

5 min Stress- und Präventionscheck

Max Mustermann, 51 Jahre

Stress ist für viele Menschen heute schon zum Normalzustand geworden. Für unseren Organismus bedeutet Stress jedoch einen Ausnahmezustand, der auf Dauer massive Konsequenzen haben kann. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet Stress als "die Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts" und geht davon aus, dass Stress die Ursache von 70 Prozent aller Krankheiten ist. Anders ausgedrückt: 70 Prozent aller Krankheiten könnten möglicherweise vermieden werden, wenn wir lernen würden, anders mit Stress umzugehen. Hier geht es nicht um reine Statistik. Wissenschaftlich wird dieser Faktor als "Years of life lost" bezeichnet, d. h. als "verlorene Lebensjahre". Stress kann uns also viele kostbare Jahre rauben. Die gute Nachricht ist: Gegen Stress kann man etwas tun. Jede Verringerung unseres täglichen Stresslevels bedeutet auch eine Verringerung der Stressfolgen.

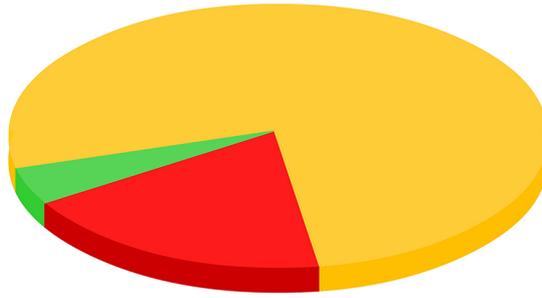
Wichtig ist zu verstehen, dass Stress etwas ist, das wir uns buchstäblich selbst machen. Die Ursachen für Stress mögen von außen kommen. So genannte "Stressoren" sind z. B. Lärm, Zeitdruck, zu hohe Erwartungen von Arbeitgeber oder Familie, aber auch Umweltbelastungen, schlechte Ernährung, Alkohol, Drogen und Zigaretten. Zu den Stressoren gehören aber auch negative Gedanken und Emotionen. Jeder von uns ist meist sogar mehreren (oder vielen) dieser äußeren Faktoren ausgesetzt. Manche Menschen haben ein "dickeres Fell" und können gelassener damit umgehen, andere gehen bei scheinbar geringen Auslösern in die Luft. Was auch zum Stresslevel beiträgt, ist die Frage, wie man mit diesen Situationen umgeht: mit einer positiven Einstellung, konstruktiven Lösungsansätzen oder aber Entmutigung, Wut oder Bitterkeit. Je länger wir einer Stresssituation nachhängen, desto mehr beeinflusst sie uns.

Stress löst eine Art "Notfallmodus" in unserem Körper aus. Stresssignale werden als "Gefahr" interpretiert; nicht zu unrecht, denn Stress kann uns tatsächlich viele Lebensjahre kosten, auch wenn wir anscheinend nicht an Stress, sondern an Bluthochdruck, Diabetes, Magenbeschwerden, Immunschwäche, Alzheimer oder Verdauungsbeschwerden leiden. Diese und noch viele weitere Erkrankungen werden mit Stress in Verbindung gebracht, und Wissenschaftler gehen davon aus, dass Stress auch eine wichtige Rolle bei der Entstehung von Krebs spielt.

Stress ist für unseren Organismus so bedrohlich, dass eine Art Notfall- oder Überlebensmodus ausgelöst wird, nämlich der Kampf- oder Fluchtreflex. Seit Urzeiten reagieren Lebewesen auf Bedrohung damit, dass sie sich wehren oder weglaufen. Dieses evolutionäre Erbe können wir nicht steuern. Ab einem gewissen Stresslevel wird der Notfallmodus automatisch ausgelöst und damit ein biologisches Überlebensprogramm ausgelöst: Alles, was zum Überleben wichtig ist, wird aktiviert, alles, was nicht unmittelbar überlebenswichtig ist, wird gedrosselt. Das stellt sicher, dass alle verfügbare Energie und sämtliche Ressourcen für den Kampf oder die Flucht zur Verfügung stehen. Konkret bedeutet das, dass sich z. B. die Atmung beschleunigt sowie der Herzschlag und der Blutdruck erhöhen. Gleichzeitig werden aber das Immunsystem und die Verdauung heruntergefahren. Deshalb führt Dauerstress u. a. zu chronischen Verdauungsbeschwerden, einer höheren Infektanfälligkeit und zu hohem Blutdruck.

Der Kampf- und Fluchtmodus ist nicht als Dauerzustand gedacht, denn sowohl Kampf oder Flucht hatten ursprünglich relativ schnell ein Ende: Entweder wurde man gefressen oder konnte weglaufen. War die Krise überstanden, konnten sich die Körperfunktionen wieder auf ein normales Niveau einpendeln. Heute leben die meisten Menschen unter Daueranspannung, der Kampf- oder Fluchtmodus bleibt aktiviert, und die Folge ist, dass ständig zu viel Energie und Ressourcen verbraucht werden und wichtige Systeme weit heruntergefahren bleiben. Zudem führt Stress oft zu Schlafproblemen, damit fehlt dem Körper eine wichtige Möglichkeit zur Regeneration. Je länger dieser Zustand andauert, desto schwerwiegender sind die Folgen für unseren Körper.

Mit der HRV-Messung lässt sich Ihr aktuelles Stresslevel feststellen, sie zeigt auch, wie lange Ihre Stressbelastung schon andauert und Ihren Organismus belastet. HRV, das bedeutet Herzfrequenz- oder Herzratenvariabilität. Der Herzschlag ist nicht gleichmäßig; unser Herz muss sich in jedem Augenblick unseres Lebens auf die Umgebungsbedingungen einstellen. Wenn wir uns bewegen, freuen, ärgern, Sport treiben oder meditieren, immer reagiert unser Herz mit kleinen, kaum wahrnehmbaren Veränderungen. Genau darum geht es bei der Herzratenvariabilität: Wie gut kann Ihr Herz reagieren? Je größer bzw. besser diese Anpassungsfähigkeit ist, desto größer ist die Herzratenvariabilität und desto gesünder ist der betreffende Mensch. Mit einem HRV-Scan können auch winzige Veränderungen des Herzschlags gemessen werden; man kann das mit Pulsmessungen aus dem Ayurveda oder der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) vergleichen. Dort wird am Handgelenk nicht nur die Pulsfrequenz, d. h. die Anzahl der Herzschläge pro Minute, gemessen, sondern z. B. die Funktion der Meridiane. Mit der HRV-Messung machen wir etwas Vergleichbares, auf der Basis westlicher wissenschaftlicher Erkenntnisse. Aus diesen Werten werden dann Faktoren herausgefiltert, die Ihnen einen Einblick geben, wie gut Ihr Organismus mit Stress umgehen kann.



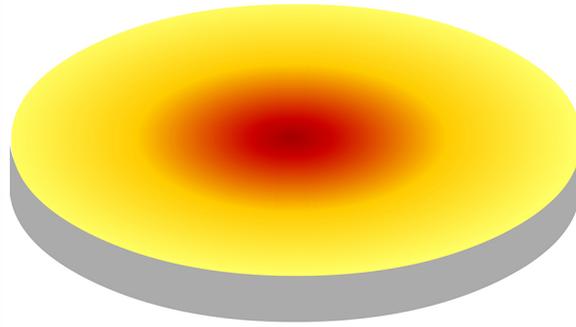
STRESSBELASTUNG

Der erste Auswertungsparameter zeigt, wie hoch Ihre aktuelle Stressbelastung ist. Zwei Gegenspieler regulieren die "Stressantwort" in unserem Organismus, d. h. die Art und Weise, wie wir auf Belastungen reagieren: der Sympathikus und der Parasympathikus. Beide sind Teil unseres Nervensystems und hängen eng miteinander zusammen. Wird einer der beiden aktiviert, wird der andere heruntergefahren und umgekehrt. Der Sympathikus wird oft mit einem Gaspedal verglichen. Er ist dafür verantwortlich, dass wir Leistung erbringen können, Wenn wir uns körperlich betätigen, eine Prüfung schreiben, Auto fahren, kurz: unseren Alltag meistern, ist der Sympathikus aktiv und steuert die Körperfunktionen so, dass wir wach, konzentriert und aktiv sind. Der Parasympathikus wäre im Vergleich dazu die Bremse. Er ermöglicht es, dass wir nach einem langen Arbeitstag wieder "herunterkommen", dass wir in kleinen Pausen zwischendurch "auftanken" oder uns beim Musikhören oder Hobbys entspannen können. In diesen Situationen verbraucht der Organismus deutlich weniger Ressourcen, das "Auftanken" kann daher ganz wörtlich genommen werden. Wenn der Parasympathikus aktiv ist, sammeln wir quasi neue Ressourcen. Im Idealfall befinden sich Sympathikus und Parasympathikus in einem ständigen Wechselspiel, aktive und entspannte Phasen lösen sich ab. Während der aktiven Phasen, wenn also der Sympathikus aktiviert ist, wird viel Energie verbraucht, aber in entspannten Phasen reguliert der Parasympathikus die Abläufe im Körper so, dass die Energie- und Kraftreserven wieder aufgefüllt werden für die nächsten Anforderungen, denen wir begegnen.

Stress bedeutet allerdings, dass ständig der Sympathikus aktiviert ist. Wenn das zum Dauerzustand wird, klappt das Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus nicht mehr. Der ständige Energieverbrauch hinterlässt Spuren auf körperlicher Ebene, und über einen längeren Zeitraum hinweg kann das zuerst zu Funktionsstörungen und dann zu Erkrankungen führen. Die Liste ist lang: Krankheiten wie Krebs, Diabetes, Alzheimer, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen, Depressionen, Verdauungsstörungen, Schlaflosigkeit, Schlaganfälle, Allergien, chronische Müdigkeit, Unfruchtbarkeit, Impotenz, Asthma, Hormonstörungen uvm. werden mit einer zu hohen Stressbelastung in Zusammenhang gebracht.

Ihre Auswertung zeigt, dass Ihr Stresslevel ein ganzes Stück zu hoch ist. Noch nicht in einem dramatischen Bereich, aber das Verhältnis zwischen Stress bzw. Anforderungen und Ruhephasen bzw. Entspannung ist sichtbar in Richtung Überlastung verschoben. Ihr Organismus kann das noch einigermaßen kompensieren, d. h. ausgleichen, es gibt noch Phasen, in denen Sie immer

wieder zumindest etwas auftanken oder regenerieren können. Aber diese sind im Vergleich zu den Phasen, in denen Sie massiv beansprucht werden, zu kurz. Wichtig ist zu verstehen, dass unser System immer nur entweder Leistung erbringen (der Sympathikus ist aktiv) oder sich regenerieren kann (der Parasympathikus ist aktiv). Das bedeutet: Solange Sie unter Druck stehen oder Stress haben, werden ständig Ressourcen und Energie verbraucht, und nur in Entspannungsphasen können Sie das, was Sie verbraucht haben, wieder auffüllen. Bei Ihnen ist das Gleichgewicht auf Grund von Dauerbelastungen so verschoben, dass ständig etwas mehr Energie verbraucht wird als Sie wieder "nachliefern" können. Und Ihren Werten nach dauert dieser Zustand schon eine ganze Weile an. Unser Organismus kann eine ganze Weile so weitermachen, aber Sie überfordern sich, ständig, und das schon längere Zeit. Die Scanwerte sind ein Hinweis darauf, dass Sie einen besseren Umgang mit Stress finden sollten. Weiter hinten finden Sie einige Hinweise darauf, wie man die Stressbelastung im Alltag verringern kann. Je mehr Sie davon in Ihr tägliches Leben integrieren, desto mehr kann sich Ihr Organismus wieder erholen, die Reserven auffüllen und leichter mit Belastungen umgehen.



STRESSAUSGLEICH

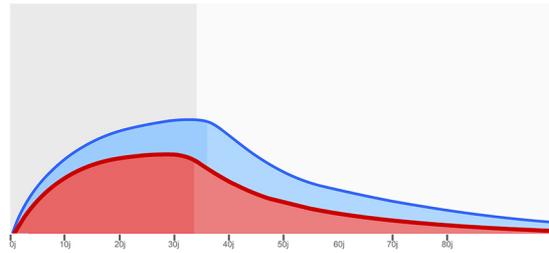
Stress hat zwei Aspekte. Den ersten haben wir gerade betrachtet: Wie hoch ist das Stresslevel, dem Sie sich täglich aussetzen? Der zweite, ebenso wichtige Aspekt ist, wie gut Ihr Organismus den Stress ausgleichen kann (und wie oft Sie ihm Gelegenheit dazu geben). Es ist erstaunlich, wie groß die Fähigkeit unseres Organismus ist, sich zu regenerieren, sobald das Stresslevel heruntergefahren ist. Diese Fähigkeit kann man zusätzlich trainieren. Das Prinzip von Sympathikus und Parasympathikus ist, je nach Bedarf hin- und herzuschalten. Bleiben wir bei Dauerstress mit aktivem Sympathikus "stecken" und schalten immer seltener zwischen den beiden um, geschieht dasselbe wie bei schlecht trainierten Muskeln: die Fähigkeiten verkümmern, können aber wieder neu trainiert werden. Sympathikus und Parasympathikus werden oft mit Gaspedal und Bremse verglichen. Ein vielleicht besseres Beispiel ist ein Gummiband. Dehnt man es, entspricht das einer Sympathikusaktivierung; es muss Kraft, sprich: Energie aufgewendet werden, um das Gummiband gespannt zu halten. Wenn man loslässt, also den Parasympathikus aktiviert, schrumpft das Gummiband auf die ursprüngliche, entspannte Größe zurück. In diesem Zustand muss man keine Energie verbrauchen; das Gummiband ruht sich quasi aus. Dauerstress bedeutet jedoch eine permanente Anspannung des Gummibands, die entspannten Phasen werden immer kürzer und seltener oder bleiben ganz aus. Wenn man ein Gummiband zu lange dehnt, wird es überdehnt, es leiert aus und kann nicht mehr vollständig in den entspannte Zustand zurückkehren. Genau das geschieht mit unserem "Stress-System" aus Sympathikus und Parasympathikus, wenn unter Dauerstress das "Umschalten" oder "Abschalten" verlernt wird: Es leiert quasi ebenfalls aus, unser Organismus kehrt nicht mehr völlig in den entspannten Ausgangszustand zurück.

Generell gilt: Je öfter und tiefer Sie in einen entspannten Zustand übergehen, desto mehr und besser kann der Organismus regenerieren und Ressourcen aufbauen. Der Verlust, der Fähigkeit, schnell von Anspannung auf Entspannung umzuschalten, bedeutet auch einen Regenerationsverlust und verhindert, dass neue Ressourcen aufgebaut werden können; das kann eine Weile ausgeglichen werden, hat aber auf Dauer tiefgreifende Folgen für den gesamten Organismus. Deshalb ist es so wichtig, Körper und Seele immer wieder Ruhepausen zu gönnen, in denen sie auftanken können. Das Hin- und Herschalten kann wieder trainiert werden, indem man regelmäßige Entspannungs- und Atemtechniken praktiziert, öfter mal einen Spaziergang macht oder die "Seele baumeln" lässt. Schon fünf tiefe Atemzüge bewirken, dass der Parasympathikus statt des Sympathikus aktiviert wird. Fünf tiefe Atemzüge jede halbe Stunde oder Stunde bewirken ein kleines Wunder für Ihr Stresslevel und Ihr Regenerationsvermögen!

Machen Sie einen kleinen Test und zählen Sie eine Minute lang Ihre Atemzüge, ohne an Ihrem Atemrhythmus etwas zu verändern. Wenn Sie öfter als 14 Mal eingeatmet haben, ist Ihr Stresslevel viel zu hoch, bei 7-14 Atemzügen liegen Sie im mittleren Bereich und wenn Sie unter 7 Atemzüge gezählt haben, gehören Sie zu den wenigen wirklich entspannten Menschen. Sie können also tagsüber, wenn Sie auf Ihren Atem achten, zumindest einigermaßen Rückschlüsse auf Ihr Stresslevel ziehen und darauf, was Sie Ihrem Organismus gerade zumuten!

Mit Ihren HRV-Auswertungen liegen Sie deutlich im unterdurchschnittlichen Bereich. Wann haben Sie zum letzten Mal wirklich abgeschaltet und sich Ruhe gegönnt? Ein Organismus kann Stress sehr lange ausgleichen, aber das geht ständig auf Kosten Ihrer Reserven. Und die haben Sie inzwischen gewaltig strapaziert. Wir sind in unserer Kultur so auf Leistung und Abliefern gedrillt, dass wir vergessen, dass man zwischendrin auch auftanken muss. Sie würden von Ihrem Auto auch nicht erwarten, dass es Sie überall hinbringt, ohne dass Sie zwischendrin den Tank auffüllen. Genau das vernachlässigen Sie aber bei sich selbst. Auftanken kann der Körper aber nur in entspannten Phasen. Sie müssen sich nicht jeden Tag eine Stunde Zeit nehmen, um zu meditieren oder einen Entspannungskurs buchen. Dauerstress bringt uns dazu, Arbeit ineffektiv anzugehen und in der Hektik Fehler zu begehen, die noch mehr Zeit und Druck mit sich bringen. Auch unser Gehirn schaltet nie ab, wie in einem "Gedankenkarussell" bewegen wir ständig dieselben Dinge in unserem Kopf, ohne dass uns das einer Lösung näher bringen würde. All das trägt dazu bei, ständig ein hohes Stresslevel aufrechtzuerhalten ohne je abzuschalten.

Stress machen wir uns, wie gesagt, selbst; es sieht nur so aus, als könnten wir die Situation nicht anders angehen. Teil der Kampf- und Fluchtreaktion ist der sprichwörtliche "Tunnelblick", der einen ganz konkreten biologischen Hintergrund hat: Unter großem Stress engt sich das Blickfeld ein, die Aufmerksamkeit ist evolutionär auf Kampf oder Flucht fixiert und verliert Alternativmöglichkeiten aus den Augen. Momente der Ruhe können Klarheit oder neue Ansätze geben. Ein östliches Sprichwort lautet: "Wir haben sehr wenig Zeit; wir müssen ganz langsam machen." Dies scheint auf den ersten Blick ein absurder Ansatz zu sein, da wir Stressbelastung mit Zeitknappheit gleichsetzen. Aber diese Vorgehensweise kann nicht nur neue Perspektiven und Lösungsansätze liefern, sondern auch zumindest für einige Augenblicke die so dringend benötigte Ruhe und Regeneration, die Ihr System braucht, um wieder mehr in Balance zu kommen. Auszeiten, in denen Sie zumindest kurzzeitig aus dem Stress-Hamsterrad aussteigen, sind daher kein Luxus, sondern eine pure Notwendigkeit, wenn Sie weiter durchhalten und Leistung erbringen wollen. Kurze Unterbrechungen mit ein paar tiefen Atemzügen, eine kurze Entspannungsübung, aber auch wieder mehr Zeit für Familie, Sport oder Hobbys, in denen Sie an nichts anderes denken, ohne das können Sie nicht mehr lange weitermachen. Betrachten Sie Ihre Scanauswertungen als gelbe Karte und tun Sie mehr für sich! Im Anhang finden Sie eine ganze Reihe von Möglichkeiten, mit denen Sie sich unterstützen können.



BIOLOGISCHES ALTER

Wissenschaftlich unterscheidet man zwischen dem tatsächlichen oder biologischen Alter, auch wenn sich das zunächst einmal seltsam anhören mag. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Stress zu Belastungen oder "Chaos" im Körper führt, der Fachbegriff lautet "Entropie". Aus der Perspektive von Stressbelastungen könnte man vereinfacht sagen, dass dieses Chaos umso größer ist, je höher die Stressbelastung ist. Je höher die Entropie eines Organismus, desto schneller nehmen Alterungs- und Degenerationsprozesse zu, desto schneller steuert Ihr Organismus also auch in Richtung Krankheit.

Das biologische Alter kann sich in zwei Richtungen entwickeln: Es wird entweder höher als Ihr tatsächliches Alter, dann sind Sie aus biologischer Perspektive älter als Ihren Lebensjahren nach. Anders ausgedrückt: Ihre Werte entsprechen denen der Durchschnittswerte einer älteren Altersgruppe. Dauerstress trägt dazu bei, dass das biologische Alter höher ist unser tatsächliches Alter.

Umgekehrt können eine gesunde Lebensweise und Entspannung dazu beitragen, dass in einem Organismus eine höhere "Ordnung" vorherrscht, hier lautet der Fachbegriff "Kohärenz" oder "Harmonie". Unser Körper besteht aus ca. 70 bis 100 Billionen Zellen, die wie ein riesiges Orchester im Einklang miteinander sein und harmonisch aufeinander abgestimmt Informationen weiterleiten, Stoffwechselforgänge und Immunreaktionen koordinieren sollen etc. Bei zunehmender Unordnung im Körper geht immer mehr dieser Feinabstimmung verloren und die Vorgänge finden suboptimal oder sogar nur noch eingeschränkt statt. Dies führt dann zunehmend zu Funktionsstörungen, Belastungen, Beschwerden und Krankheiten. Das biologische Alter ist daher ein Parameter, der Aufschluss über das Ausmaß der Stressbelastungen, aber auch über Ihren allgemeinen Gesundheitszustand zulässt.

Ihre HRV-Auswertung zeigt, dass Ihr biologisches Alter deutlich über Ihrem tatsächlichen Alter liegt: Aus biologischer Perspektive sind Sie bereits 58 Jahre. Das bedeutet, dass Ihre Energie- und Kraftreserven, Ihre Leistungsfähigkeit, aber auch Ihre Gesundheit im Vergleich zu Ihrer Altersgruppe ein ganzes Stück zu niedrig liegen. Dies sind die Folgen davon, dass Sie sich – vermutlich schon eine ganze Weile – überfordern. Das kann der Organismus nur eine Zeit lang ausgleichen. Wird ständig mehr Energie und Kraft verbraucht als "nachgeliefert" wird (z. B. durch gute Ernährung, Entspannung, glückliche Momente etc.), baut

der Körper buchstäblich ab. Das können Sie auch der Abbildung oben entnehmen.

Die blaue Kurve bzw. Fläche stellt den Prozess da, wie Altern im statistischen Durchschnitt stattfindet: Bis zu den mittleren Lebensjahren nehmen Kraft und Energie zu, dann bauen wir langsam ab. Die rote Kurve beschreibt den Verlauf, der aus Ihren HRV-Werten berechnet wurde und zeigt deutlich, dass Sie weniger Energie haben und der Abbau früher beginnt. Das hat ganz unmittelbar mit Ihrer Lebensweise zu tun. Die schlechte Nachricht: Im Augenblick beschleunigt Ihre Lebensweise die Alterungs- und Abbauprozesse, was sich in Ihrem deutlich erhöhten biologischen Alter ausdrückt. Die gute Nachricht: Diese Prozesse lassen sich mit wenig Mühe bremsen oder sogar umkehren. Je besser Sie mit sich umgehen, je mehr von den Tipps, die Sie im Anhang finden, Sie in Ihren Alltag einbauen, desto mehr wird sich Ihr biologisches Alter verbessern, und damit Ihre Gesundheit, Energie, Leistungsfähigkeit, aber auch Ihre Lebensfreude.

STRESSAUSLÖSER

Das, was wir als Stress bezeichnen, ist eigentlich eine Stressreaktion, nämlich die Antwort unserer Psyche und unseres Körpers auf auslösende "Stressoren". Die begegnen und ständig, die Frage ist jedoch, wie wir damit umgehen. Wir können die Dinge, die geschehen, nicht immer beeinflussen, aber wir haben zumindest ein Stück weit die Kontrolle darüber, wie wir mit der Situation umgehen. Teil der automatischen Stressreaktion ist es, dass wir nur noch reagieren. In der Situation selbst ist es deshalb schwierig, aus den gewohnten Automatismen auszubrechen, aber in einer ruhigen Minute kann man die Angelegenheit einmal aus einer anderen Perspektive betrachten und vielleicht neue Handlungsmöglichkeiten entdecken. Um die Stressbelastung zu reduzieren, ist es immer die beste Möglichkeit, zu versuchen, die Situation dahingehend zu verändern, dass sie nicht so viel Stress bei uns auslöst. Dinge loslassen oder abgeben, auch im Sinne von delegieren, ist hier oft hilfreich. Aber nicht jede Situation ist veränderbar: die kranken Eltern, die Sorge um den Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme, Geldsorgen etc.: Oft sind unsere Einflussmöglichkeiten gering. Selbst wenn wir Situation nicht verändern können, haben wir mehr Reaktionsmöglichkeiten, als uns der stressbedingte "Automatikmodus" glauben lassen möchte.

Die ursprüngliche ehen Stressreaktion, der Kampf- oder Fluchtreflex, legt zwei automatische Reaktionsmuster nahe: Aggression, Widerstand oder Sich-Aufregen sind z. B. Varianten des Kampfmodus. Angst bis hin zur Panik, Weglaufen wollen oder versuchen, die Belastungen zu ignorieren (z. B. indem man Rechnungen ungeöffnet in eine Schublade steckt, wenn man finanziell am Abgrund steht), das sind typische Reaktionen, wenn man im Angstmodus und völlig überfordert ist. Egal, in welchem Modus man sich befindet, Teil der Stressreaktion ist, dass man keine Alternativen zu den eigenen Handlungsmustern sieht. Dann kann sich die Situation auch nicht verändern. Wenn Sie in dieser Auswertung Ergebnisse erhalten haben, die auf eine zu hohe Stressbelastung hinweisen, versuchen Sie doch einmal (vielleicht auch gemeinsam mit einem Freund oder einer Freundin), die Situation anders zu betrachten und so vielleicht Möglichkeiten zu entdecken, wie Sie etwas verändern können. Vielleicht ganz einfach, indem Sie um Hilfe bitten.

Wenn sich die Situation nicht verändern können, können Sie zumindest neue Verhaltensweisen ausprobieren. Untersuchungen haben ergeben, dass uns tatsächlich viel mehr positive als negative Dinge begegnen; wenn wir im Stressmodus sind, nehmen wir das nur nicht wahr. Also gilt es, die Wahrnehmung nicht ständig nur auf die Stress auslösenden Bereiche des Lebens zu richten, sondern auch auf positive Aspekte. Und neben der Wahrnehmung spielt auch die Bewertung von Situationen eine wichtige Rolle. Jedes Mal, wenn wir uns bei Formulierungen wie "Du hast schon immer ..." oder "keiner mag mich" oder "nie gelingt mir etwas" erwischen, sind wir mitten in alten Bewertungsmustern, die wiederum die gewohnten Emotionen und Verhaltensweisen erzeugen. Verallgemeinerungen binden uns an die Vergangenheit und damit auch an Stress aus vielen Jahren oder Jahrzehnten. Versuchen Sie, Situationen unvoreingenommener und positiver zu bewerten, und Ihr Stresslevel wird automatisch absinken!

Zugegeben, das ist oft leichter gesagt als getan. Jeder Mensch hat Themen, die eine Lawine alter Erinnerungen, Verletzungen und Emotionen auslösen. Selbst das kann man aus einer HRV-Analyse herauslesen. Sie reagieren besonders stark auf das nachfolgend beschriebene Thema; wenn Sie sich wieder in diesem Reaktionsschema vorfinden, denken Sie beim nächsten Mal daran, dass Sie der Situation nicht ausgeliefert sind, sondern sie durch eine Neubewertung oder einen Perspektivwechsel völlig anders angehen können!

Sie sind ein Mensch, der sich Dinge buchstäblich "zu Herzen nimmt" – und das ist eine der Hauptquellen, die Ihr Stresslevel in die Höhe treiben. In unserer Kultur wird es uns nicht einfach gemacht, auf das eigene Herz zu hören, denn bei uns wird Rationalität hoch bewertet und z. B. bei Entscheidungsfindungen erwartet; dabei würden viele Menschen viel lieber auf ihren "Bauch" hören, aus dem aber eigentlich unser Herz spricht. Das Herz ist ein sehr empfindliches Organ. Und es "erinnert" sich an alle Verletzungen oder Schmerzen, die wir erlebt haben. Das lässt uns mit den Jahren immer vorsichtiger werden, aus Unsicherheit und Angst vor weiteren Verletzungen begeben sich manche Menschen zunehmend in Isolation oder versuchen, Gefühle generell "abzustellen". Sich von anderen Menschen (und damit möglichen Verletzungsquellen) zu entfernen und niemanden an uns heranzulassen, entfernt uns aber auch von uns selbst. HRV-Auswertungen, die sich ja um die vielen kleinen Veränderungen unseres Herzschlags drehen, zeigen jedoch, dass wir uns damit letztlich selbst verletzen. Denn je weniger wir unser Herz reagieren lassen (auf Schönes, aber als Kehrseite ist damit eben oft auch Leid verbunden), desto schwächer wird unsere Herzfrequenzvariabilität, die mit dem HRV-Scan gemessen wird. Und je schlechter die HRV-Werte ausfallen, desto schlechter ist es langfristig um die Gesundheit bestellt.

Unser Herz ist der beste Wegweiser und lässt sich nicht wirklich einsperren. Wenn wir unserem Herzen nicht folgen, steigt das Stresslevel an, denn wir gehen ja in eine für uns falsche Richtung! Achten Sie bei hohen Stressbelastungen darauf, ob Sie nicht vielleicht gerade etwas tun, was nicht Ihrem Herzen entspricht und schauen Sie, ob es nicht einen anderen Weg gibt, um Ihr Ziel zu erreichen, nämlich einen Weg, bei dem Sie mit "ganzem Herzen" dabei sind.

WAS SIE TUN KÖNNEN

Wenn 70 Prozent aller Krankheiten durch Stress entstehen, dann bedeutet das auch, dass mindestens 70 Prozent aller Menschen zu viel Stress haben. Sie befinden sich also in guter Gesellschaft, aber Ihre HRV-Auswertung hat Ihnen gezeigt, wo Sie stehen und wie groß Ihr Handlungsbedarf ist,

Generell gilt immer: Stressquellen zu reduzieren ist der effektivste Schritt, um Ihr Stresslevel zu senken. Stress produzieren wir, wie gesagt, buchstäblich selbst in Form der Stresshormone, die wir als Reaktion auf Umgebungsbedingungen ausschütten. Wenn man die Umgebung – den brüllenden Chef, die Sorge um den Arbeitsplatz oder ein krankes Familienmitglied, die bevorstehende Prüfung etc. – nicht beeinflussen kann, wäre die andere Möglichkeit, die eigene Reaktion darauf zu verändern. Da Stress buchstäblich krank macht, wollen Sie einem Menschen oder einer Situation so viel Macht über Ihr Leben geben? Oder gibt es nicht andere Möglichkeiten, damit umzugehen?

Falls nicht: Stress hat eine psychische und eine körperliche Komponente, die eng miteinander zusammenhängen. Wie bereits beschrieben, lösen Emotionen wie Angst massive negative Körperreaktionen aus. Das Ganze funktioniert aber auch umgekehrt: Entspannung löst positive Reaktionen aus, was vom Gehirn dann als "der Stress ist vorbei" interpretiert wird, selbst wenn sich die Situation nicht wirklich geändert hat. Sie tricksen mit allem, was zu Entspannung führt, den Kampf- und Fluchtmechanismus aus.

Sport bzw. generell Bewegung ist z. B. etwas, das Entspannung hervorruft. Nicht nur, weil man nach intensivem Sport so angenehm müde ist, sondern auch, weil durch körperliche Betätigung die im Blut kreisenden Stresshormone abgebaut werden. Vereinfacht ausgedrückt, interpretiert Ihr Organismus körperliche Betätigung als Kampf, und damit ist das Ziel des Kampf- und Flucht-Mechanismus erreicht, er kann deaktiviert werden. Außerdem konzentriert man sich beim Sport auf andere Dinge als die eigenen Probleme, und es wirkt Wunder für Ihr Stresslevel, wenn Sie einfach nur für eine Weile nicht an die Dinge denken, die Sie belasten.

Ernährung ist ein weiterer Faktor, der Stress auf körperlicher Ebene positiv beeinflussen kann, und damit ist nicht Schokolade gemeint. Stress verbraucht nicht nur überproportional viel Energie und raubt unserem Organismus damit wichtige Ressourcen. Stress führt bei den Menschen dazu, dass sie sich ungesund ernähren. Schokolade, andere Snacks oder Fastfood, zu denen man aus Frust oder Zeitmangel greift, liefern zwar jede Menge Kalorien, aber wenig Nährstoffe. Und unter Stress ist unser Körper im Ausnahmezustand und (ver)braucht besonders viele Vitalstoffe. Burnout ist z. B. nicht nur eine mentale Sache, sondern hat auf körperlicher Ebene eine ganz konkrete Entsprechung in Form von durch die Überlastung "verbrannten" bzw. verbrauchten Mineralstoffressourcen des Körpers. Werden diese – durch gesunde Ernährung oder Nahrungsergänzungen – wieder in größeren Mengen dem Organismus zugeführt, was sonst nur in länger andauernden Regenerationsphasen geschieht, wird auch das von Gehirn wieder als Rückmeldung darüber eingestuft, dass die

Stressbelastung geringer geworden ist. Über Ernährung erreicht man also per Rückkopplung nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Ebene.

Stress erzeugt zudem große Mengen aggressiver freier Radikale, die Zellen und auch unsere Erbsubstanz schädigen. Radikalfänger ("Antioxidantien") sind z. B. Vitamine, die freie Radikale neutralisieren und damit Schädigungen verhindern können. Vitamine sind in frischem (rohem) Obst und Gemüse enthalten und auch als Nahrungsergänzungen erhältlich, bevorzugt sollten Sie bei Nahrungsergänzungen organische (d. h. nicht künstlich hergestellte) Produkte verwenden. Wenn Sie also Stress nicht vermeiden können, können Sie auf diese Weise zumindest die Stressfolgen für Ihren Organismus vermindern.

Zu einer gesunden Ernährung gehört auch, ausreichend gutes Wasser zu trinken. Ausreichend bedeutet: mindestens zwei bis drei Liter täglich. Alles, was in unserem Körper transportiert werden muss (Vitalstoffe wie Mineralien und Spurenelemente in die Zellen, Schlacken und Abfallstoffe aus den Zellen heraus) ist vom Körperwasser abhängig. Unser Blut, das den Sauerstoff zur Energieerzeugung in die Zellen transportiert, besteht zum größten Teil aus Wasser, und es transportiert auch die Immunzellen, die Erreger bekämpfen. Ein zu geringer Körperwassergehalt kann zu Symptomen wie Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Kreislaufproblemen, Müdigkeit, Schwächegefühl und Verwirrtheit führen. Bei Stress vergessen viele Menschen, zu trinken, achten Sie auch hier gut auf sich!

Was oft unterschätzt wird, ist die Wirkung von Entspannungstechniken. Schon fünf Minuten zwischendrin machen einen großen Unterschied für Ihren gesamten Organismus! Atemtechniken, Yoga, Autogenes Training oder Meditation, vielleicht aber auch nur ein langer Spaziergang an der frischen Luft zum "Abschalten" sind ebenfalls effektive Möglichkeiten, Ihr Stresslevel zu senken.

Also: Stress vermindern, eigene (automatische) Reaktionsweisen hinterfragen, über Wasser und Ernährung Stressfolgen verringern und versuchen, den ganzen Tag über immer wieder kurze Entspannungspausen einzulegen – all das sind Möglichkeiten, mit denen Sie Ihrem Organismus helfen können, mit Stress umzugehen. Je mehr Sie davon in Ihren Alltag einbauen, desto besser. Und wenn Sie konkrete Unterstützung bei der Umsetzung benötigen: Lassen Sie sich beraten!