und Spannungen in der Beziehung. Zeitmangel lässt die Regenerationsphasen schrumpfen. Eine ungesunde, von Convenience-Produkten geprägte Ernährung geht mit einem Mangel an sekundären Pflanzenstoffen einher. Ein

geschwächtes Immunsystem ist dann auf der Zellebene die Folge. Fremdstoffe und Umweltgifte machen sich im Körper als chemischer Stress bemerkbar, der durch freie Radikale verstärkt wird (oxidativer Stress). Zusammen mit Medikamenten belastet das die Leber sehr stark und verursacht Stress auf der Organebene. Eine überlastete Leber äußert sich dann durch Müdigkeit und Abgeschlagenheit.

Mangelnde Bewegung (Sport), eine unangemessene Körperhaltung und eine falsche Atmung bewirken eine schlechte Sauerstoffversorgung. Auch hier leiden die Zellen. Der psychische Stress führt zu einer Dauererregung des vegetativen Nervensystems und zu hormonellem „Dauerfeuer“. Beide Effekte wirken als systemischer Stress und haben ebenfalls eine Schwächung der Schutzsysteme und des Immunsystems zur Folge. Energieblockaden spielen auf energetischer Ebene eine Rolle bei der Stressentstehung.

Neben der Spur

In der Folge gerät der gesamte Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht: Man spricht von metabolischem Stress. All diese Effekte auf verschiedenen Ebenen zusammengenommen lassen den Körper je nach Intensität in kurzer Zeit altern. Das ist u. a. an einem schlaffen Hautbild (Abbau der Kollagenfasern) und der Zahl der grauen Haare zu erkennen. Weitere Anzeichen sind Konzentrationsschwäche, Infektanfälligkeit aufgrund des geschwächten Immunsystems, Verspannungen, Bluthochdruck, Gefäßverengungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Aggressionen, Schlafstörungen bis hin zu Depressionen. Diese äußeren Zeichen sind jedoch späte Warnsignale des Körpers.

Eine simple Messmethode ermöglicht es, die Stressadaptation (Stress-

Drücken Sie!

Die Energiebahnen des Körpers können „aufgetankt“ werden, indem man „Anti-Stresspunkte“ stimuliert. Dafür eignen sich Techniken wie Akupressur, etwa die Akupunkt-Massage nach Penzel (APM), die Ohr-Akupunkt-Massage nach Luck (OAM) oder die Aurikulotherapie von Bus. Man kann sich beim Therapeuten behandeln lassen oder die Methoden selbst erlernen, um sie überall zu nutzen.



Foto: Fotolia/iceteastock

anpassung) des Körpers weitaus früher zu bestimmen und sichtbar zu machen: Das vegetative Nervensystem (VNS) steuert unsere unbewussten Körperfunktionen wie Herzschlag und Blutdruck über den aktivierenden Sympathikus und den beruhigenden Parasympathikus. Wenn der Herzschlag durch beide Systeme innerviert wird, dann kann umgekehrt durch Messung der Herzratenvariabilität (HRV) – das sind die zeitlichen Unterschiede zwischen den Herzschlägen – auf den Zustand des vegetativen Nervensystems geschlossen werden. Eine hohe Variabilität bedeutet Ausgeglichenheit, ein starker Sympathikus und ein schwacher Parasympathikus zeigen eine hohe Anspannung und wenig Regulation an – das ist ein deutliches Zeichen für ungesunden Dauerstress.

Früher ging man davon aus, dass ein möglichst gleichmäßiger Herzschlag ein Zeichen für eine gute Herzgesundheit ist. Überraschenderweise konnte aber durch eine große Zahl wissenschaftlicher Untersuchungen belegt werden, dass das gerade nicht stimmt. Im Gegenteil: Typisch für ein gesundes Herz ist ein gewisses Variieren des Herzschlags um einen bestimmten regel-

rechten Rhythmus herum, es geht also um leichte Schwankungen. Diese Schwankungen haben mit der Atmung und den Einflüssen des vegetativen Nervensystems zu tun. Weitere optische Messmethoden – etwa das nicht-invasive Cell Regulation Screening (CRS) – erlauben es inzwischen auch, den Versorgungszustand des Körpers mit Mikronährstoffen zu bestimmen. Das CRS-System misst die Fluoreszenz zahlreicher Stoffwechselsubstanzen in der Haut und ermöglicht zusätzlich auch Rückschlüsse auf vorübergehende Änderungen des Zellstoffwechsels durch physischen oder psychischen Stress. Stoffwechselstörungen aufgrund von Organschäden sowie Krankheiten kann es ebenfalls sichtbar machen.

Selbst aktiv

Ziel einer Anti-Stress-Behandlung ist die Immunisierung des Körpers gegen Stress: Körper und Geist müssen gestärkt werden, damit der Stress abprallt. Ist der Stress jedoch bereits präsent, sollte der Körper auf mehreren Ebenen unterstützt werden, um seine Regulationsfähigkeit zu erhalten. Parallel dazu sollte daran gearbeitet werden, Stressoren

zu reduzieren. Ein hohes Maß an Eigenverantwortung und Gesundheitsbewusstsein ist dafür erforderlich. Denn körperlicher Stress ist ein selbst geschaffenes Problem; es bedarf der eigenen Handlung, also gezielter Aktionen, damit sich dieses Problem lösen lässt.

Tief durchatmen

Auf der systemischen Ebene hat die Atmung einen erheblichen Einfluss. Die Anpassung der Atmung an einen gleichmäßigen Rhythmus beruhigt das vegetative Nervensystem und ist somit das einfachste Mittel, Stress entgegenzuwirken. Es gibt bereits mobile Geräte, die den Atemrhythmus auf Basis eines Herzratenvariabilitätssensors vorgeben und damit eine Kohärenz (optimale Synchronisierung der Rhythmen von Herzschlag, Atmung und Blutdruck) herbeiführen.

Auch Musik zu hören, kann ungeheuer entspannend sein, da Hören unser erster entwickelter Sinn ist. Ruhige, gleichmäßige Rhythmen im Herztakt beruhigen und regenerieren den gesamten Organismus. Sich Zeit für Entspannung zu schaffen, ist ebenfalls ein guter Rat. Ein neues Hobby, Wellness-Behandlungen oder der Umgang mit Tieren bieten ein enormes Erholungspotenzial. Spezielle Entspannungs- und Meditationstechniken lassen sich auch in den Berufsalltag einbauen: Yoga in der Mittagspause etwa, ein kurzes „Abschalten“ vor dem Bildschirm oder ein intensiver Kurzschlaf, bei dem man von selbst nach zehn Minuten aufwacht, lassen die Intensität von Stress zumindest kurzfristig abflauen.

Eine gezielte Körperentgiftung mit Natursubstanzen entlastet vor allem die Leber und senkt den Stresslevel auf chemischer, systemischer sowie auf Organebene. Beachten Sie jedoch, dass die freigesetzten Gifte



Düfte sprechen uns unmittelbar an und haben erholsame Wirkung. Nutzen Sie also Duftöle und Räucherstäbchen

auch ausgeleitet werden müssen, sonst stellen sich negative Effekte ein. Daher gehört zu jeder Entgiftung eine gute Beratung. Oftmals berichten Menschen nach einer Leber- und Nierenreinigung von ungewohnten Energieschüben und neuen Kräften. Mit basischen Fußbädern kann man der Übersäuerung des Gewebes, die den Stress begleitet, entgegenwirken.

Defizite ausgleichen

Da sich der Lebensstil unter Stress einfluss oftmals verschlechtert, steht häufig ein Mikronährstoffmangel einem erhöhten Mikronährstoffbedarf gegenüber. Dieses Ungleichgewicht kann mit sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidanzien aus Obst, Gemüse und Beerenfrüchten ausgeglichen werden. Dadurch erhalten die Zellen ein neues „Instrumentarium“ und das Immunsystem neue Energie, um

das gesamte System wieder besser schützen zu können.

Adaptogene sind in Pflanzen und Pilzen vorkommende Wirkstoffe. In ihrem Zusammenwirken können sie den Körper dabei unterstützen, den Auswirkungen von Stress gegenzusteuern, das Zusammenspiel seiner Organe zu harmonisieren und sein Immun- und Nervensystem zu kräftigen. Sie erhalten das Widerstandspotenzial von Körper und Geist und passen den Körper so an den Stress an (Adaption), damit er keinen Schaden nimmt.

Mit Multifunktion

Bisher wurden 18 Pflanzen und Pilze mit adaptogenen Eigenschaften beschrieben. Die meisten von ihnen – z. B. Ginseng – werden seit langer Zeit in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) verwendet und sind in ihren Wirkungen gut beschrieben. Auch die wissenschaftliche Forschung hat seit einigen Jahren reges Interesse an der Identifizierung der entsprechenden Inhaltsstoffe.

Adaptogene sind multifunktionell und nicht spezialisiert auf eine bestimmte Krankheit. Sie können synergetisch zusammenwirken, was ihre Effektivität weiter steigert. Sie wirken tonisierend auf geschwächte Funktionen und dämpfen gleichzeitig eine Überreizung anderer Bereiche. Neben Ginseng sind auch der Raupenpilz, Maitake, Shiitake, Reishi, die Schisandra-Beere, Ashwagandha, Rosenwurz, Astragalus, Jiaogulan und die Goji-Beere wirksam gegen Stress.

Heimatliche Rezepte

Aber nicht nur exotisch Klingendes hilft weiter. Auch die Kräuter der abendländischen Klostermedizin können dazu beitragen, besser mit Stress fertig zu werden: Studien zei-

gen, dass Zitronenmelisse die Alpha-Wellen-Aktivität im Gehirn anregt und so die Beruhigung und Entspannung fördert. Die in der Teepflanze enthaltene Aminosäure Theanin fördert Wachheit und Konzentration und gleichzeitig auch Ruhe sowie Gelassenheit.

Weißdorn, Johanniskraut und Baldrian sind bekannt für ihre beruhigenden Eigenschaften und lassen sich als Tees zubereitet gut in den Alltag integrieren.

Mit entspannenden Duftölen und Räucherwerk lässt sich die Harmonie über die Vermittlung des Geruchssinns zurückholen. Hier sind Lavendel, Melisse und Jasmin etwa geeignete Naturstoffe.

„Die Wirkkräfte der Heilpflanze beruhigen das Nervensystem bei Überreizung und sorgen für eine Aktivierung, wenn es geschwächt ist. Die Balance zwischen dem zentralen Nervensystem (einschließlich des Gehirns) und dem sympathischen und parasympathischen Nervensystem wird wiederhergestellt. In der Folge normalisiert sich auch die Tätigkeit der Drüsen und der von ihnen gesteuerten inneren Organe. So arbeitet der gesamte Organismus stabiler und kann Stresssymptomen besser begegnen“, schreiben Michael Blumert und Jialu Liu in einem Buch. Damit verdeutlichen sie, dass Stressgeplagte nicht länger damit zögern sollten, aktiv etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. ■

Autor

Thorsten Walter ist Diplom-Biologe. Er hat sein Studium in Kiel abgeschlossen und arbeitet seit 2007 als Produktmanager bei der oceanBasis GmbH. Das Unternehmen erforscht Wirkstoffe aus dem Meer, um sie für die Gesundheit des Menschen nutzbar zu machen.



Kontakt

twalter@oceanbasis.de