

»Die Sache mit dem Säbelzahn tiger«

„Ich hab die Nase voll.“ „Das schlägt mir auf den Magen.“ „Ich habe einen dicken Hals“. In Sprichwörtern und Redensarten wie diesen steckt mehr Wahrheit, als viele glauben. Sie sind die normalste Reaktion des Körpers auf Dauerstress. Text: Kerstin Hardt

95 Prozent aller Erkrankungen werden durch Stress ausgelöst. Chronischer Stress führt auf Dauer zum Erschöpfungszustand des Körpers, besser bekannt als „Burnout“. Aber auch eine latent andauernde Alarmbereitschaft macht krank. Sie bringt das Hormonsystem ins Ungleichgewicht, der Blutdruck steigt und die zelluläre Immunantwort wird immer schwächer. Die Entstehung unterschiedlichster Krankheiten ist vorprogrammiert.

Stress ist individuell

Dabei hängt die Wahrnehmung, ob eine Situation als stressig empfunden wird oder nicht, in erster Linie von der Bewertung ab. Erleben zehn Personen die gleiche Situation, ist die Beurteilung und die damit verbundene psychische und physiologische Antwort völlig unterschiedlich. Das bedeutet: Wir haben es selbst in der Hand, ob wir unseren Körper stressen. Dabei sind vier Punkte entscheidend.

Erstens: Achtsamkeit. Erst wenn ich mir sabotierende Gedanken bewusst mache, wie ich eine Situation Be-Urteil-e, bin imstande etwas zu verändern. Alles im Leben hat immer zwei Seiten, das besagt schon das Gesetz der Polarität.

Zweitens: Tief durchatmen. Das hört sich simpel an, ist aber höchst effektiv. Durch die tiefe Atmung werden sofort Stresshormone reduziert.

Drittens: Lernen. Welche Erkenntnis steckt hinter der stressigen Situation? Was will mir das Leben mitteilen und wie kann ich das für mich nutzen, um langfristig stärker zu werden?

Und viertens: Durchhalten. Da alles im Leben von Gewohnheiten bestimmt wird, ist die positive Beurteilung einer Situation nichts weiter als Übung. Sowohl im Gehirn, wie auch auf Zellebene findet bereits nach weniger als einem Monat eine physiologische Veränderung statt.



Zur Person

Kerstin Hardt ist Gesundheitsexpertin und Persönlichkeitstrainerin. Sie arbeitet seit 15 Jahren mit Leistungssportlern ebenso wie mit Unternehmen und Managern und coacht sie zu einem gesünderen, leistungsstärkeren und bewussteren Leben.

In Ihrem Seminar „Der Life-Code“ in der Veranstaltungsreihe Creditreform Live zeigt Kerstin Hardt den Teilnehmern, wie gestresst sie wirklich sind – und hilft ihnen, Anspannung und Entspannung wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mehr unter

creditreform-magazin.de/event/life-code

Egal ob Herzschlag, Verdauung oder die Reparatur der Zellen – all das unterliegt der Arbeit zweier Hauptakteure des vegetativen Nervensystems: Der Sympathikus steht für Antrieb und Energie. Der Parasympathikus für Ruhe und Ausgleich. Wie beim Autofahren müssen Gaspedal und Bremse im Wechsel bedient werden, sonst ist der „Unfall“ vorprogrammiert. Denn der Körper reagiert noch genauso wie in der Steinzeit. Nach dem Angriff eines Säbelzahn tigers schüttet er Stresshormone aus, gesteuert vom Sympathikus. „Fight and flight“ war die Maßnahme. Weglaufen und Kämpfen, um zu überleben. Doch danach hatte der Organismus die nötige Zeit, um sich zu erholen. In der heutigen Zeit jagt jedoch eine Fight-and-Flight-Situation die Nächste. Die Folge: Chronischer Stress. Erholungsphasen finden nur noch selten statt.

Zurück zur Balance

Auch die Ernährung spielt eine wichtige Rolle. Überzuckerung durch stärkehaltige Kohlenhydrate und Süßigkeiten. Übersäuerung durch zu viel Alkohol, Fastfood und Völlerei bedeuten Dauerstress auf Zellebene. Bewegungsmangel, permanente Erreichbarkeit, Reizüberflutung durch Smartphones und negative Nachrichten bringen das vegetative Nervensystem immer mehr ins Ungleichgewicht.

Um wissenschaftlich zu überprüfen, in welchem Zustand sich das vegetative Nervensystem wirklich befindet, ist die HRV (Herzraten Variabilitätsmessung) das Maß aller Dinge. Innerhalb von sechs Minuten wird durch ein spezielles EKG sichtbar, wie es um den Organismus steht. Ist der Status quo ermittelt, kann man gezielt daran arbeiten, mehr Gleichgewicht ins Leben zu bringen. Denn die gute Nachricht lautet: Oft reichen schon kleine Veränderungen, um die Balance wiederherzustellen. Das Leben darf schön sein, wenn An- und Entspannung sich ausgleichen. ■■■■■