

## Gut zu wissen – Warum Bewegung zum Stressabbau?

Die körperliche Stressreaktion ist nichts anderes als die unmittelbare Vorbereitung von Flucht oder Angriff. Über Adrenalin und Noradrenalin sorgt die auslösende Stressreaktion für eine schnelle Bereitstellung aller verfügbaren Energien zur Bewältigung einer extremen Muskelleistung. Deshalb ist Bewegung ein adäquater Stressabbau. Bewegung verbraucht über die muskuläre Arbeit die Stresshormone, bringt den Organismus wieder auf sein ursprüngliches Niveau zurück und stellt damit ein Gleichgewicht her.

## Stresserleben – Körper, Geist und Psyche gehören zusammen

Unsere Stressreaktionen verlaufen über drei Ebenen, der kognitiven, der vegetativen und der körperlichen Ebene.

Jeder Mensch hat seine eigene individuelle Stresswahrnehmung. Das Ergebnis ist eine subjektive Interpretation. Unsere Reaktion hängt von unserer augenblicklichen körperlichen und geistig-seelischen Befindlichkeit ab. Sind wir gut drauf, zeigen wir im Stau Gelassenheit, sind wir schlecht drauf – hat der Gegner nichts zu lachen, da können schon mal verbal die Fetzen fliegen!

Die subjektive Interpretation einer Stresssituation ist auch abhängig von unserer individuellen Veranlagung, unserer Erfahrung und unseren Erinnerungen an ähnliche Situationen.

Stress erfordert eine ganzheitliche Sichtweise. Das subjektive Stresserleben (Psyche, z. B. Angst vor Krankheit) steuert unseren Organismus, hat also Auswirkungen auf unsere Gesundheit: „Körper, ich bin nicht krank.“ Unser Intellekt stellt die Weichen für Veränderungen: „Ich bin nicht krank, aber ich will abnehmen.“

## Das vegetative Nervensystem

Wie werden Spannung (Alarm/Handlung) und Entspannung (Regeneration) im Organismus geregelt? Wenn die Stressreaktion unserem Willen nicht unterworfen ist, wer ist dann dafür zuständig? Wer regelt so lebenswichtige Funktionen wie Atmung, auch im Schlaf, Verdauung, Stoffwechsel?

Das autonome oder auch vegetativ genannte Nervensystem ist dafür zuständig, mit seinen gegensätzlichen Ausprägungen, dem Nervus sympathicus und seinem Gegenspieler, dem Nervus vagus bzw. parasympathicus. Zwischen beiden Systemen herrscht ein ständiges hochdifferenziertes und komplexes Zusammenspiel, das alle Vorgänge im Organismus steuert, die unserem Willen und unserem Bewusstsein primär nicht unterworfen sind. Über diesen Mechanismus werden bei Stress unwillkürlich Aktivierung (sympathisch) und Entspannung (parasympathisch) reguliert. Die sympathischen Nervenfasern, kurz Sympathikus genannt, bringen uns auf Touren, wichtige Vorgänge wie Atmung, Herzleistung und Pulsfrequenz werden aktiviert, unwichtige wie Verdauung dagegen gedämpft. Der Gegenspieler, kurz Vagus genannt, bewirkt genau das Gegenteil und sorgt für Energieeinsparung und Entspannung. Sympathikus und Vagus steuern auf diesem Weg die Alarmphase und die Reaktionsphase unserer körperlichen Stressreaktion.

Anschaulich finden sich diese Reaktionen in zahlreichen Sprichwörtern und Redensarten wieder: Das Herz schlägt mir bis zum Hals, ich komme ganz schön ins Schwitzen, die Haare stehen mir zu Berge, mir stockt der Atem.

Bei einer vegetativen Dystonie ist das enge Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Vagus gestört. Kommen die Regenerationszeiten zu kurz, muss der Organismus auf seine Leistungsreserven zurückgreifen mit möglichen Folgen im körperlichen – z. B. Schlaflosigkeit, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Probleme, Muskelverspannungen –, aber auch im psychischen Bereich – z. B. Nervosität, Unruhe, Ängste. Meist treten mehrere Beschwerden gleichzeitig auf. Nicht immer ist es einfach, die Symptome gegenüber anderen Erkrankungen abzugrenzen.

## Test: Wie gestresst bin ich?

Beantworten Sie die Fragen so ehrlich wie möglich.	Ja	Nein
Ich rege mich über Dinge auf, die es eigentlich nicht wert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es fällt mir schwer, mich ganz auf eine Sache zu konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auch wenn ich viele Stunden geschlafen habe, wache ich oft morgens nicht erholt auf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich mache oft mehrere Dinge gleichzeitig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In letzter Zeit bin ich vergesslicher als früher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Auch kleine Probleme kosten mich zunehmend viel Kraft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Der Alltag nimmt mich so in die Pflicht, dass ich kaum noch Zeit für andere Dinge habe, die mir Freude machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde leicht ungehalten, wenn etwas langsam geht oder wenn ich warten muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Früher hat mir vieles mehr Spaß gemacht als heute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ertappe mich dabei, dass ich Dinge vor mir herschiebe, die ich eigentlich dringend erledigen müsste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich liege nachts häufig lange wach; meine Gedanken kreisen dann um die unterschiedlichsten Probleme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin unausgeglichen und nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe Mühe, mich von meinen Alltagsproblemen zu lösen und innerlich zur Ruhe zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung:** Je seltener Sie ein Kreuz bei Ja gemacht haben, desto weniger sind Sie im Augenblick von negativen Stressauswirkungen betroffen. Haben Sie dagegen mehr als siebenmal ein Ja angekreuzt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie derzeit mehr Stress zu bewältigen haben, als für Sie gut ist.

### Empfehlungen: Mehr Stresskompetenz – was können Sie tun?

- ▶ In Bewegung kommen.
- ▶ Distanz gewinnen.
- ▶ Einstellung verändern: Ist das Glas halbleer oder halbvoll?
- ▶ Negative Spannungen erkennen und in positive überführen.
- ▶ Fremdbestimmtheit erkennen und zu selbst bestimmten Herausforderungen machen.
- ▶ Gelassenheit: „Gott gebe mir Gelassenheit, Fremdbestimmtheiten zu ertragen, die Kraft, das zu verändern, was wir verändern können, und die Weisheit zwischen beiden zu unterscheiden.“ (frei nach Chr. F. Oetinger, 1702–1782)

#### **Tipp**

Weniger ist mehr! Vorsicht, Stress kann süchtig machen wie Alkohol und andere Drogen. Bekennen Sie sich zu Regenerationszeiten. Gönnen Sie sich einen Kurzschlaf in der Mittagspause.

Kommen Sie in Bewegung, denn Bewegung

- ▶ baut kurzfristig Kampfhormone (Cortisol) ab,
- ▶ hält langfristig den Stresspegel niedrig,
- ▶ setzt Glückshormone (Serotonin) frei, die wiederum die Kampfhormone (Cortisol) neutralisieren,
- ▶ versorgt das Gehirn mit Sauerstoff und unterstützt damit Konzentration und Kreativität und
- ▶ stärkt die Kondition, den Kreislauf und das Immunsystem.

Sport ist empfehlenswert, Leistungs- oder Hochleistungssport nicht.

## Hormone und Neurotransmitter – die Kurierflotte im Organismus

*Botenstoffe transportieren wichtige Informationen im Organismus und bestimmen maßgeblich die körperlichen, geistigen und psychischen Prozesse.*

Während die Aminosäuren als Bausteine des Lebens bezeichnet werden, stellen die Hormone und Neurotransmitter die Botenstoffe des Lebens dar. Sie regulieren elementare Lebensvorgänge auf der körperlichen Ebene, sind aber ebenso für Emotionen verantwortlich. Die Botenstoffe übermitteln Informationen vor allem vom Gehirn zu den wichtigen Organen unseres Organismus und beeinflussen unzählige Funktionen unserer Zellen. Mehr dazu etwas später in diesem Kapitel. Den Transport dieser Substanzen vom Ort der Entstehung bis zum Ziel übernehmen zumeist Proteine. Der hauptsächliche Transportweg ist das Blutssystem.

Insbesondere den an der Stressreaktion beteiligten Botenstoffen, zu denen Katecholamine und Neurotransmitter gehören, begegnen wir im Zusammenhang mit akutem und chronischem Stress und deren Folgen immer wieder.

### Auf einen Blick – Neurotransmitter, Neurohormone

Diese Botenstoffe transportieren wichtige Informationen im Organismus und bestimmen maßgeblich die körperlichen, geistigen und psychischen Prozesse. Je nachdem, wie diese Botenstoffe wirken – ob direkt von einer Nervenzelle zur nächsten oder über das Blut – gehören sie dann in die Gruppe der Neurotransmitter oder der Neurohormone.

Geregelt wird der Hormonhaushalt durch komplizierte Rückkopplungssysteme. Ein einfaches Beispiel ist die Reaktion auf Zucker: Der Anstieg von Glukose im Blut veranlasst die Bauchspeicheldrüse In-