

A hand is shown holding several wooden blocks. The top block has the letter 'L' on its top face and 'STR' on its front face. Below it, four more blocks are arranged in a row, spelling 'ESSS'. The blocks are light-colored wood with black letters. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting. The text 'Halt inne! Stress macht alt.' is written in a white, elegant cursive font across the top of the image.

Halt inne! Stress macht alt.

Finden sie nicht auch, dass Stress ein inflationär verwendetes Wort ist? Man könnte auch sagen „ich habe viel zu tun“, oder „ich fühle mich überfordert“ oder sogar „ich bin derzeit an meiner Belastungsgrenze“. Es scheint aber so zu sein, dass dem Wörtchen Stress seine Kürze zugute kommt, und dass nichts gesellschaftlich so akzeptiert ist wie „im Stress zu sein“.

Es gehört fast schon zum guten Ton, denn ist man es nicht, so liegt der Verdacht nahe, man liege auf der faulen Haut, oder schlimmer noch, man habe eine sozial wenig wichtige Stellung inne, die mit einem Mangel an Verantwortung, dem gänzlichen Fehlen wichtiger Ämter und einem unbedeutend kleinen Freundeskreis einhergeht.

Wer im Stress ist, scheint im Ansehen der anderen fein raus. Das wagt man kaum zu hinterfragen, obwohl ich mich manchmal schon gewundert habe, aus welchen Mündern ich den flotten Spruch gehetzt entkommen hörte, während andere, die mir wesentlich beschäftigter vorkamen, mit einer gewissen nonchalanten Würde ihre Aufgaben zu erledigen schienen und mit weniger Jammern auskamen.

Es scheint also, dass subjektives Erleben Stress beeinflusst. Sehen wir uns das Phänomen nun von wissenschaftlicher Seite an: **Unter Stress verstehen wir die Summe mehrerer Abläufe im Körper, die als Reaktion auf einen direkten oder eingebildeten Außenreiz stattfinden.**

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen positivem Eustress und negativem Distress.

Die als Eustress bezeichnete körperliche Reaktion auf einen besonders positiv aufregenden Umstand, zum Beispiel ein Date, kann mit Herzklopfen, Verringerung des Schlafbedürfnisses, erhöhter Aufmerksamkeit und roten Backen, erst so richtig Pepp in die Verabredung bringen, denn was wäre ein erstes Date ohne Schmetterlinge im Bauch.



Auch Distress führt zu Reaktionen auf mehreren Ebenen, die allerdings als weniger angenehm bewertet werden. Sie sind einerseits physischer Natur: zum Beispiel kalt-feuchte Hände, biochemisch: Freisetzung von Stresshormonen und emotional, zum Beispiel Angst, Unruhe etc.

Nicht aller Stress ist schlecht. Die Stressreaktion unseres wunderbar ausgeklügelt funktionierenden Körpers ist zuallererst dazu da uns zu schützen.

Durch die Stressreaktion wird unser Körper für Höchstleistungen gerüstet. Der Blutdruck steigt, der Blutzuckerspiegel ebenso, die Gefäße werden verengt.

Die Reaktion auf einen als bedrohlich erlebten Reiz ermöglicht rasches Reagieren: Flucht oder Konfrontation.

Die Stressreaktion wird im Körper ausgelöst wenn die zur Verfügung stehenden Handlungsoptionen, subjektiv betrachtet, zur Bewältigung der erlebten Bedrohung nicht ausreichen.

Stressoren können verschiedener Natur sein:

- **chemisch:** Drogen, Toxine
- **physisch:** Hunger, Kälte, Schlafmangel
- **psychisch:** Überforderung, Angst, negative Denkgewohnheiten
- **sozial:** Konflikt, Mobbing, Gewalt, Einsamkeit

Wenn auf eine kurze, als stressig erlebte Situation Entspannung folgt, womöglich unterstützt durch eine Bewegungseinheit, so werden die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol rasch wieder abgebaut und aus dem Blutkreislauf entfernt. Es drohen weder Falten noch graue Haare oder Krankheit.

Um Stress für den Körper so richtig schädlich zu machen, müssen zwei Umstände zutreffen:

- Der Stress hält über einen längeren Zeitraum an, sodass sich der Körper dazwischen nicht erholen kann
- Der Stress bekommt einen zusätzlich negativen Drall durch eine besonders nachteilige, individuelle Bewertung

In den Studien der Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn konnte einwandfrei festgestellt werden, dass nicht in erster Linie die Umstände, sondern die Bewertung derselben zu schädlichen Entzündungs- und Alterungsprozessen führt. Klar messbar wurde dies anhand der Verkürzung der Telomere von gleichermaßen belasteten Personen. Ob die Situation als Herausforderung gesehen wird, die einen Sinn erfüllt, oder als Bedrohung, macht den großen Unterschied.

Wie negativ sich Stress auf uns auswirkt, liegt weitgehend in unserer Hand.

Wenn Sie also gesund und jugendlich attraktiv bleiben wollen, ist mehr Entspannung angesagt. So können Sie dem sogenannten „Inflamm-Aging“ – eine Art „Entzündungs-Altern“ – bei dem durch die verstärkte Ausschüttung von Stoffen, die zu chronischen Erkrankungen führen, einen Riegel verschieben.

Schönheitsgeheimnis und Verjüngungscode

Mit dieser Auswahl an Methoden können Sie einem der Hauptauslöser von Alterungsprozessen in Ihrem Körper ein Schnippen schlagen:

- Bedrohliche Situation ins richtige Licht setzen: Im Verhältnis zu den Dingen, die für unser Leben und Glück die größte Bedeutung haben. Welchen Stellenwert nimmt die herausfordernde Situation tatsächlich ein? Neben Kindern, Partner und Gesundheit verblasst schon so mancher stressige Umstand in seiner Bedeutung.
- Höheren Sinn der Herausforderung im Auge behalten: Warum setze ich mich der beruflichen Herausforderung aus? Kann ich damit meiner Familie ein besseres Leben bieten? Ist „Liebe“ der Wert, der durch meinen erhöhten Einsatz erfüllt wird, bekommt der Stress bessere Bewertungsnoten.
- Wie schlimm sieht die Situation in der Vogelperspektive aus? Je höher man bei der Betrachtung in den Weltraum fliegt, umso kleiner und nichtiger wird im Normalfall der Stressauslöser.
- Wie viel Bedeutung wird die Situation in zehn Jahren haben?
- Mit der Aufmerksamkeit konsequent und achtsam in der Gegenwart bleiben: Statt ständig vor Augen zu haben, wie viel noch zu tun ist und dass die Abgabe bevorsteht.
- Veränderung der Sprache: Worte sind Energie. Wer sich sprachlich nicht mit der stressigen Situation identifiziert, kann sie auch ruhiger durchleben: Sagen Sie statt „Ich bin überfordert“ besser „Die Prüfungssituation ist fordernd.“ Oder statt „Ich bin gestresst“ lieber „Ich gehe durch eine anstrengende Phase.“
- Body-Mind-Übungen wie Yoga, Qigong, Tai Chi, sowie verschiedene Atem- und Meditationstechniken tragen nachweislich zu innerer Balance und Reduktion von Entzündungs- und Alterungsprozessen bei.
- Antioxidantien: Ausreichende Zufuhr von Antioxidantien um den Körper bei der Entgiftung und beim Abbau von Stresshormonen zu unterstützen.
- Bewegung: Ausreichend Bewegung unterstützt die Entgiftung.
- Stopp dem negativen Grübeln: Hören Sie auf mit endlosen Gedankenschleifen und fiktiven Horrorszenarien. Schauen Sie Liebesfilme statt solche zu Mord und Totschlag. Lenken Sie bewusst den eigenen Fokus auf Erbauendes und Positives. ✿

Mag. pharm. Heidi Gregor

ist Apothekerin, Charisma Coach und NLP/Trinergy Trainerin sowie Wellness Coach.

„Natürlich – Zeitlos – Schön“ (*facultas.at*) ist ihr Buchprojekt zusammen mit Dr.med. Bettina Unden, das sich ganzheitlicher Schönheit, Vitalität und Jugendlichkeit verschreibt.

www.heidigregor.com

www.charisma-health-transformed.com