

Mrs. CITY

Hamburg

MEINE STADT,
MEIN STYLE

Schön wie
die Stars...

NEW IN!
BEST OF
FASHION

+City-Tipps
+Soul-Food
+Nena &
Larissa



Jetzt mit
**CITY-
CARD**

Slow!

Spaß statt Stress – so nehmen wir uns endlich
mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens

Ciao, STRESS!

Nö, wir lassen uns nicht mehr stressen! Wir haben vier Expertinnen gefragt, was Stress mit unserem Körper macht – und wie wir dank Bewegung, healthy Food und positiven Gedanken ab sofort ganz entspannt bleiben ...

HEALTH

WIESO STRESS KRANK MACHT, WEISS DR. MED. DIPL.-PSYCH. RITA R. TRETTIN. SIE LEITET DIE NEUROLOGIE WINTERHUDE UND IST U.A. FACHÄRZTIN FÜR NEUROLOGIE, PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE



Was ist überhaupt Stress und wie entsteht er?

Stress ist eine Reaktion auf einen als Bedrohung erlebten Reiz. Nach der Wahrnehmung und der ersten, meist unbewussten Einschätzung des Reizes antwortet der Körper mit einer Aktivierung des sympathischen Nervensystems und einer kaskadenartigen Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen.

Warum ist Stress so gefährlich?

Geht man davon aus, dass der frühe Mensch mit ca. 1–2 Stressoren pro Tag zu tun hatte, sind es heutzutage deutlich mehr. Zwar sind die lebensbedrohlichen Stressoren weniger geworden und damit die maximale Aktivierung des Stresssystems. Es sind aber häufig die vielen kleineren Stressoren, die über den Tag auf uns einwirken, die langfristig krank machen, da der Körper keine Zeit mehr hat, die Stresshormone abzubauen.

Was sind die gesundheitlichen Folgen?

Bei Stress schlägt das Herz schneller, der Blutdruck steigt. Wie bei einem Automotor, der ständig mit zu hoher Drehzahl läuft, verschleißten Herz und auch Arterien schneller. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steigt. Je nach Stresstyp wird die Magensäure verstärkt ausgeschüttet. Das macht Sodbrennen und Reflux. In dem geänderten Magenmilieu können Magengeschwüre entstehen. Unter Stress werden die Muskeln unwillkürlich angespannt, um uns auf „Angriff“ oder „Weglaufen“ vorzubereiten. Auf Dauer entstehen so chronische Muskelverspannungen. Stress mobilisiert die Zuckerreserven im Körper. Wenn wir uns nicht bewegen, wird der Zucker nicht verbraucht. Der Blutzuckerspiegel steigt. Als Folge schüttet die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin aus. Auf Dauer erschöpft die Bauchspeicheldrüse, es kann Diabetes entstehen. Unter Stress läuft der Zell-Stoffwechsel auf Hochleistung. Die Zellen arbeiten mehr und ihre Regenerationszeit ist verkürzt. Wir altern schneller.

MINDSET

MENTAL-COACH MARION KLIMMER VERRÄT, WIE POSITIVE GEDANKEN AUCH DEN GRÖSSTEN STRESS KLEIN KRIEGEN



Wieso haben wir heute oft das Gefühl, im Dauerstress zu sein?

Der Leistungsdruck auf allen Ebenen nimmt zu: Die mediale Verfügbarkeit über Smartphones „fordert“ schnelle Reaktionen, technologische Fortschritte erfordern permanentes Umlernen oder bedrohen den Arbeitsplatz. Fremdsteuerung versus Selbstbestimmung löst massiven Stress aus.

Welches Mindset hilft, besser mit Stress umzugehen?

Sein Bestes für externe Anforderungen zu geben – und gleichzeitig bestmöglich für individuelle Bedürfnisse nach Dingen, Menschen und Situationen zu sorgen, die die persönliche „Work-Life-Balance“ im Lot halten.

Kann auch Meditation ein wirksames Mittel sein?

Abschalten von Lärm und externen Anforderungen hilft, seine inneren Kraftquellen anzuzapfen und aufzutanken: z.B. Dankbarkeit fühlen auch für kleine Dinge, sich ganz auf seine Erfolge und Stärken besinnen oder seine Sinne schärfen und z.B. aus dem Anblick der Natur Kraft ziehen.



SPORTS



ANJA MEYER-SIEMERS IST WELLBEING MANAGER IM ASPRIA ALSTERTAL UND ERKLÄRT, WARUM GERADE IN STRESSIGEN ZEITEN BEWEGUNG KÖRPER UND SEELE SO GUT TUT

Warum ist Sport ein gutes Mittel gegen Stress?

Stress lässt sich mit Bewegung sehr gut abschütteln! Im (Berufs-)Alltag stauen sich Energien an, die den Körper in Alarmbereitschaft versetzen. Durch Sport werden vermehrt Glückshormone (Endorphine und Serotonin) produziert, diese neutralisieren die Stresshormone, man fühlt sich automatisch besser und auch entspannter. Grund genug also, das Sofa gegen das Laufband einzutauschen!

Welche Sportarten sind besonders geeignet, um Stress abzubauen?

Jede Art von Sport führt zur Ausschüttung von Glückshormonen. Ich würde den Ausdauersport hervorheben, wie z. B. Laufen oder Schwimmen. Aber auch dynamische Kurse in der Gruppe und mit lauter Musik können beim Stressabbau Wunder wirken und für zusätzliche neue Energie sorgen. Hier empfehle ich z. B. Zumba. Trainiert man lieber allein, ist ein Mix aus Kraft- und Ausdauersport ideal: Je 30 Minuten, 2 bis 3 Mal pro Woche reichen hier schon aus.

Wie bekommt man sein Training am besten in den stressigen Alltag unter?

Im Idealfall hat man die Sporttasche immer dabei, dann kann die Trainingseinheit spontan stattfinden, so wie es zeitlich am besten passt. Man kann die Mittagspause nutzen, um eine Runde zu joggen oder auf dem Nachhauseweg im Club oder Studio anhalten. Die Devise: Immer dran denken, auch die kurze Einheit ist besser als kein Training und ist man erstmal zu Hause, ist es schwierig, sich aufzuraffen. Nie darüber nachdenken, wie Zeit frei geschaufelt werden kann, sondern die Bewegung am besten von vornherein fest in den Tagesablauf integrieren.

NUTRITION

WELCHE ERNÄHRUNG UNSEREM KÖRPER JEDE MENGE STRESS ERSPART, ERLÄUTERT DIPLOM-OECOTROPHOLOGIN HEIKE LEMBERGER VOM ESSTEAM HAMBURG

Kann man Stresssymptome mit der richtigen Ernährung lindern oder ihnen vorbeugen?

Ja, die richtigen, natürlichen, frischen Lebensmittel enthalten Vitamine, Mineralstoffe, Fett- und Aminosäuren, die helfen Stresssymptome zu verhindern oder zu lindern.

Welche Nahrungsmittel sind denn die besten Stress-Killer?

Nüsse enthalten die stressreduzierenden Nährstoffe Selen und Magnesium, die gegen Niedergeschlagenheit und Erschöpfung helfen. Auch Avocados sind gut. Sie enthalten ungesättigte Fettsäuren, Tryptophan, Vitamin B6 und Folsäure, die in dieser Kombi in das stimmungsaufhellende Hormon Serotonin umgewandelt werden. Tomatensaft schützt die Zellen dank Lycopin bei Stress vor freien Radikalen. Frisches Gemüse und Obst mit hohem Vitamin C-Gehalt wie Paprika oder Beeren stärken zudem das Immunsystem. Ein Apfel wirkt mit einem Mix aus Folsäure, Vitamin C, B1 und B6 Stresssignalen wie Kreislaufstörungen und Kopfschmerzen entgegen. Omega-3-Fettsäuren, die in Fisch wie Lachs enthalten sind, führen bei einer hohen Konzentration zu einer Ausschüttung des Glücksbotschaftsstoffes Serotonin.

Mit welchen Lebensmitteln stressen wir unseren Körper zusätzlich?

Mit zuckerreicher Kost und stark verarbeiteten kohlenhydratreichen Lebensmitteln. Unter Stress schüttet man Cortisol aus, das lässt den Blutzucker ansteigen. Unsere Vorfahren nutzten den Zucker zum Weglaufen. Er wurde verbrannt. Heute bleiben wir sitzen und halten den Stress über Stunden aus. Der Zucker wird nicht verbrannt und landet oft in Form von Fett im Bauch. Auch zu viel Koffein (mehr als 4 Tassen Kaffee am Tag) und Alkohol (mehr als 1 Glas am Abend) stressen den Körper. Wer ständig zu Kaffee oder schwarzem Tee greift, regt das Nervensystem so stark an, dass der Blutdruck ansteigen kann. Dadurch fühlt man sich unruhig. Zu viel Alkohol hat denselben Effekt.

