



## Modul 10

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

### Mental entspannt – Gesundheit für die Seele

Was sind deine häufigsten Stressauslöser  
Wie ernährst und bewegst du dich am besten bei Stress  
Wie wirkt Mentaltraining



Stress mindert unsere Leistung, unsere Gesundheit und unsere Lebensqualität. Entspannung ist die Basis für mentale Fitness und damit absolute Vorbedingung für jeden, der in dieser Gesellschaft etwas leistet, sei es beruflich oder privat. Deshalb widmen wir uns in diesem letzten Modul unseres Gesundheitskurses dem Thema Stress sowie seinem Gegenspieler, der Entspannung. Wir untersuchen:

- Was sind deine häufigsten Stressauslöser
- Wie ernährst und bewegst du dich am besten bei Stress
- Wie wirkt Mentaltraining

### Was ist Stress – und wie können wir ihm begegnen?

Stresssituationen kennst du tausendfach aus deinem ganz normalen Arbeitsalltag: Die eilige Anfrage, die noch kurz vor Feierabend kommt und dringend erledigt werden muss, ein ärgerliches Telefonat mit einem Kunden, dem man leider nicht die Meinung sagen durfte, oder morgens lauter rote Ampeln auf dem eiligen Weg zur Arbeit. Endlich angekommen schnell einen Kaffee gezapft; der Automat spuckt den Kaffee aus – aber keinen Becher.

Da kann man leider nicht wieder umkehren, weglaufen oder wenigstens zur Beruhigung einmal um den Block laufen. Stattdessen sind wir heute auf Hilfsmittel angewiesen, mit denen sich der Stress zwar nicht auflösen lässt, die seine Auswirkungen jedoch deutlich abmildern können.

Das Zauberwort hierfür heißt: ENTSPANNUNG!!!

Der Zustand der Entspannung ist das Gegenteil jeder negativen Emotion. Und diese wird meistens durch STRESS ausgelöst.



## Modul 10

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Obwohl schon so alt wie die Menschheit selbst hat der Stress seinen Namen erst im vorigen Jahrhundert erhalten. Der ungarisch-kanadische Arzt Hans Selye hat den Begriff in den 1930-er Jahren definiert und in die Medizin und Psychologie eingeführt. Er gilt bis heute als „Vater der Stressforschung“.

Seine Definition lautet: Ist ein Organismus längere Zeit Stressoren in Form von Hitze, Kälte, Hunger, Durst, psychischer Belastung oder ähnlichem ausgesetzt, zeigt er als eine Antwort zunächst eine kurzzeitige Erhöhung der Widerstandskraft.

Stress bezeichnet also die akute körperlich-seelische Reaktion, die Anpassungsleistung des Körpers auf Anforderungen, Bedrohungen oder auch Schäden. Langfristig führt die Belastung aber zu körperlichem Fehlverhalten (z. B. Kreislaufschwächen) oder seelischen Erkrankungen.

### Die Stressreaktion – ein großartiges Schutzprogramm

Was uns heute fast schon als permanentes Unwohlsein durch den Alltag begleitet, hat unseren Vorfahren das Überleben gesichert - die klassische Reaktion auf Stressauslöser.

Sie hat den Urmenschen optimal auf Kampf oder Flucht vorbereitet mit:

- Aktivierung der Herztätigkeit durch Anstieg von Puls, Blutdruck und Atemfrequenz
- Bereitstellung von Kohlenhydraten und Fetten für Muskeln und Gehirn
- Einstellung der Verdauungsarbeit im Magen-Darm-Bereich
- erhöhte Sauerstoffaufnahmen durch vermehrten Einsatz von roten Blutkörperchen
- Verstärkung des Blutgerinnungsfaktors
- Erhöhung der Schmerztoleranz (vielleicht geht die Flucht über steinigtes Gelände oder durch Dornengestrüpp)

Dies alles ereignet sich in Bruchteilen von Sekunden, und ohne, dass wir bewusst eingreifen müssen. Es ist eine Sache von Reflexen, die hauptsächlich durch die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol gesteuert werden: Echte Wunderdrogen, die einen wahren Kick verschaffen.

Außerdem nahm der Steinzeitjäger von seiner Umgebung nur noch wahr, was ihm nützte: Er sah einen Stock, den er als Waffe verwenden könnte, oder ein dichtes Gebüsch zum Verstecken, aber nicht die im Hintergrund blühenden Blumen.

Solange die Bedrohungssituation anhält, bleibt der Körper auf dem Sprung – optimal ausgerüstet, um mit dem Tiger zu kämpfen oder schnell, kraftvoll und ausdauernd zu



## Modul 10

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

fliehen, auf einen Baum zu klettern, zur Seite zu springen, was auch immer nötig ist, um sich zu retten.

Nach erfolgreicher Bewältigung der Situation hat der Urmensch sich anschließend unter einem schattigen Baum oder zurück in seiner Höhle ausgiebig ausgeruht. Körperlich passierte dabei das Herunterfahren der Systeme auf den Normal-Pegel. Atmung, Blutdruck, Herzschlag und Verdauungsorgane beruhigten sich.

Die Stresshormone wurden bereits durch die körperliche Anstrengung verarbeitet, d.h. abgebaut. Und nach ein paar Stunden bzw. einer durchgeschlafenen Nacht war er wieder so leistungsfähig wie zuvor, körperlich sogar noch ein bisschen mehr, weil seine Muskeln sich nach dieser Beanspruchung weiter gekräftigt haben.

Was aber würde geschehen, wenn die Erholungsphase ausfiele, das „sich-Fit-Machen“ fürs Kämpfen oder Fliehen nicht mehr ausreichte? Der Körper müsste auf „Daueralarm“ schalten und würde so reagieren, als wäre er ständig von Raubtieren umgeben. Die Widerstandskraft erschöpft sich und der Mensch ist nicht mehr fähig, seine körperlichen und geistigen Kräfte angemessen zu mobilisieren.

### Ein Schutzinstrument wird selbst zur Gefahr

Übertragen auf unsere Lebensumstände haben es ganz normale Menschen mit Dauer-Stress zu tun. Der muss nicht lebensbedrohlich sein, sondern kommt oft ganz harmlos daher.

Ein wenig Zeitdruck, weil man morgens verschlafen hat oder im Stau steht; ein ständig klingelndes Telefon oder unterschwellige Stressoren wie das Radio aus dem Nebenzimmer und der Lärm von der Kreuzung vor dem Haus. Auch schwerwiegendere Beeinträchtigungen: Konflikte mit Kollegen oder in der Familie, Sorgen ums Geld oder um die eigene Gesundheit. Der gesamte Alltag im Job wie in der privaten Zeit ist eine scheinbar ununterbrochene Quelle von Stressoren, die in uns einen Daueralarm auslösen können.

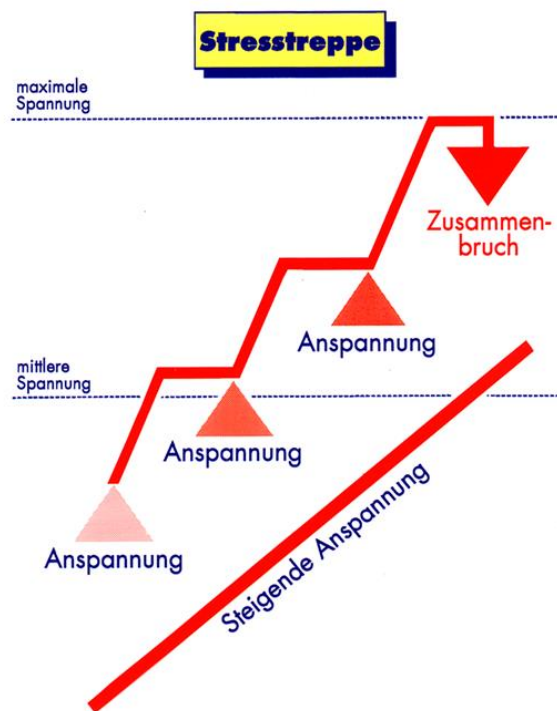
*Übrigens:* Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen realen und fiktiven Bildern. Also der Krimi kurz vor dem Zubettgehen oder auch die Kriegs- und andere Katastrophenbilder, die uns die Tagesthemen live ins Wohnzimmer liefern, geben unserem Geist und damit unserem Körper dieselben Signale, als befänden wir uns selbst mitten im Geschehen!



## Modul 10

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Deshalb schlafen so viele Menschen vor dem TV-Gerät ein, nicht weil es so langweilig oder so schön entspannend ist, sondern oft aus „Notwehr“ gegen die beunruhigenden Bilder, die zudem auch noch durch immer schnellere Schnitttechniken in immer kürzerer Abfolge auf uns einprasseln.



Da kann ein ganz normaler Wochentag sich zu folgendem Gebilde aufbauen:

Häufig ist es so, dass akute und weniger akute Stress-Situationen sich häufen, ohne eine zwischengeschaltete Erholungsphase. Dann baut sich mit der Zeit eine enorme körperliche und seelische Spannung auf. Diese kann über Wochen, Monate oder Jahre ansteigen, bis es zum körperlichen Zusammenbruch und zu Krankheiten, meistens mit der Diagnose „burn out“, kommt.

Die 6 Hauptquellen des Alltagsstress:

- Belastungen im Privatleben (familiäre Schwierigkeiten)
- Berufliche Überlastung (Termin-/Zeitdruck, Aufgabenfülle, Verantwortungsdruck)
- Finanzieller Druck (real und abstrakt, nicht selten Einstellungssache)
- Belastung in sozialen Situationen (Angst vor Kritik, Konfliktscheu)
- Einschränkung durch andere (Behinderung der eigenen Ziele, Konkurrenz)
- Mangelnde Anerkennung (Beruf oder/und Familie, positive Verstärkung fehlt)



## Modul 10

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Im Download findest du einen Stresstests, mit dem du deine individuelle Stressbelastung herausfinden kannst.

DIE 4 REAKTIONSEBENEN BEI DIS-STRESS	
<p><b>1. Mentale Ebene:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Gedanken wie: „Pass auf!“, „Auch das noch!“, „Das geht schief!“</li><li>✓ Depressive Haltung</li><li>✓ Denkblockaden / Blackout</li><li>✓ Konzentration-, Leistungs- und Gedächtnisstörungen</li><li>✓ Tagträume / Alpträume</li><li>✓ Nicht abschalten können</li><li>✓ Fehlende Kreativität</li></ul>	<p><b>2. Körperliche Ebene</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Anfälligkeit für Infektionen (Immunsystemschwächung)</li><li>✓ Trockener Mund / Kloß im Hals</li><li>✓ Herzrasen</li><li>✓ Atembeschwerden</li><li>✓ Hoher Blutdruck</li><li>✓ Erhöhung des Infarkttrisikos</li><li>✓ Chronische Müdigkeit</li><li>✓ Schwindelanfälle / Migräne</li></ul>
<p><b>3. Emotionale Ebene</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Angst / Panik</li><li>✓ Unzufriedenheit</li><li>✓ Gefühlsschwankungen</li><li>✓ Nervosität</li><li>✓ Gereiztheit</li><li>✓ Depressionen</li><li>✓ Lustlosigkeit</li></ul>	<p><b>4. Verhaltensebene</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ Verstärktes Rauchen</li><li>✓ Ungesundes Essverhalten</li><li>✓ Unangemessene Kommunikation</li><li>✓ Verschlossenheit</li><li>✓ Drogenkonsum</li><li>✓ Rasen mit dem Auto</li><li>✓ Nägelkauen</li><li>✓ Zähne knirschen</li></ul>

Ganzheitlich gesehen wirken sich Stressfolgen auf alle Bereiche unseres Lebens aus: Zunächst leidet die Leistung, dann die Gesundheit und letztlich die Lebensqualität insgesamt.

### Die Macht der Gedanken oder auch: geistige Erkenntnis!

Vor allem die individuelle Bewertung einer Situation entscheidet darüber, ob überhaupt Stress entsteht. Wenn ich mich einer Herausforderung gewachsen fühle, kann sie sogar zu einem Erfolgserlebnis werden.



## Modul 10

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

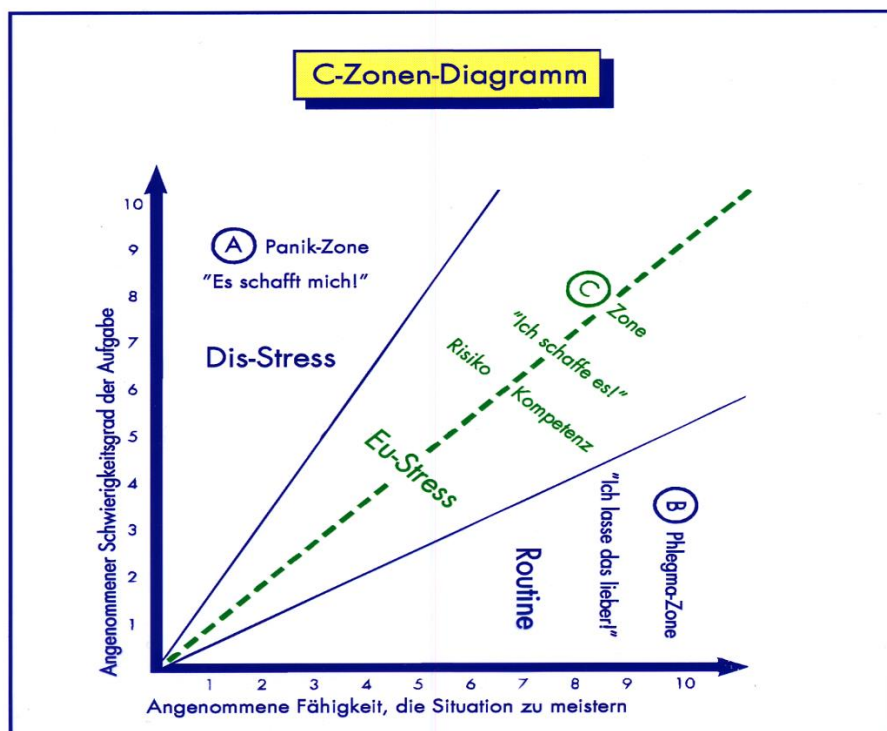
Dazu müssen wir Eu-Stress und Dis-Stress unterscheiden: Eu-Stress ist das normale Maß an Reizen, das wir benötigen, um uns wohlfühlen. Dis-Stress ist ein Zuviel oder Zuwenig an Reizen, das uns gleichermaßen zu schaffen macht. Für uns ist es zum Synonym für Stress schlechthin geworden.

Schon anlagebedingt gibt es zwei unterschiedliche Verhaltenstypen A und B: Typ A steht unter Zeitdruck, arbeitet rasch und ohne Pausen, ist dynamisch und aggressiv, setzt sich durch und ist leistungsorientiert.

Typ B agiert langsamer, ist eher phlegmatisch. Es fehlen Kraft, Einsatz und Begeisterung. Er hat weniger Stress, dafür oft wenig Selbstvertrauen.

Für beide Typen ist der Arbeitsalltag nicht angenehm, da sie mit ihren Voraussetzungen oftmals nicht zu ihren gewünschten Erfolgen kommen. Durch die Mischung aus den Eigenschaften der Typen A und B entsteht das ideale Typ-C-Verhalten.

### C-Zone





## Modul 10

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

---

Das C-Zonen-Diagramm zeigt eine Diagonale, um die herum sich die C-Zone befindet. Dort überwiegt der Eu-Stress, ein Gleichgewicht von Risiko und Kompetenz, das ein Gefühl von „Ich schaffe es!“ vermittelt.

Welche Macht unsere Gedanken, unsere Bilder im Kopf auf reale körperliche Fähigkeiten und Zustände haben können, nutzt das Mentaltraining schon lange.

Zum geistigen Probedenken bzw. Probehandeln im entspannten Zustand versenken sich Spitzensportler in wichtigen Wettkämpfen vor dem entscheidenden Einsatz für einige Zeit völlig in sich selbst, gehen die Aufgabe im Geiste einmal vollständig durch und wiederholen dann das im Geiste „Erlebte“ einfach in der Realität.

Visualisieren bietet deshalb wahrscheinlich das wichtigste Trainingsinstrument gegen Stress überhaupt. Wer seine Erfolge visualisiert, gelangt allmählich in die C-Zone. Visualisieren beschränkt sich nicht nur auf feste Bilder. Man kann ebenso einen inneren Film ablaufen lassen – in 3-D, mit dem Einsatz aller Sinne: hören, riechen, schmecken, sehen, tasten, empfinden.

### Zähneputzen fürs Gehirn

Eine perfekte Ergänzung zum Mentaltraining ist Gedankenhygiene. Der moderne Mensch wendet heute mindesten 20 Minuten täglich für seine Körperhygiene auf. Er putzt sein Auto, pflegt seine Sportgeräte, räumt seine Wohnung und sogar die Festplatte des Computers regelmäßig auf. Vergleichbares für seinen Geist ist ihm jedoch nahezu unbekannt.

Dabei leiden fast alle darunter, dass ihr Gedankenapparat immer mehr zur Müllkippe verkommt: Im Dauerbeschuss von Informationen, Bildern und Eindrücken allerlei Arten in immer kürzeren Zeittakten hat unser Gehirn kaum Chancen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, Bedrohliches zu entschärfen oder zu entsorgen.

Ein ungeordneter Geist riecht nicht unangenehm und ist nicht sichtbar. Aber er hat Auswirkungen: Auf unser Befinden, unser Handeln, unsere Beziehungen untereinander und unsere Aufmerksamkeit. Es scheint, also ob wir mit einem Defizit an Konzentrationsfähigkeit für unsere Gedankenfülle oder besser: Gedanken-Wirrwarr bezahlen.

**Der Ausweg:** 20 bis 30 Minuten Geisteshygiene täglich, quasi Zähneputzen fürs Gehirn. Jeden Tag für einige Minuten auf den eigenen Atem achten. Das Gedankenkarussell einmal von außen betrachten. Sich kurz in die Ruhe zurückziehen gerade dann, wenn



## Modul 10

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

es stressig wird. Dieses Vorgehen wird vom Gehirn sehr schnell mit frischen Gedanken und sogar neuen Fähigkeiten beantwortet. Die Hirnforschung belegt, dass Areale, die für Aufmerksamkeit oder für Emotionen zuständig sind, sich schon nach kurzer Zeit des Atemtrainings, des Meditierens oder aktiver Geistesentspannung stärker ausprägen. Genauso, wie sich die Bereiche für Körpermotorik und -koordination rasant verbessern, wenn man z. B. anfängt zu jonglieren.

Stöbere gern im Download nach Atem-, Körper- und Mentalübungen.

### Ernährung und Bewegung bei Stress

In Zeiten von Stress ist die Versorgung mit hochwertigem Eiweiß besonders wichtig. Außerdem wird eine erhöhte Menge an Energie in Form von Glukose sowie Magnesium benötigt. Der Bedarf an Speicher-Glukose, also Glykogen, kann mit Vollkornprodukten, Naturreis, Früchten und Gemüse gedeckt werden.

Gute Lieferanten von Magnesium sind: Mandeln, Sonnenblumenkerne, Soja, Reis, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, grünes Gemüse, Bananen, Mineralwasser (ab 100 mg/l).

Weitere bei Stress wichtige Substanzen sind die B-Vitamine B1, B2, B6 und B12 (Hefeflocken, Sanddorn) sowie die Vitamine A, C, E und der Radikalfänger Selen.

Bei der Bewegung sind im Hinblick auf Stressreduktion eindeutig die Ausdauer-Sportarten die Favoriten. Sie garantieren ein optimales Kreislauftraining, bewirken eine Kräftigung der Muskeln, Bänder, Knochen, aber auch der inneren Organe und Gefäße. Mäßiges, aber regelmäßiges Training alle zwei Tage 20 – 30 Minuten sind ideal.

Zur gesunden Bewegung zählen natürlich auch Tanzen und Trampolinspringen oder auch Yoga. Und auch die Muskelarbeit in einem Fitness-Studio reicht, um überschüssige Stresshormone loszuwerden – und besser zu schlafen.

Die mentale Fitness schließlich kannst du durch die Ernährung positiv beeinflussen, wenn du auf Vitamin B3 und Folsäure achtest. Gute Folsäure-Lieferanten sind: grünes Blattgemüse (Spinat), Salat, Vollkornprodukte, Nüsse, Hülsenfrüchten, Sojabohnen, Kräuter und Weizenkeime.

Ich wünsche dir, dass du außer durch gesunde Ernährung und Bewegung auch die Kraft der Ruhe für die Steigerung deiner Lebensqualität nutzen kannst.

