



## Warum Stress uns stärkt oder auch krank macht...

Viele denken, wenn über Stress geredet wird, nur an den negativen Stress...also Stress durch Zeit- und Termindruck oder durch Ärger.... aber auch positiver Stress begegnet uns tagtäglich und beeinflusst unseren Stoffwechsel sowohl positiv als auch negativ ... wie das passiert und was wir tun können - klären wir heute. Interessant für Dich? Dann geht's jetzt los!

### Was ist eigentlich Stress?

Stress kann so viele Bedeutungen haben, denn jeder versteht etwas anderes darunter! Das erste Mal wurde der Begriff wohl von Walter Cannon um 1914 benutzt (Wikipedia) und er meinte damit die Reaktion auf Alarmsituationen, also Fight-or-Flight. Davon habe ich Dir schon in der Letzten Folge erzählt. Es ist die typische Situation unserer Vorfahren in einer Gefahrensituation, in der es nur Kampf oder Flucht gab.

Erst gute 20 Jahre später formulierte Hans Selye den Begriff als...ich zitiere aus Wikipedia... "körperlichen Zustand unter Belastung, welcher durch Anspannung und Widerstand gegen äußere Stimuli (Stressoren) gekennzeichnet sei". Den Begriff Stress hatte er aus der Werkstoffkunde, denn in der Physik bezeichnete Stress die 'Veränderung eines Materials durch äußere Krafteinwirkung'.

Also das kann ich irgendwie nachvollziehen...bei Stress spüre ich auch irgendeine Krafteinwirkung von außen auf mich. Irgendetwas passiert von außen und meine Materie...also mein Körper reagiert...ich kann die Vorgänge in meinem Körper vermeintlich gar nicht beeinflussen.

### Was passiert denn im Körper?

Wenn von außen der Alarm auf uns einprasselt, tanzen im Inneren unsere Hormone Polka! Dabei ist es fast egal ob da etwas Positives oder Negatives den Alarm im näheren Umfeld auslöst. Das kann die eigene Hochzeit sein, die stresst, obwohl sie total schön ist. Es kann aber auch ein unangenehmes Mitarbeitergespräch mit dem neuen Chef sein, welches Dir Stress - negativen Stress - bereitet!

Wenn wir uns also in der Anfangsphase befinden, in der wir uns überlegen 'Kämpfe ich oder fliehe ich jetzt lieber?', dann schlägt uns das im wahrsten Sinne des Wortes auf die Niere. Das Sprichwort 'Das geht mir an die Nieren' sagt ja im übertragenen Sinne, dass einen etwas sehr bewegt oder aufregt.

Und das Sprichwort weiß halt genau wovon es redet! Unsere Nieren schlagen nämlich Alarm. Genauer gesagt unsere Nebennieren. Sie schütten ein Hormon namens Adrenalin aus. Adrenalin wird auch das Stresshormon genannt und bringt unseren Kreislauf so richtig schön in Wallung. Es hilft uns höchst aufmerksam zu sein und wir schaffen es, schnell Entscheidungen treffen zu können.

Was kann Adrenalin so alles? Es steigert den Blutdruck, lässt die Herzfrequenz ansteigen und die Bronchien erweitern...also alles was wir für Flucht oder Angriff so benötigen. Adrenalin lässt außerdem die Darmtätigkeit pausieren...denn das wäre ja ganz schön blöd, wenn wir auf der Flucht oder im Kampf auf die Toilette müssten. Na, und auch der uns bereits aus den letzten Folgen bestens bekannte Blutzuckerspiegel steigt an. Wir haben Energie und unsere Reflexe arbeiten wunderbar in Gefahrensituationen.

Das funktioniert perfekt!

### **Aber was passiert, wenn die Stresssituation länger anhält?**

Wenn wir länger Stress ausgesetzt werden, sucht sich das Adrenalin zusammen mit seinem Kumpanen Noradrenalin noch weitere Hilfe und - ebenfalls aus der Nebenniere - sehr gerne springt dem Adrenalin das Hormon Cortisol zu Hilfe. Damit uns das Adrenalin nicht über längere Zeit auf Hochtouren fahren lässt, kommt es schützend auf den Plan. Es hilft uns schön ausdauernd auf der Flucht oder im Kampf zu bleiben, damit wir nach unserem ersten Reflex nicht einknicken.

Bekommen wir z. B. unsere Geldbörse aus der Tasche stibitzt, sorgt der Adrenalins- und Noradrenalinschub also dafür, dass wir unsere erste Entscheidung treffen: Schmollen? Oder Verfolgung aufnehmen? Natürlich Verfolgung, Ladies, oder? Was für eine Frage..Damit wir dann aber auf der Verfolgung durchhalten, hilft uns eben das Cortisol. Es ist demnach das Hormon für den etwas länger andauernden Stress.

Und das ist eine perfekte Symbiose von Hormonen, die genau wissen, was zu tun ist, damit wir agieren können!

Wenn Du meine letzten Folgen gehört hast, in denen es u.a. um das Insulin geht, dann klingelt es bei Dir jetzt vielleicht?! Da war doch was mit dem Cortisol?! Stimmt! Wenn nicht...dann höre sie Dir auf jeden Fall noch einmal an!

Cortisol ist der Gegenspieler des Insulins und stellt uns Glucose aus unseren Glucosespeichern für die bei Stress benötigte Energie zur Verfügung.

Stress und die dadurch hervorgerufene Hormonausschüttung ist zunächst also einmal absolut positiv für den Körper um Phasen der starken Belastung gut meistern und reagieren zu können. Sich Stresssituationen punktuell auszusetzen, fördern sogar langfristig unsere Gesundheit. Es kurbelt unsere unspezifische Abwehr, zu der z. B. unsere Killer- und Fresszellen gehören, kurzfristig an. Dies übt unser Immunsystem, sich im Ernstfall gut aufzustellen.

## **Was passiert denn eigentlich bei Dauerstress?**

Bei Dauerstress bleibt zunächst unsere Cortisolproduktion unserer Nebennieren hoch. Unsere Nierchen arbeiten auf Hochtouren. Was bringt uns das ein? Durch den ständig hohen Cortisolspiegel ist eine Gewichtsabnahme nicht möglich. Für die ständige Cortisolproduktion werden große Mengen an Mineralstoffen benötigt. Da wundert es sicher nicht, dass man zusehend ausgelaugt und ausgepowert wird. Folgen sind Erschöpfung, depressive Verstimmungen bis hin zu Depressionen.

Das ständige Arbeiten auf Hochtouren lässt unsere Nebennieren zunehmend erschöpfen und nun wendet sich zusehend das Blatt. Mit dem Versiegen der Cortisolproduktion kommt es zur Absoluten Erschöpfung...sozusagen ist alles regelrecht ausgeschöpft, der Körper erschöpft und es droht oder folgt der Burn-Out.

Dieser Teufelskreis der zunächst übermässigen Cortisolproduktion und sodann absoluten Erschöpfung und der Nebennieren gilt es zu unterbinden!

## **Wie merkt man es, dass man in diesen Dauerstress-Teufelskreis gerät?**

Schon in der Phase der noch hohen Cortisolkonzentration merkt man körperlich die zunehmenden Schlafstörungen. Denn auch die Produktion anderer Hormone ist beeinträchtigt. Unser Glückshormon Serotonin wird im Dauerstress für andere Stoffwechselfvorgänge als üblich benötigt. Üblicherweise ist das Glückshormon eine Vorstufe unseres Schlafhormons Melatonin, welches nun in die Röhre gucken muss...oder auch wir gucken in die Röhre, da wir schlaflos umherwandern. Zunehmende fühlen wir uns nicht nur durch den Schlafmangel ausgelaugt, nehmen an Gewicht zu. Da kann sogar das exzessive Sportprogramm zu Gewichtszunahme führen, da es zusätzlichen Stress bedeutet und ebenfalls unseren Cortisolspiegel rauffährt. Weiterhin fängt unser Immunsystem an schlapp zu machen.

Spätestens hier müsstest Du die Notbremse ziehen, um nicht noch ins Burn-Out zu rutschen.

## **Wie kann ich von vorneherein verhindern in den Dauerstress zu geraten?**

Dafür musst Du Dich selber wirklich sehr gut kennen, denn welche Belastbarkeit für Dich o.k. ist...ist noch lange nicht für jemand anderen o.k. - soll heißen, jede von uns muss ihre eigene Belastbarkeit kennen und entsprechend handeln.

In unserer schnelllebigen Zeit bedeutet das vereinfacht gesagt: Entschleunigung und Selbstkenntnis.

Dazu muss ich Dir kurz etwas erzählen: Ich habe selber früher nicht großartig an das Sternzeichen-Ding geglaubt. Wenn mich also früher jemand gefragt hat 'Was bist Du für ein Sternzeichen?' habe ich sicher eher verächtlich die Augen gerollt und so was wie 'Gurke' oder so gesagt.

Bis ich durch eine Freundin, die sich jahrelang mit den Sternzeichen und deren Charaktereigenschaften bis ins kleinste Detail beschäftigt hatte, wirklich eines besseren belehrt wurde. Keine Angst, ich schweife jetzt hier nicht in die Astrologie ab...und es geht dabei auch nicht um Jahreshoroskope oder so was.

Ich habe allerdings mit dem Lesen über mein Sternzeichen plötzlich in mein Spiegelbild geschaut. Ich bin Wassermann - also nicht Gurke...

Als Wassermann-Frau benötige ich immer eine Struktur, bin überpünktlich und sehr gradlinig. Ich bin eher ungeduldig, alles muss schnell, schnell gehen, probiere mich gerne aus und möchte dabei aber stets 100 % geben. UUUPS...das hört sich ziemlich stressig an, findet ihr nicht auch?

Kleiner Einschub: Wer mehr zu seinem eigenen Sternbild, also seine eigenen Eigenschaften mal wie in einem Spiegelbild entdecken möchte... dem kann ich nur folgendes Buch empfehlen: Liz Greene | Sage mir Dein Sternzeichen und ich sage Dir wie Du liebst

Ob man nun an Astrologie glaubt oder nicht...Meine Charaktereigenschaften haben jedenfalls jahrelang dazu geführt, dass ich als Unternehmerin, Mutter und Partnerin alles absolut durchgetaktet und organisiert habe und sogar in Gedanken nachts geistig - sagen wir mal 'on fire' war - also im Schlaf oder auch oftmals schlaflos im ständigen Gedankenkarussell unterwegs war. Da waren alle Termine im Kopf und auf dem Handy, alles durchorganisiert im Beruf und Privatleben...wahrscheinlich kann man auch Helikoptermutter sagen, denn alles hatte ich im Griff.

Ich habe erst zu Beginn meiner Wechseljahre mich angefangen selbst zu hinterfragen und wirklich zu mir gefunden. Habe mich innerlich neu sortiert, aussortiert und das Wesentliche fokussiert. Daher sehe ich tatsächlich diese Zeit als absolute Chance, sich noch einmal neu zu finden. Wie das bei mir passierte...Davon werde ich immer wieder in der ‚MenoBitch‘ berichten...

Was ich Dir allerdings hier sagen möchte ist, dass für jeden eine andere Schmerzgrenze, ein anderes Stressniveau, eine andere Belastungsstufe gilt. Denn Du bist ein anderer Charakter, ein anderes Sternzeichen, lebst in einer anderen Lebenssituation...Die Stressgrenze muss jede für sich selber herausfinden, verinnerlichen und früh genug die Reißleine ziehen. Die Bremse gilt es dabei bereits im Kleinen, also bei den Kleinigkeiten im Alltag, zu ziehen und nicht nur nach einem völlig abgekämpften Monat, wenn Du eigentlich nur noch umfallen möchtest. Gelassenheit im Alltag..das ist nun unser Thema für die kommenden Minuten und auch in der nächsten Folge, wenn es um eine Achtsamkeitsübung für den Alltag geht.

### **Wie schaffe ich es, Gelassenheit in den Alltag zu bringen?**

Hinterfrage Dich einmal zu den vielen kleinen Dingen Deines Alltags...und befasse Dich mit Dir selbst und wie Du auf Situationen und auf Menschen reagierst, BEVOR es zu spät ist.

Kannst Du warten? Hast Du Geduld? Macht es Dir Stress in einer Schlange zu stehen? Bist Du ungeduldig, wenn das Wasser für Deinen Tee nicht schnell genug heiß wird oder der Kaffee zu langsam durchläuft? Fahren Dir andere Verkehrsteilnehmer zu langsam oder nervt Dich auf Deiner Strecke diese ständig lange Ampelphase? Nimmst Du anderen gerne Aufgaben ab, weil Du denkst Du machst sie besser oder schneller? Versuchst Du mehrere Dinge auf einmal zu machen? Schreibst Du während des Essens noch schnell eine SMS oder E-Mail?

Schleppst Du zu erledigende Aufgaben mit in den Schlaf und fährst in Gedanken Karussell?

Diesen Fragenkatalog könnte ich wahrscheinlich unendlich fortführen. Ich hoffe, Du hast verstanden was ich meine! Beobachte Dich in Alltagssituationen und finde heraus, ob Du diese wirklich achtsam meisterst. Ob Du gut durch sie hindurchkommst oder sie Dich auf irgendeine Art nerven. Genervt kannst Du dabei von einer Situation oder einem Menschen sein...

Versuche einmal folgendes um Dir achtsam zu begegnen:

Sei Dir immer bewusst, was Du gerade machst und dass Du nur eine Sache auf einmal machst. Zum Beispiel...Wenn Du in einer Schlange stehst, stehst Du einfach in einer Schlange. Beobachte, sei bei Dir selbst und versuche die Zeit nicht noch anders zu nutzen.

Versuche nicht alles auf einmal zu machen. Mein Vorschlag: Schreibe Dir eine Liste, was wichtig ist und setze Prioritäten. Lerne 'To Dos' zu kategorisieren: was ist mega wichtig, was weniger, was hat wirklich Zeit und was ist eigentlich total unnötig...Und vor allem: lerne zu deligieren. (Ein Punkt der mir übrigens immer sehr schwer gefallen ist, denn niemand macht es natürlich so gut wie der Wassermann...also ich selber...versteht sich!) Aber : Du musst nicht alles selber erledigen. Deine Kinder, Dein Partner, Deine Kollegen oder Mitarbeiter...die können das auch.

Vielleicht machst du es wie ich, um mein nächtliche Gedankenkarussell zu verlieren: Nimm Dir abends kurz Zeit für Deine Überlegungen über den nächsten Tag. Wenn Du Dir abends eine Liste für den nächsten Tag machst, am besten schriftlich, hast Du gedanklich Deine To Dos auf der Liste abgelegt, der Kopf ist wie befreit und Du gleitest viel besser in die nächtliche Erholung.

Interessant ist auch Folgendes: Hinterfrage, was oder vor allem wer ist in meinem Leben eine echte Zeitverschwendung oder ein Hemmschuh ist, für das was ich will?! Was oder wer kostet mich selber wahnsinnig viel Energie? Triffst Du Dich noch mit Menschen, mit denen ein Treffen aus reiner Gewohnheit stattfindet...es Dich persönlich aber nicht berührt?

Vielleicht ist das ein gutes Stichwort: alte Gewohnheiten neu überdenken!

Am Anfang ist das sicherlich schwierig, aber es gilt in Deinen diversen Alltagssituationen herauszufinden: wie fühlt sich das für mich an? Aufwachen, Weg zur Arbeit, Arbeit, Kinder, Kochen, Essen, Freizeitbeschäftigung...was oder wer inspiriert Dich, was stimmt Dich positiv, welche Uhrzeit passt für Dich am besten...und was oder wer zieht Dich runter oder zieht Energie von Dir..

Dieses in sich hineinspüren, was und wer tut mir gut ist ein Teil der Sophrologie. Ein tolles Buch zur Sophrologie verlinke ich Dir unten in den Shownotes. Ich verdiene übrigens nichts an Verlinkungen, habe keine Vereinbarung, sondern diese dienen lediglich Dir als Hilfe Bücher besser zu finden.

Sophrologie ist die Kunst des starken ICHs. Und in der nächsten Folge werden wir eine kleine Übung für den Alltag machen, die unser ICH stärken soll...und in weiteren

Folgen noch mehr Übungen, um ein gutes Stressmanagement für uns selber zu entwickeln.

Ich freue mich, wenn Du dabei mitmachst!

Wenn Du mir, egal wo Du mich auch hörst, eine 5 Sterne Bewertung gibst, freue ich mich mega darüber und sage ganz herzlichen Dank dafür, denn das wird es auch andere Frauen 40+ erleichtern die MenoBitch zu finden und von der Show zu profitieren!

Am Ende der Shownotes habe ich Dir wieder alles Wissenswerte verlinkt!

Deine webAPOTHEKERIN Linda

[Liz Greene | Sage mir Dein Sternzeichen und ich sage Dir wie Du liebst](#)

[Florence Parot | Sophrologie - Die Kunst des starken ICHS](#)

(bitte unterstütze Deinen Buchladen bei Dir vor Ort...wie ich auch)