

Ihr Stressratgeber

MESSEN SIE
IHR STRESSLEVEL



STRESS – DIE GRÖSSTE GEFAHR FÜR DIE GESUNDHEIT

Bereits am frühen Morgen rutscht Ihnen die Milchpackung aus der Hand, der hektisch getrunkene Kaffee hinterlässt hässliche Spuren auf der Bluse und Sie sind bereits jetzt spät dran. Zu allem Überfluss wird beim geplanten schnellen Einkauf ausgerechnet die von Ihnen gewählte Schlange einfach nicht kürzer und – fast schon logisch – beim Weiterhetzen zum Termin staut sich der Verkehr. So oder so ähnlich sehen unzählige Stressphasen im Alltag aus. Die Hände werden feucht, Sie fangen an zu schwitzen, der Blutdruck steigt, die Aufmerksamkeit ist erhöht.

Wie uns die Gene aus der Steinzeit unter Stress setzen

Stress ist in jedem von uns als Angriffs- oder Flucht-Modus evolutionär verankert. Dieser Reflex wird auch aktiv, wenn der Druck, der auf unseren Schultern lastet, zu groß wird oder der Alltag hektisch verläuft. Das typische Stressverhalten, das unseren Vorfahren in grauer Vorzeit bereit für die Flucht oder den Angriff machte, hilft Ihnen jetzt beim schnelleren Agieren und Reagieren.

Selbst wenn diese neuzeitlichen „Bedrohungen“ so gar nichts mehr mit dem Angriff eines Säbelzähntigers gemein haben, fühlen sich Gehirn und Körper bedroht. Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Gefäße verengen sich. Die Stressspirale ist gestartet!



Warum Stress dick macht

Die Stressspirale kurz erklärt:

1. Um für den Fall der Fälle gewappnet zu sein, schnell flüchten oder kämpfen zu können, wird Adrenalin ausgeschüttet. Die Herzrate erhöht sich, die Atmung beschleunigt sich.
2. Um den Körper auf Höchstleistungsniveau in Bewegung zu bringen, wird daraufhin Glukose (Zucker) überwiegend aus den Muskeln gezogen und im Blut zur Verfügung gestellt.
3. Dies lässt den Blutzuckerspiegel rapide ansteigen, für den Fall, dass wir schnell ausreichend Energie in Form von Glukose für Flucht oder Kampf, also körperliche Anstrengung, benötigen.
4. Nun wird Cortisol ausgeschüttet, um die benötigte Energie wieder aufzufüllen. Cortisol ist ein Stresshormon der Nebennieren, welches das Gehirn dazu bewegt, mehr Einfachzucker aus dem Stoffwechsel abzuziehen und damit mehr Energie bereitzustellen.
5. Jetzt beginnt das eigentliche Problem: Da wir heute nur noch selten hohe körperliche Anstrengung nach einer Stresssituation erleben, wird der Zucker im Blut nicht benötigt und verbleibt dort.
6. Das Hormon Cortisol kümmert sich, wenn es im Stressmodus agiert, darum, dass unsere Blutgefäße und Organe keinen Schaden nehmen, und verschiebt den freigesetzten Zucker vor allem in das viszerale Bauchfettgewebe.
7. Der ganze Prozess begünstigt die Entstehung einer Insulinresistenz und das Bauchfett fördert entzündliche Abläufe im Körper. Im Wechselspiel mit den Stresshormonen, gehören diese Vorgänge zu den Ursachen einer Diabetes Typ 2.

Dass unser Körper Stress empfindet war in der Steinzeit überlebenswichtig. Diese Gene sind immer noch aktiv – Jedoch bewegen wir uns **heutzutage nach einer Stresssituation viel zu wenig.**

Ganz im Gegenteil! Um dem Stressempfinden zu entkommen, gibt uns das Gehirn das Gefühl, Ruhe zu benötigen. **Wir liegen vor den Fernseher auf das Sofa.**

Außerdem verlangt das Gehirn nach einer **Belohnung** und das häufig **in Form von ungesundem Essen.**



Das Kampfhormon Adrenalin

Was löst einen Adrenalinschub aus?

Stress, Leistungsdruck, Erschrecken, zu intensives Training, körperliche und psychische Überforderung.

Was passiert daraufhin im Körper?

Energie wird sofort bereitgestellt, Blutzuckerspiegel steigt, Herz schlägt schneller, Atem wird flacher, Gehirn ist hellwach und reaktionsbereit.

Wenn zu viel davon im Körper ist, welche negativen Auswirkungen hat das?

Erhöhtes Stresslevel für alle Zellen und Organe, Unwohlsein, gestörte Verdauung, Ausschüttung des Folgehormons Cortisol.

Das Stresshormon Cortisol

Wann wird es ausgeschüttet?

Cortisol ist ein Folgehormon des Adrenalins, es ist dafür zuständig, die verbrauchte Energie durch die Adrenalinausschüttung wieder aufzufüllen. Das macht es durch Einlagerung der, zuvor durch Adrenalin ausgeschütteten, Glukose im Fettgewebe.

Welche weiteren Auswirkungen hat das Stresshormon?

- Es greift in Stoffwechselforgänge, wie Knochenbildung, Fettgewebs- und Eiweißstoffwechsel ein. Es wirkt auf das Immunsystem und beeinflusst die Produktion weißer und roter Blutkörperchen sowie der Blutplättchen.

Dadurch fördert es:

- Entzündungen,
- eine Gewichtszunahme,
- den Abbau von Muskelmasse,
- Osteoporose,
- Schwitzen,
- eine verlangsamte Verdauung,
- einen steigenden Blutzuckerspiegel,
- Schlafstörungen,
- eine vorzeitige Alterung.

Dauerstress macht krank

Gelegentlicher Stress ist positiv. Wenn der Körper aber ständig in Alarmbereitschaft ist, brennt der Mensch aus und wird krank.

Die Liste der negativen Auswirkungen von Dauerstress ist bedenklich lang:

- Erhöhte Infektanfälligkeit,
- Zunahme bösartiger Erkrankungen,
- Bluthochdruck,
- Schlafstörungen,
- Gewichtszunahme,
- Diabetes,
- schwindende Muskelmasse,
- Kopfschmerzen,
- Konzentrationsmangel,
- Depressionen,
- Hörsturz oder Tinnitus – um nur einige zu nennen.

Der Selbsttest Wie gestresst sind Sie?

Stress kann viele Gesichter haben und lässt sich oft gar nicht so einfach erkennen. Machen Sie den Stresstest, um Ihr Stresslevel besser einschätzen zu können. Antworten Sie auf folgende Fragen ganz spontan, ohne lange zu überlegen.

Wenn etwas zutrifft, einfach ankreuzen.

- Meist esse ich unregelmäßig und in Eile.
- Ich habe immer wieder Heißhunger auf Süßes, Fastfood oder Knabberien.
- Hektik und Termindruck belasten mich häufig.
- Mein Privatleben kommt aufgrund beruflicher Verpflichtungen oft zu kurz.
- Ich habe häufig Magenprobleme und Verdauungsbeschwerden.
- Nackenverspannungen und/oder Rückenbeschwerden gehören zu meinem Alltag.
- Bei kleinsten Anstrengungen gerate ich in Atemnot.
- Erkältungskrankheiten kommen regelmäßig vor.
- Ich schlafe schlecht ein oder durch und fühle mich morgens wie gerädert.
- Ich habe einen Hang zum Perfektionismus.
- Was mich belastet, beschäftigt mich die ganze Zeit.
- Ich kann schlecht entspannen und komme auch am
- Feierabend nicht zur Ruhe.
- Es fällt mir schwer, mich längere Zeit zu konzentrieren.
- Ich bin oft zappelig, leicht reizbar und angespannt.
- Ich fühle eine innere Leere und vermisse einen Sinn in meinem Leben.
- Ich bin oft niedergeschlagen.
- Ich verspüre oft das Gefühl der Ausweglosigkeit und Schwäche.



Sie haben 0–5 Ja-Antworten

Sie sind nicht besonders anfällig für Stress und können mit „stressigen“ Situationen meist sehr gut umgehen. Das Verhältnis von Stress und Regeneration ist bei Ihnen ausgewogen. Weiter so!

Sie haben 6–8 Ja-Antworten

Einige Ihrer Stressoren haben Sie bereits enttarnt und wissen, wie Sie diese vermeiden oder so damit umgehen, dass sie Ihnen nicht schaden. Enttarnen Sie weiterhin die Auslöser, die Ihre persönlichen Stressmacher sind, und sorgen Sie in längeren Stressphasen besonders gut für eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, viel Bewegung und kurzen Auszeiten nur für sich.

Sie haben 9 oder mehr Ja-Antworten

Sie haben in Ihrem Leben momentan mehr Stressfaktoren, als Ihr Körper verkraften kann. Ihr Bedarf an Nährstoffen ist nun drastisch erhöht und Ihr Organismus sucht alle Reserven zusammen, um Ihren Körper vor Schaden zu bewahren. Achten Sie ganz besonders auf eine vitalstoffreiche Ernährung, moderate Bewegung und Momente, die Ihnen beim Entspannen helfen. Beobachten Sie die Situationen, in denen Ihr Körper Stress meldet, und notieren Sie diese. So kommen Sie hinter die wiederkehrenden Mechanismen und können Ihre Stressoren enttarnen und auf ein gesundes Maß reduzieren.

Wege aus der Stressfalle

Ausruhen ist nicht gleich Erholung! Wenn der Fernsehabend, das Wochenende und selbst ein Urlaub die Akkus nicht mehr richtig auffüllen, dann läuft etwas schief. **Eine moderate körperliche Belastung ohne Überlastung ist für den Abbau der Stresshormone am besten.**

- ✓ **Bewegung ist die einfachste Art, Stress abzubauen und den Kopf wieder freizubekommen. Herzmuskel und Lungenleistung werden stärker, sodass alle Organe und Zellen von der besseren Durchblutung und Sauerstoffversorgung profitieren. Stresshormone bauen sich ab, das Immunsystem wird stärker, Muskeln, Knochen und Gelenke werden stabiler.**
- ✓ Ziehen Sie die Treppe dem Fahrstuhl vor.
- ✓ Welcher Parkplatz ist am weitesten weg? Machen Sie es einfach einmal anders herum.
- ✓ Stehen Sie alle 30 Minuten kurz auf.
- ✓ Gönnen Sie sich mindestens ein bis drei Mal in der Woche eine Verwöhnstunde ganz für sich allein. Alles was Ihnen gut tut und entspannt ist erwünscht.
- ✓ Kommen Sie in eine stressige Situation, nehmen Sie bevor Sie weitermachen oder darauf reagieren ein bis fünf langsame und tiefe Atemzüge.
- ✓ Bringen Sie belastende Gedanken zu Papier und zerreißen Sie es anschließend.

Entspannen Sie richtig?

Fernseher an, Füße hoch, so entspannt man am besten? Nicht so ganz, wie Forscher herausfanden. Nicht nur, dass ein faul auf dem Sofa verbrachter Abend den Abbau von Stoffwechselfäuren und Stresshormonen behindert. Meist werden noch neue gebildet, weil der Fernsehkonsum die Adrenalinausschüttung anregen kann. Das soll nicht heißen den geliebten Fernsehabend ganz zu streichen, nur **öfter mal buchstäblich abschalten.**

✓ Und dazu gehört auch das Handy!

Entspannen Sie sich regelmäßig und zwischendurch

- Leisten Sie es sich, nichts zu tun. Selbst wenn es nur fünf Minuten sind, in denen Sie Ihren Tagträumen nachhängen – das alleine kann Balsam für die Seele sein.
- Lassen Sie sich ein Entspannungsbad ein und schalten Sie für eine halbe Stunde Ihr Handy aus.
- Sanfte Klopfmassage: Klopfen Sie Ihren Körper mit den flachen Händen sanft von oben nach unten ab. Dadurch können Sie aus dem Gedankenkarussell aussteigen, Ihren Körper spüren und eine andere Sichtweise einnehmen.
- Praktizieren Sie regelmäßig Atemübungen.
- Entspannen Sie durch Anspannung mit der Jacobson Methode.



Atmen Sie durch und der Kopf wird frei

Die richtige Atmung ist simpel und sehr wirkungsvoll, um Ihrem gestressten Organismus das Signal für Entspannung zu geben. Sie lässt sich zu jeder Zeit und an jedem Ort umsetzen und ist das erste Mittel der Wahl. Damit fahren Sie fast in Nullkommanichts die Stresshormone herunter und entspannen Ihre Muskulatur.

Länger aus als einatmen?

Wenn wir gestresst sind, atmen wir automatisch flacher. Dadurch nutzen wir nur einen Teil der Kapazität, die unsere Lunge bietet. Die meisten Menschen atmen länger ein, als Sie ausatmen. Im Idealfall ist es genau umgekehrt. Nur wenn das Ausatmen länger ist als das Einatmen, kann Ihr Körper sich ausgiebig von verbrauchter Atemluft befreien. Das entspannt Ihr gesamtes Körpersystem und eine relaxte Grundhaltung wird von Tag zu Tag einfacher. Die Bauchatmung können Sie hervorragend trainieren, dadurch wird sie immer mehr zur täglichen Gewohnheit.

Mit der Bauchatmung zu mehr Sauerstoff

Legen Sie sich ins Bett oder setzen Sie sich auf einen Stuhl. Sitzen Sie so aufrecht wie möglich, ohne jedoch zu verkrampfen. Atmen Sie zunächst wie gewöhnlich und zählen Sie, wie lange Sie ein- und ausatmen: 21, 22, 23, 24, ... – Wie ausgewogen ist Ihre Atmung? In jedem Fall können Sie die Alltagsatmung durch ein Training verbessern. Legen Sie jetzt eine Hand auf den unteren Bauch und atmen Sie tief durch die Nase ein und aus. Wenn Sie mögen, können Sie auch durch den Mund ausatmen und dabei ein Atemgeräusch machen, so nehmen Sie auch mit den Ohren wahr, wie lange und intensiv das Ausatmen andauert. Atmen Sie tief in den Unterbauch zu Ihrer Hand ein, dabei hebt sich die Bauchdecke. Achten Sie darauf, dass Sie länger ausatmen als Sie einatmen und Ihre Lunge vollständig entleeren. Das kann sich zu Beginn etwas ungewohnt anfühlen, es wird jedoch schon bald zur Routine. Machen Sie zehn Wiederholungen zweimal täglich.



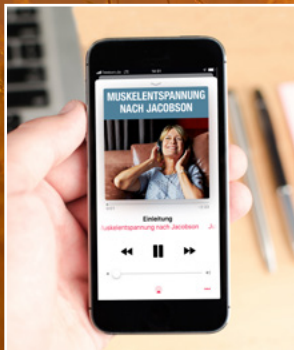


Machen Sie eine Muskelentspannung nach Jacobson

Die Jacobson-Anwendung ist eine bewährte Entspannungsmethode, mit der Sie in Verbindung mit Ihrer Atmung durch Muskelanspannung und darauffolgende Entspannung Stress abbauen.

Das Grundprinzip

Wenn Sie Muskeln anspannen, atmen Sie tief in den Unterbauch ein, halten die Muskelspannung und die Luft für zwei bis fünf Sekunden, danach atmen Sie ungebremst und vollständig aus. Lösen Sie gleichzeitig abrupt die Muskelanspannung.



Nutzen Sie Ihren Online Coach!
 Sie möchten sich gerne von einer angenehmen Stimme per Hörbuch durch eine intensive Entspannung begleiten lassen? Den gratis Download dazu erhalten Sie hier im Jungbrunnen Portal!



Jungbrunnen Magnesium

Gewonnen aus Meerwasser.

- ✓ Unterstützt die **Muskelfunktion** und den **Erhalt der Knochen.**
- ✓ **Reduziert Müdigkeit** und fördert Denk- und Leistungsfähigkeit.
- ✓ **Hilfe bei Muskelkrämpfen.**
- ✓ Unterstützt den **Energiestoffwechsel.**

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.



Jungbrunnen Omega 3

Bei erhöhtem Bedarf, empfehlen wir die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln.

- ✓ Sie sorgen für einen **erholsameren Schlaf** (wichtiger Faktor bei Stressreduktion).
- ✓ Sie **senken die Blutfettwerte**, den **Blutdruck** und den **Blutzuckerspiegel.**
- ✓ Sie **beugen** der Verkürzung der Telomere und **Demenz vor.**
- ✓ Sie wirken **ausgleichend auf das Hormonsystem** und Stoffwechselfvorgänge.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 Fischölkapsel täglich.