

Auswirkung von Stress auf den Körper und was kann man dagegen tun?

Der tägliche Leistungsdruck, der auf uns wirkt, nimmt regelmässig und stetig zu. Und hier ist zweitrangig wodurch der Leistungsdruck erzeugt wird, ob durch Arbeit, Familie oder im Freizeitbereich – am Ende haben wir Stress.

Ein wichtiger Leitsatz aus dem Coaching ist, dass wir die Erwartungshaltung anderer an uns nicht ändern können, sondern nur die Art wie wir damit umgehen direkt von uns beeinflussbar ist.

Denn bei näherer Betrachtung ist Stress nicht nur ein Zustand, der auf uns von aussen einwirkt, er hat auch eine direkte Auswirkung auf unseren Körper.

Die Wirkung auf Stress im Körper

Auf Stress antwortet unser Körper mittels Stimulation des vegetativen Nervensystems in dem er uns in höchste Alarmbereitschaft versetzt und für einen anstehenden Kampf oder eine Flucht wappnet. Es wird Adrenalin ausgeschüttet und in dessen Folge steigt der Blutdruck, das Herz schlägt schneller und die Muskeln werden besser durchblutet. Durch eine vermehrte Cortisol Ausschüttung neigen wir vermehrt zum Schwitzen, die Verdauung wird verlangsamt da vermehrt Blut in die Muskeln geleitet wird und der Blutzuckerspiegel steigt, weil mehr Energie bereitgestellt werden muss. Optimale Voraussetzungen für einen drohenden Kampf oder eine Flucht, unnötig jedoch wenn wir am Schreibtisch sitzen und uns ärgern oder an der roten Ampel warten, in dem Wissen wir werden zu spät kommen.

Somit ist das Cortisol als das wichtigste Anti-Stress-Hormon und gilt als das körpereigene aktive Cortison welches den Körper vor den negativen Folgen von starkem Stress schützt. Ohne Cortisol wäre der Mensch nicht lebensfähig. Es gibt eine Vielzahl an Stressoren für den Körper: z.B. wenn der Chef mal wieder schreit, wir ausgiebig feiern, aber auch ständiger Zeitdruck oder akute und chronische Infektionen stellen Stress für den Stoffwechsel dar.

Cortisol ist ebenso eng mit unserem Immunsystem verknüpft. Seine Aufgabe besteht darin, überschüssige Reaktionen des Immunsystems zu bremsen. Menschen mit hohem Cortisol-Spiegel haben eine schwächere Immunabwehr. Es trägt zusammen mit Insulin zur Regulierung des Blutzuckerspiegels bei. Bei Stress verbraucht der Körper viel Energie und diese wird durch die Mobilisation von Zucker gewährleistet.

Durch seine Blutzuckeranhebende Wirkung sorgt Cortisol dafür, dass im Körper bei Bedarf schnell genug Energie bereitgestellt wird. Das war vor Urzeiten, wie bereits oben beschrieben ein sinnvoller Mechanismus, um einer gefährlichen Situation gerecht werden zu können. Heutzutage stehen wir als Ergebnis eines stressigen Alltags „unter Strom“ jedoch fehlt die anschliessend nötige Bewegung welche den Körper wieder auf ein normales „Betriebsniveau“ herunterfährt.

Was lernen wir daraus

Nachdem wir jetzt wissen was Stress mit uns macht, möchten Sie sicher wissen, was Sie dagegen tun können. Ein Thema ist hier achtsam mit sich und seinem Körper umzugehen.

In unserem BSG-Coaching Modell gehen wir beim Element Körper aktuell von einem Dreieck aus, in dem wir drei relevante Faktoren identifiziert haben. Hier sehen wir Schlaf, Ernährung und Bewegung als die wichtigsten Faktoren. Ein Element alleine hat nur bedingt Wirkung, sondern es besteht eine konkrete Wechselwirkung zwischen den drei Faktoren und alle haben einen gravierenden Einfluss auf Ihr Wohlbefinden.

So finden Sie keinen Schlaf wenn Sie sich regelmässig schlecht ernähren oder auch wenn Sie sich zu wenig bewegen. Aber auch übermässiges Training zur falschen Zeit raubt Ihnen den Schlaf. Hier wird zwingend eine Balance oder Ausgeglichenheit gefordert.

Ausgehend von unserem Dreieck können wir annehmen, dass wir mit einem gesunden Körper eine grundsätzliche Leistungsfähigkeit von 100% haben. Schafft man nun nicht sich ausreichend zu bewegen und gesund zu ernähren und somit auch nicht gut zu schlafen, schrumpft die Leistungsfähigkeit plötzlich rapide. Und was machen Sie um wieder auf 100% zu kommen? Sie versuchen noch mehr zu arbeiten und noch mehr zu leisten. Diesen Zustand kennen wir alle, er ist auch nicht sonderlich kritisch, solange er nur kurz anhält – auf Dauer ist er aber Gesundheitsschädlich.

Jeder Eckpfeiler des Dreiecks ist für sich betrachtet bereits wichtig. Jedoch steht die Behauptung, dass alles miteinander verbunden ist, aktuell alleine da. Die Frage ist, was verbindet Ernährung, Schlaf und Bewegung miteinander? Bei näherem Hinsehen gibt es eine Reihe von Elementen welche im menschlichen Organismus dafür verantwortlich sind – wie das wichtige Anti-Stress-Hormon Cortisol. Alle drei Faktoren wirken sich grundsätzlich direkt positiv aus den Cortisol-Spiegel aus. Jedoch nur, wenn an alle Faktoren gleichermaßen gearbeitet wird, tritt der erhoffte Effekt schnell und nachhaltig ein. Dieser ist ein stabiles Leistungsvermögen und eine dauerhafte Gesundheit.

Im nachfolgenden wird durch ein paar wenige Regeln erläutert wie man jeden einzelnen Faktor mit einfachen Mitteln positiv beeinflussen kann.

Bewegung

Wer regelmässig sportlich aktiv ist stärkt nicht nur Knochen, Muskeln und Gelenke: Auch das Gehirn und der Geist profitieren.

Es muss nicht immer gleich schweisstreibender Sport sein: Schon etwas mehr Aktivität im Alltag – etwa Spaziergänge, Haus- oder Gartenarbeit – haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, sich mindestens zweieinhalb Stunden pro Woche zu bewegen.

Für manchen mag das viel erscheinen doch wenn man dieses Pensum über die Woche verteilt kann es in jedem Terminkalender untergebracht werden.

Oft lassen sich alltägliche Tätigkeiten, die man ohnehin ausübt mit Bewegung verbinden. Etwa der Weg zur Arbeit, die Treppe anstatt den Aufzug nehmen, oder die Mittagspause nicht in der Kaffeeküche, sondern mit einem kurzen Spaziergang verbringen.

Fünf Regeln für eine hilfreiche Bewegung

1. **Täglich bewegen:** Eine halbe Stunde körperliche Betätigung am Tag, etwa in Form von Treppensteigen oder Radfahren, stärkt bereits.
2. **Regelmässig trainieren:** Am nachhaltigsten für den Geist und Körper ist es, wenn man regelmässig Sport treibt
3. **Ziele setzen:** Manchmal fällt es schwer, sich für den Sport zu motivieren. Das Verfolgen eines Ziels, etwa die die Vorbereitung auf einen Wettbewerb, kann ein Ansporn sein.
4. **Nicht übertreiben:** Intensive Bewegung ist nicht nur stressmindernd, wenn sie Spass macht und körperlich nicht überlastet.
5. **Um den Block laufen:** Bei akutem Stress wirkt Bewegung wie eine Beruhigungspille: Wer zehn Minuten zügig geht, ist danach merklich entspannter.

Oder legen Sie sich einen Hund zu - es ist wissenschaftlich belegt, dass ein Hund auf viele Ebenen stresshemmend ist und er sorgt auch gleichzeitig für ausreichend Bewegung an der frischen Luft.

Ernährung

Unsere Ernährung wirkt verblüffend stark auf uns ein, wie Forscher immer wieder feststellen. Was wir essen ernährt nicht nur unseren Körper, sondern wirkt auch auf unsere Gemütslage.

Neben dem Gehirn gibt es gleichsam ein zweites Denkorgan, das über unser geistiges Wohlbefinden bestimmt: unser Darm. Der Verdauungstrakt ist mit mehreren Hundert Millionen Nervenzellen bestückt und damit ebenso gut verschaltet ist wie das Rückenmark. Über Botenstoffe im Blut und den Vagusnerv kommuniziert der Darm ständig mit dem Gehirn – und nimmt so Einfluss auf unser Empfinden und Stressempfinden.

Studien zeigen: Menschen, die vor allem frisches Gemüse, Früchte, Fisch und Vollkornprodukte zu sich nehmen, fühlen sich nicht nur physisch wohler, sie haben auch eine robustere Psyche.

Fünf Regeln für gesundes Essen

1. **Das richtige Fett wählen:** Ein gutes Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren bieten Fisch, Nüsse und viele Pflanzenöle, nicht jedoch Fleisch und Frittiertes.
2. **Darmflora pflegen:** Mikroorganismen, die Darm und auch den gesamten Menschen positiv beeinflussen, lassen sich durch pflanzliche Nahrung und Milchprodukte fördern.
3. **Auf Abwechslung achten:** Um das Gehirn und den restlichen Organismus mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen, sollten wir eine breite Palette von Nahrungsmitteln nutzen.
4. **Mediterran speisen:** Die südländische Küche gilt als Musterbeispiel einer gemütsfördernden Mischkost: viel Gemüse, frisches Obst, Getreide, Olivenöl und Fisch und Fleisch in Massen.
5. **Bewusst essen:** Wer Mahlzeiten in Ruhe genießt, isst gesünder und stressärmer.

Schlaf

Äussere Faktoren bestimmen häufig über unser Wohlbefinden und unseren seelischen Zustand, was sich automatisch auf unser Schlafverhalten auswirkt. Vor allem in Zeiten, in denen wir hohem Leistungsdruck ausgesetzt sind, verändert sich unser Schlafverhalten stark. Schlafstörungen können die Folge sein, und diese wirken sich auf unsere Gesundheit aus: Herz- und Kreislaufprobleme sowie Gelenk- und Muskelerkrankungen oder Migräne können auftreten. Schlafstörungen haben aber auch psychische Auswirkungen. So sind Menschen, die wegen äusserer Faktoren zu wenig schlafen, unkonzentrierter, aggressiver und können sogar unter depressiven Verstimmungen leiden.

Fünf Regeln für guten Schlaf:

1. **Bringen Sie lieber kein Licht ins Dunkel:** Auch, wenn es unglaublich klingt: das unauffälligste Licht kann bereits den Schlaf stören, zum Beispiel das eines Weckers. Versuchen Sie alle Lämpchen abzuschalten.
2. **Bleiben Sie cool:** Die Temperatur im Schlafzimmer ist eines der wichtigsten Kriterien für einen guten und gesunden Schlaf. Zu heiss ist genauso wenig förderlich wie zu kalt. Drehen Sie die Heizung ein wenig runter. 16 bis 18 Grad Celsius sind die ideale Temperatur, damit Sie besser schlafen.
3. **Eine Stunde vor dem Schlafengehen: Ziehen Sie den Stecker:** Schalten Sie 60 Minuten, bevor Sie zu Bett gehen, alle elektronischen Geräte ab. Dazu zählen Fernseher, Laptop, Tablet – und auch das Handy. All diese Geräte haben im Schlafzimmer nichts zu suchen.
4. **Powern Sie sich regelmässig aus, damit Sie besser schlafen:** Sportler schlafen besser als Fitnessmuffel: Das ergab die Studie "National Sleep Foundation's 2013 Sleep In America". Menschen, die sich regelmässig bewegen, erholen sich demnach nachts besser.
5. **Trinken Sie wenig Alkohol vor dem Schlafengehen:** Zugegeben, das Einschlafen fällt uns wesentlich leichter, wenn wir ein Glas Rotwein getrunken haben. Das Durchschlafen jedoch nicht. Sobald der Alkohol abgebaut ist, wachen wir viel öfter auf.

Fazit

Beim Mensch gibt es nicht nur 0 und 1 wie in der IT. Hier hängen viele Faktoren direkt zusammen, damit er gut funktioniert. Eine körperliche Balance ist nötig um langfristig gesund und leistungsfähig zu sein.

Nur ein Element des Dreiecks z. B. den Teil Bewegung zu betrachten bringt uns nicht zum erwünschten Ziel bzw. kann sich sogar negativ auswirken. Nur wenn Sie alle Elemente des Dreiecks gleichermaßen berücksichtigen führt Sie das zum Erfolg. Sie werden sich, mit wenig Aufwand, langfristig eine stabile Leistungsfähigkeit erhalten oder zurückgewinnen.