

## ÜBERLASTUNG ist das größte Gift für Körper und Seele, so die neusten Erkenntnisse. Doch es gibt Hilfe

**D**ie Schauspielerin **Angelina Jolie**, 32, führt momentan ein stressreiches Leben. Vier Kinder, rastloses Reisen, verschiedene Drehorte, hoher Leistungsdruck. Nur Promi-Schicksal? Nein. Über 80 Prozent aller Deutschen empfinden ihren Alltag auch als viel zu stressig. Jeder Zweite klagt sogar über permanente Überlastung und leidet an bekannten Stressfolgen wie Gereiztheit, Schlafstörungen oder depressiven Verstimmungen. Aber ein Leben unter Hochspannung richtet noch weit mehr Schaden an: Beim internationalen Stress-Kongress in Budapest, der kürzlich stattfand, warnten Experten, dass auch ein Großteil aller Zivilisationserkrankungen durch die steigenden Anforderungen verursacht werden könne. Sogar die alarmierende Zunahme von Übergewicht in den Industrienationen soll eine direkte Folge von zu viel Stress sein. **BUNTE** sprach mit dem Spezialisten **Dr. Cyrus Sami** aus München über das Phänomen Stress und die neusten Forschungsergebnisse über dessen schädliche Auswirkungen.

### Was setzt uns alle so unter Stress?

Die meisten Menschen, sogar schon Kinder und Jugendliche, leiden heute unter Termin- und Leistungsdruck, Mobbing, Partnerschafts- und Familienproblemen, Einsamkeit, Trauer, Ängsten, Perspektivlosigkeit, Existenzsorgen oder allgemeiner Überforderung. Auch Reizüberflutung, Lärm,

Schmerzen, Schlafdefizit, Bewegungsmangel oder exzessives Training, falsches Essen und jede Art von Diät bedeuten Stress pur für den Organismus. Dazu kommen noch zellschädigende Stressreize durch Sonneneinstrahlung, Umweltgifte, zu viel Alkohol und Nikotin, Nebenwirkungen von Medikamenten und so weiter.

### Was passiert dabei im Körper?

In akuten Stresssituationen wird das Hormon Adrenalin ausgeschüttet, Blutdruck, Herzfrequenz und Muskelspannung steigen, die Atmung wird schneller, flacher. Stoffwechsel und Verdauungsvorgänge werden ruhig gestellt, aber die körpereigene Abwehr, Sinneswahrnehmung und Fettverbrennung verstärkt. Viele haben in solchen Stressphasen kaum mehr Hunger und nehmen rapide ab. All diese Veränderungen garantieren, dass wir in einer Gefahrensituation schnell und kraftvoll reagieren können. Ist die Gefahr, der Stressauslöser, gebannt, normalisieren sich die Körpervorgänge wieder und die Erholungsphase tritt ein. Gefährlich wird es, wenn man unter Dauerstress steht und monatelang nicht mehr zur Ruhe kommt.

### Wie reagiert der Organismus, wenn man ständig auf Hochtouren läuft?

Dann steigt der Kortisolwert dauerhaft bis auf das Zehnfache an. Dieses Stresshormon macht überwach, bringt das Immunsystem



## DER STRESS-EXPERTE

**DR. CYRUS SAMI**, München. Der Facharzt für Allgemein- und Sportmedizin sowie Akupunktur ist spezialisiert auf ganzheitliche Stressbehandlung und Gesundheitsvorsorge

und viele Zellfunktionen durcheinander. Kortisol erhöht außerdem die Glykogenese, steigert also den Blutzuckerspiegel. Es verursacht Heißhungerattacken, begünstigt die Entstehung von Wasseransammlungen sowie Fettpolstern. Und zwar die ganz gefährlichen Fettpolster am und im Bauch, die Diabetes Typ II und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entstehen lassen.

### Diabetes und Herzkrankheiten sind auch stressbedingt?

Ja, darauf deuten die neusten Untersuchungen hin. Außerdem: Wer dauerhaft zu hohe Kortisolwerte hat, gerät in einen Teufelskreis und erhöht zusätzlich selbst die Risiken, krank zu werden. Das Kortisol macht extrem angespannt und gereizt, echte Erholung und gesunder, tiefer Schlaf werden unmöglich. Deshalb versuchen viele Betroffene, sich durch Ablenkung wie Dauerfernsehen, Computerspiele, exzessives Arbeiten, Rauchen, Alkohol, fettes und süßes Essen oder durch extreme Diäten zu beruhigen. Sie steigern so ihren Stresspegel und die Ursachen für Bluthochdruck, Arteriosklerose und Diabetes bis hin zu Herzinfarkt oder Schlaganfall immer weiter.

### Können auch andere Krankheiten ausgelöst werden?

Etliche (siehe Kasten unten). Im Grunde reagieren Körper und Seele auf massiven ▶

**Plötzlich dick oder dünn, Heißhunger oder gar keinen Appetit mehr? Stress ist daran schuld**

## DIESE KRANKHEITEN KÖNNEN DURCH DAUERSTRESS ENTSTEHEN

■ **KOPFSCHMERZEN** und Migräneattacken

■ **NERVOSITÄT**, Konzentrationsstörungen, Gedächtnisprobleme, Burn-out

■ **HERZ-KREISLAUF-KRANKHEITEN**, z. B. Bluthochdruck, Herzrasen, Arteriosklerose – bis hin zu Infarkt oder Schlaganfall

■ **MAGENPROBLEME**, z. B. Völlegefühl, Sodbrennen, Entzündungen, Geschwüre

■ **ESSSTÖRUNGEN**, z. B. Appetitverlust, Heißhungerattacken, Fett- oder Magersucht, Bulimie

■ **UNTERLEIBSPROBLEME**, z. B. Menstruationsstörungen, Unfruchtbarkeit, PMS

■ **DEPRESSIONEN**, Ängste, Psychosen



■ **SCHLAFLOSIGKEIT**, Alpträume, nächtliches Schwitzen, Restless-Legs-Syndrom

■ **RÜCKENSCHMERZEN**, Nackenverspannungen, Bandscheibenprobleme

■ **ABWEHRSTÖRUNGEN**, z. B. Zunahme von Infekten und Allergien, chronische Entzündungen, Begünstigung von Tumorwachstum

■ **STOFFWECHSELANOMALIEN**, z. B. Diabetes Typ II und erhöhter Cholesterinspiegel

■ **LIBIDOVERLUST** und Potenzschwäche

■ **VERDAUUNGSPROBLEME**, z. B. Durchfall, Verstopfung, Schmerzen, Blähungen, Reizdarm

■ **MUSKELSCHMERZEN**, Fibromyalgie

# Stress lässt Tumore wuchern



**ANTONIA, 27**, brach nach einem Auftritt zusammen. Jetzt treibt die Sängerin Sport gegen Stress



**TIM MÄLZER, 36**, Fernsehkoch, gönnte sich nach einem Burn-out eine Auszeit zum Auffanken

► Stress wie auf eine Therapie mit Kortison. Man muss nur den Beipackzettel lesen, was das für Nebenwirkungen haben kann. Dann weiß man, wie schädlich auch das vom Körper selbst gebildete Kortisol in hoher Konzentration auf Dauer ist. Wahrscheinlich bremst das Stresshormon sogar die körpereigene Abwehr gegen entartete Zellen aus und begünstigt so die Tumorbildung. Eine Studie an Brustkrebspatientinnen scheint das bereits zu belegen.

### Wie kann ein Arzt helfen?

Am wichtigsten ist das einfühlsame Gespräch, bei dem sich der Arzt ein Bild machen kann, was den Patienten bedrückt und welche gesundheitsgefährdenden Strategien er bereits entwickelt hat, um dem Druck standzuhalten. Danach richtet sich die Empfehlung der Therapie. Sie sollte ganzheitlich sein und sowohl die bereits bestehenden Symptome lindern wie auch die Entwicklung weiterer Folgekrankheiten vermeiden – und die Ursache, den erhöhten Stresspegel, wieder senken.

### Was senkt den Stresspegel?

Erstens: Entspannung. Jeder Überreizte muss eine für ihn passende Technik lernen. Etwa Yoga, Qigong oder Autogenes Training. Zweitens: regelmäßige Bewegung, möglichst draußen und bei jedem Wetter. Drittens: Gewohnheiten schaffen. Den Tagesablauf planen, feste Rituale einbauen gibt innere Sicherheit. Viertens: neue Kontakte knüpfen, etwa in Volkshochschulen oder Selbsthilfegruppen. Sozialer Austausch stärkt das Selbstbewusstsein. Fünftens: konkrete Hilfe suchen, um die stressige Situation zu entschärfen. Zum Beispiel innere Konflikte mit einem Psychologen, Geldsorgen mit einem Schuldnerberater besprechen. Bei allen Schritten sollte der Arzt dem Patienten zur Seite stehen.

### Kann man auch medikamentös behandeln?

Ja. Bei Depressionen und Antriebsschwäche hilft Johanniskraut. Stehen eher Anspannung und Nervosität im Vordergrund, sind Baldrian und Passionsblume empfehlenswert. Schlafstörungen kann man mit Melisse, Lavendel und Hopfen behandeln. Bei leichten Beschwerden wirken diese Kräuter bereits als Tee oder ätherisches Öl in der Duftlampe, bei stärkerer Belastung braucht man hoch dosierte Extrakte dieser Heilpflanzen aus der Apotheke. Auch Homöopathie kann Stress sehr wirksam abbauen. Entweder lässt man das Mittel von einem Homöopathen individuell zusam-

menstellen oder man nimmt ein Komplexmittel, in dem bewährte stressabbauende Substanzen enthalten sind. Gute Erfolge erzielt man auch mit der Traditionellen Chinesischen Medizin. Nicht nur mit Akupunktur, sondern auch mit Kräuter- und Ernährungstherapie sowie einer speziellen Massage, Tuina genannt.

### Stress wegmassieren?

Ja, das geht. Tuina beeinflusst das ganze System über Druckpunkte positiv. Massagen wirken generell entspannend. Außerdem setzt das Kneten der Muskeln, die links und rechts von der Wirbelsäule zwischen Schulter und Taille verlaufen, ein Wohlfühl-Hormon, das Oxytocin, frei.

### Wann sind stärkere Beruhigungsmittel sinnvoll?

Im Notfall. Wenn jemand fix und fertig ist, gar nicht mehr schlafen kann oder schwerst depressiv scheint, dann muss man ihn mit stärkeren Mitteln erst einmal aus der akuten Gefahrenzone holen. Wenn der Patient durch die Medikation etwas Abstand zu seinem emotionalen Aufruhr gewonnen, den unerträglichen Schmerz betäubt hat, kann und muss man ihm dabei helfen, die Lebenskrise aktiv zu bewältigen.

INTERVIEW: CAROLA ENGLER

### Heilpflanzen, Homöopathie und Massagen harmonisieren den Körper und die Seele

## DIE 14 BESTEN ANTI-STRESS-TIPPS

- **RUHE** Lernen Sie eine Entspannungstechnik (z. B. Yoga, Tai Chi) und üben Sie täglich morgens, mittags und abends fünf Minuten
- **SPORT** Täglich mindestens 30 Minuten im Freien bewegen, egal ob joggen, Rad fahren, walken oder einfach spazieren gehen
- **KONTAKTE** Suchen Sie Gleichgesinnte in Gruppen oder Kursen
- **RIITUALE** Planen Sie Ihren Tagesablauf. Schlafen, essen, arbeiten, trainieren und entspannen Sie möglichst täglich zur gleichen Zeit
- **DÜFTE** Lavendelöl (z. B. in „Träum

- süß“, Primavera) entspannt und erleichtert das Einschlafen
- **KRÄUTERTEES** Stressmindernd wirken Mischungen mit beruhigenden Kräutern (z. B. von Heumann)
- **HOMÖOPATHIE** Komplexmittel stoppen Stressreaktionen im Gehirn, lindern überlastungsbedingte Beschwerden (z. B. „Neurexan“)
- **MELISSE** Dieses Heilkraut stärkt das ganzwe Nervensystem (z. B. in „Klosterfrau Melissegeist“)
- **BALDRIAN** Die Wurzel wirkt angst- und stresslösend (z. B. mit Johanniskraut in „Sedariston“)



Meditation schenkt Harmonie und Kraft



Baldrian Teepause Vitalstoffe

- **PASSIONSBLUME** Die Heilpflanze hilft gegen quälende innere Unruhe (z. B. in „Passiflor forte“)
- **JOHANNISKRAUT** Vertreibt Depressionen und hebt die Stimmung (z. B. in „Neuroplant aktiv“)
- **VITALSTOFFE** Viel Obst, Salat, Gemüse, Kräuter essen. Ein Präparat mit natürlichen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen einnehmen (z. B. „Cellagon vitale plus“)
- **VITAMIN B-KOMPLEX** Diese Vitamingruppe erhöht die Stress-toleranz (z. B. von Taxofit)
- **MAGNESIUM** Baut Stress und Anspannung ab (z. B. „Biolectra“)