

Dr. med. Antje Göttert

Das Logbuch der Hundertjährigen

Wissenswertes von A-Z
für ein vitales und vergnügtes Leben

LESEPROBE
Kapitel S
Stress – lass nach!



SHEEMA

Dr. med. Antje Göttert

Das Logbuch der Hundertjährigen

Wissenswertes von A-Z
für ein vitales und vergnügtes Leben

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2020

Originalausgabe

Copyright © 2020 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>

Copyright © 2020 Antje Göttert

ISBN 978-3-948177-07-2

Umschlaggestaltung: Friedewald Grafik Design, Schmucker-digital

Fotos der Autorin: © 2020 Felix Mensching

Lektorat: Eberhard Anger

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Das Kleingedruckte – unser Beipackzettel für Sie

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Verlag und Autorin sind für Hinweise und Meinungen zum Buch dankbar. Wir freuen uns auf Zuschriften an: info@sheema.de

Wir haben bewusst auf eine Doppelung männlicher und weiblicher Formen nach dem Muster „der ... oder die ...“, „er bzw. sie“ usw. verzichtet. Selbstverständlich umfasst die jeweils verwendete Form alle Geschlechtsvarianten.

Der Sheema Medien Verlag achtet auf eine nachhaltige Produktion. Wir orientieren uns bezüglich Materialien, Arbeitsbedingungen und Herstellungsorten an den Bedürfnissen von Umwelt und Gesellschaft. Mit Bedacht arbeiten wir daran, unseren ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten.

Nachzulesen in unserem hauseigenen Wertekatalog unter:
sheema-verlag.de/verlag/werte

Verlag und Autorin haben alle Quellen, Anmerkungen und Websites sorgfältig geprüft. Dennoch ist eine Haftung des Verlags und der Autorin ausgeschlossen, wir übernehmen auch keine Gewähr, dass Links bestehen bleiben, wenn sie geändert werden oder neue Inhalte hinterlegt werden.

*Dieses Buch widme ich meinen Kindern
Leonard, Elena und Nicolas.*

*Und all denen, die mit
Verstand, Herz, Intuition und Freude aktiv sind –
zum Wohle der inneren Heilkräfte
und allen Lebens.*

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. Hartmut Schröder	10
Warum dieses Buch?	13
Ein Schlusswort zu Beginn	18
A tmung – geniales Tauschgeschäft	20
B ewegung und Haltung – alles im Fluss?	32
C hronisch krank – auf der Suche nach neuen und alten Wegen ...	44
D arm – eine Million Freunde	62
E rnährung – Märchen, Mythen, Marketing	82
F amilie und Freunde – die Kraft der unsichtbaren Bande	116
G laube, Hoffnung, Liebe – es werde licht	130
H erz – von großen Gefühlen und kleinen Prinzen	154
I magination – ich seh' etwas, was du nicht siehst	166
J etzt – die Poesie des Augenblicks	178
K lang – die Melodie des Lebens	194
L icht – wenn die Sonne vom Himmel lacht	210
M ystik – wenn Wundervolles wirkt	234
N atur – ab in den Wald!	254
O steopathie – die Kunst des Fühlens	266
P syché – das Ping und Pong von Körper und Seele	276
Q i und Energie – die Lebenskraft in uns	302

R uhe und Regeneration – abtauchen und auftanken	316
S tress–lassnach!	332
T oxine und Strahlung – weniger ist mehr	350
U nkraut – vernaschen statt vernichten	376
V ergebung – bereit für inneren Frieden und Freiheit	400
W asser – ein Geschenk des Himmels und der Erde	414
XX und XY , unsere Gene – die Wissenschaft im Wandel	434
Y oga – und das innere Selbst erblüht	450
Z ähne – es ist nicht alles Gold, was glänzt	458
Personenregister.....	486
Sachregister.....	491
Zur Autorin.....	508
Dank.....	512

Hinweis

Die im Personen- und Sachregister aufgeführten Namen und Begriffe erscheinen im Text der Kapitel A-Z kursiv.

S

STRESS – lass nach!

Dieses Kapitel befasst sich mit etwas, was die WHO als die größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts bezeichnet und worunter zwei Drittel aller Erwerbstätigen leiden: Stress, genauer belastender *Dauerstress*. Er macht uns müde, krank und deprimiert. Er überlastet möglicherweise die inneren Heilkräfte und verhindert dadurch, dass wir bis ins hohe Alter vital agieren können. Immer mehr Menschen geht eine gesunde Balance zwischen Aktivität und Ruhe verloren. Anfangs passt sich der Körper an die übermäßigen Anforderungen an und gibt alles. Irgendwann sind die Ressourcen erschöpft und nichts geht mehr. Belastender Dauerstress führt immer häufiger zum sogenannten *Burnout* oder einer *Depression*. Diese Leiden stehen in der Statistik chronischer Erkrankungen in den Industrienationen mittlerweile auf Platz 1. Wichtig zu wissen ist, dass eine Depression auch ohne belastende äußere Faktoren auftreten kann. Schaut man sich die Verordnungen von *Psychopharmaka* an, sind diese in den letzten Jahren ebenfalls stark angestiegen, insbesondere die der Antidepressiva. Dem belastenden Dauerstress und seinen möglichen Folgen ist allein mit Medikamenten allerdings nicht beizukommen. Es bedarf eines genauen Blicks auf die Ursachen und die Vorgänge in unserem Körper.

Der ungarisch-kanadische Mediziner und Biochemiker *Hans Selye* gilt als ‚Vater der Stressforschung‘. Er entdeckte in den 1930er Jahren, dass körperliche oder seelische Belastungen uns überfordern und gesundheitlich schaden können. Den krankmachenden Charakter von Dauerstress hat die aktuelle Hirn- und Stressforschung gut belegt. Nachgewiesen ist auch, dass wir durch die Erhöhung der *Reizdichte*

immer weniger in der Lage sind, die eigenen *Bedürfnisse* zu erkennen, was dazu führt, dass wir Dinge tun, die uns nicht entsprechen und möglicherweise auch nicht guttun. Nun ist es an den Gesundheits- und Sozialsystemen, an den Arbeitgebern und Arbeitnehmern, diese Erkenntnisse wahrzunehmen und umzusetzen. Wir selbst können entscheidend zu unserer Gesundheit beitragen, indem wir in unserem Alltag ausreichend Zeit und Raum für Phasen der *Ruhe* und Regeneration einrichten (\Leftrightarrow Ruhe und Regeneration).

In den Monaten, in denen ich viele Stunden meiner freien Zeit der Entstehung dieses Buches gewidmet habe, schlich sich so manche Stressphase in mein Leben ein. Nun ist Stress nicht zwangsläufig krankmachend. Ganz im Gegenteil. Stress komplett zu meiden, jeglicher Anforderung aus dem Weg zu gehen – dafür sind wir nicht gemacht. Wir brauchen ein gewisses Maß an Stress, sogenannten *Eustress*. Einige Wissenschaftler betonen sogar, dass Stress erforderlich ist, damit wir uns weiterentwickeln können. Wahrscheinlich haben Sie schon einmal gespürt, wie gestärkt Sie aus der Phase einer *Belastung* oder Herausforderung hervorgekommen sind, wie selbstbewusst sie ihr Leben danach gestalten konnten.

Ob und ab wann stressige Prozesse sich schädlich auswirken, ist individuell unterschiedlich. Eine anspruchsvolle Aufgabe kann den einen beflügeln, den anderen komplett überfordern. Je nachdem, was wir erlebt und erfahren haben, ob wir von anderen Menschen unterstützt werden, wie sinnerfüllt wir die Situation empfinden und wie vital wir sind, können wir eine Belastung mehr oder weniger gut bewältigen. Für den deutschen Neurobiologen *Gerald Hüther* spielt dabei *Vertrauen* eine wichtige Rolle. Wenn wir in unserem Leben Vertrauen in unsere eigenen Kompetenzen, in unser *soziales Umfeld* und in das große Ganze aufbauen können, macht uns das stark und resistent gegen schädlichen Stress.

Wenn im Folgenden von Stress und seinen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit die Rede ist, ist vor allem der an der Vitalität nagende Dauerstress gemeint. Dieser breitet sich mehr und mehr in unserem Alltag aus.

Die meisten von uns schauen viele Stunden am Tag auf einen Bildschirm, beruflich oder privat, oft sowohl als auch. Wir sind mehr oder weniger permanent erreichbar und verfügbar, reagieren unmittelbar auf Nachrichten, holen uns wichtige und unwichtige Informationen aus dem *Internet*, agieren in den sozialen Netzwerken, werden merklich oder unmerklich mit Werbung bombardiert. Und zur Entspannung lassen wir uns über große Flatscreens berieseln oder driften ab in virtuelle Welten. Innerhalb weniger Monate nehmen wir Informationen in einem Maß auf, wie Menschen des 18. Jahrhunderts in ihrem gesamten Leben. Diese *Reizüberflutung* und die permanente Überaktivität des Gehirns hinterlassen ihre Spuren. Noch dazu kommen berufliche und familiäre Mehrfachbelastungen und Überforderungen, unruhige Großraumbüros, Mobbing am Arbeitsplatz, Beziehungsprobleme und Existenzängste. Und wäre das alles nicht schon genug, werden wir in immer größerem Ausmaß mit elektromagnetischer Strahlung und vielfältigen Giften konfrontiert (⇔Toxine und Strahlung). All das kann krankhaften Stress machen, lässt den Raum für Ruhe und Regeneration immer kleiner und enger werden.

Was durch diese Reizüberflutung und belastenden Dauerstress passiert, schauen wir uns im Folgenden genauer an.

Versetzen wir uns hierfür zunächst in das Steinzeitalter. Damals wurden unsere Stresssysteme geprägt. Zu dieser Zeit konnte nur überleben, wer angesichts einer Gefahr schnell wegrennen oder kraftvoll kämpfen konnte. Dafür musste der Organismus einiges in Gang setzen. Innerhalb von Sekunden bis wenigen Minuten mussten sich die Herzfrequenz, der Blutdruck, die Atemfrequenz, der Blutzucker und die Triglyzeridfette im Blut erhöhen, um genug Sauerstoff und Energie zu haben. Das Gehirn musste auf die Situation fokussiert werden, um eine schnelle Entscheidung treffen zu können. Und für den Fall der Verletzung mussten auch gleich die Schmerzempfindung gesenkt und die Blutgerinnung verstärkt werden. Gleichzeitig wurde das Immunsystem unterdrückt, die Blutversorgung der für Kampf und Flucht weniger wichtigen Organe wie Darm und Haut gedrosselt und das kreative Denken blockiert. Verdauen, gut aussehen, kreativ

und schlau sein – das war erst wieder nach der Gefahr beim Siegesmahl angesagt.

Diese archaischen Körperreaktionen laufen auch heute noch genauso ab und sind das Ergebnis eines hochkomplexen und ausgeklügelten Zusammenspiels von Nervensystemen, Organen und ihren Botenstoffen. Der menschliche Körper verfügt über sehr belastbare *Stressbewältigungsprogramme*, die alarmierenden Situationen haben sich allerdings grundlegend verändert. Anders als in der Steinzeit sind unsere Stresssysteme heutzutage nahezu permanent aktiviert, ohne dass das erhöhte Energieangebot durch körperliche Aktivitäten oder Schreien abgebaut wird. Wir hocken gestresst auf einem Stuhl und bewegen allenfalls eine Maus. Und vor der müssen wir nicht weglaufen. Schade eigentlich, denn so läuft das fein abgestimmte *Stress-Regulationssystem* möglicherweise aus dem Ruder.

Eine tragende Rolle bei der Regulation des menschlichen Körpers spielt das vegetative oder *autonome Nervensystem*. Es sorgt dafür, dass wir je nach Bedarf geistig und körperlich aktiv sein und in den Phasen der Ruhe regenerieren oder verdauen können. ‚Autonom‘ heißt es, weil es ohne unser Zutun arbeitet. Das ist lebenswichtig, denn dieses System steuert auch die unbewusst ablaufenden Vitalfunktionen wie Atmung, Verdauung und Stoffwechsel, außerdem die Sexualorgane und die Augenmuskeln. Dabei agieren zwei Gegenspieler mit Namen Sympathikus und Parasympathikus miteinander, außerdem das enterische Nervensystem (⇔Darm). Die Nervenbahnen der beiden Gegenspieler verbinden das Zentralnervensystem mit den Organen. Die Nervenzellen schütten Botenstoffe aus, die innerhalb kürzester Zeit die Körperfunktionen regulieren und an die aktuelle Situation anpassen.

Bei Stress wird der *Sympathikus* aktiviert und sorgt für erhöhte Leistungsbereitschaft, ganz nach dem Motto: ‚fight or flight‘, Kampf oder Flucht. Es kommt zu einem Abbau von Energiereserven. Die Aktivierung des *Parasympathikus* dagegen entspannt und regeneriert den Organismus. Sein Motto: ‚rest and digest‘, ausruhen und verdauen. Hierbei werden Energiereserven aufgebaut. Eine angemessene *Balance*

zwischen den beiden Systemen sorgt für unser Wohlbefinden. Eine einfache und effektive Soforthilfe, um bei übermäßigem Stress wieder in die Balance zu kommen, ist die bewusste Tiefenatmung. Durch sie kann der Parasympathikus und die ausgleichende Ruhe aktiviert werden und (\Leftrightarrow Atmung).

Im Rahmen von Stressreaktionen werden vielfältige *Botenstoffe* freigesetzt. Hierzu gehören Dopamin, Noradrenalin, Adrenalin, Cortisol, Serotonin, Melatonin, DHEA, Oxytocin, GABA und Glutamat. Im nachfolgenden Abschnitt werde ich näher auf sie eingehen. Abgesehen davon gibt es weitere Botenstoffe wie Interleukin-6, Interleukin-1-beta und TNF-alpha, die immunologisch aktiv sind. Wichtig zu wissen ist, dass dauerhaft erhöhte Stresshormone die Programme der Stressbewältigung überlasten. Wir kommen aus der Balance und werden krank. Findet unser Leben dagegen in einer ausgewogenen Balance von Aktivität und Ruhe statt, sorgen die Botenstoffe für Wohlbefinden. Zum besseren Verständnis schauen wir uns ihre Wirkungen im Einzelnen an:

Innerhalb von Sekunden nach einem Stressreiz werden die Botenstoffe Dopamin, Noradrenalin und Adrenalin aus den *Nebennieren* freigesetzt. Die Nebennieren sind Hormondrüsen, die auf dem oberen Pol der Nieren sitzen. Zur Bildung der Botenstoffe wird die Aminosäure *Tyrosin* gebraucht. Dieses Eiweiß können wir mit der Nahrung zu uns nehmen, indem wir vitalstoffreiche Nahrungsmittel in Form von Kürbiskernen, Samen, Bohnen, Erbsen, Mais, Soja, Getreide, Käse, Eier oder Fisch essen. Tyrosin wird über eine Zwischenstufe erst zu Dopamin, dann zu Noradrenalin und weiter zu Adrenalin umgewandelt.

Dopamin ist ein ‚Wohlfühlbotenstoff‘. Wird er ausgeschüttet, geht es uns gut. Er wirkt antriebssteigernd, steuert die Koordination und Motorik und reguliert die Durchblutung innerer Organe, vor allem der Niere.

Mit bestimmten Aktivitäten können wir Dopamin und seine Wohlfühleffekte hervorlocken:

- Bewusst und tief atmen (⇒ Atmung).
- Uns mit Freude vor allem tagsüber im Freien aufhalten.
- Mit Genuss essen.
- Dinge tun, die uns guttun.
- Angenehmen *Körperkontakt* und *Sex* haben.
- Eine Vision haben, die uns mit Freude erfüllt.
- Zielerfüllend handeln.
- Dankbar und zufrieden sein mit dem, was ist.
- Meditieren (⇒ Yoga).

Manches in dieser Liste ist eine Sache der Haltung, für anderes müssen wir einen festen Platz im Tagesablauf einrichten, um es umsetzen zu können.

Kommen wir zu *Noradrenalin*. Diese Substanz ist zum einen ein Botenstoff und Vorläufer von Adrenalin und Cortisol, zum anderen ist es auch ein wichtiger Neurotransmitter des Nervensystems. Wird Noradrenalin ausgeschüttet, sind wir wach, konzentriert und motiviert. Bei einem Mangel durch Dauerstress sind wir müde, unkonzentriert und passiv.

Das wohl bekannteste Stresshormon ist das *Adrenalin*. Innerhalb von Sekunden alarmiert es bei ‚Gefahr‘ alle wichtigen Systeme, aktiviert den Kreislauf und den Stoffwechsel, macht uns hellwach, damit wir adäquat auf die Anforderungen reagieren können. Außerdem hemmt Adrenalin die Bildung des Kuschelhormons Oxytocin. Angesichts einer Gefahr, vor der man wegrennen muss, macht es auf jeden Fall Sinn, sich aus der Umarmung zu lösen und das Kuscheln später fortzusetzen. Bei Dauerstress jedoch sind Umarmungen eine wirkungsvolle Anti-Stressmaßnahme.

Wenige Minuten nach der adrenalindominierten Sofortreaktion wird bei Stress eine weitere Reaktionskette ausgelöst. Dieser nachgeschaltete, komplexe Vorgang beginnt im Gehirn mit der Ausschüttung von Noradrenalin, läuft über die Aktivierung des Hormons ACTH

und endet mit der Freisetzung von Cortisol aus der Nebenniere. *Cortisol* ist neben Adrenalin das wichtigste Stresshormon und wird aus *Cholesterin* gebildet. Es sorgt dafür, dass ausreichend Energie zur Bewältigung der Stresssituation zur Verfügung steht, indem es den Blutzucker erhöht und die fettabbauende Wirkung des Adrenalins unterstützt. Die für die Flucht weniger wichtigen Vorgänge wie die Funktion des *Immunsystems* werden von Cortisol unterdrückt.

Das Cortisol hat Gegenspieler, die dem Stress entgegenwirken. Bei Dauerstress befinden diese sich dementsprechend möglicherweise im Mangel sind. Es sind Dehydroepiandrosteron, kurz DHEA, Serotonin, Melatonin, also das Schlafhormon, und Oxytocin, das bereits erwähnte Kuschelhormon. *DHEA* ist die Vorstufe der *Sexualhormone* und wird in der Nebennierenrinde, bei den Frauen zusätzlich in den Ovarien gebildet. Es wird bei den Männern zu Testosteron und bei den Frauen zu Östrogen umgewandelt. Dauerstress führt folglich zu einem Mangel an Sexualhormonen – für die Lust und *Liebeskraft* nicht gerade förderlich. Noch dazu braucht die Erektion eine parasympathische Aktivität, also Entspannung.

Der Gegenspieler *Serotonin* trägt die Bezeichnung ‚*Glückshormon*‘ und wird zu mehr als 95% im Darm aus der Aminosäure *Tryptophan* gebildet. Dieser Vorgang braucht zusätzlich Magnesium und Vitamin B6. Bei Dauerstress wird nahezu das gesamte Tryptophan für die Bildung einer anderen Aminosäure mit Namen Kynurenin verbraucht; für die Serotoninbildung bleibt dann fast nichts mehr übrig. Bei einem Mangel an Serotonin verspüren wir *Heißhunger*, sind nervös, unruhig und unkonzentriert. Unsere *Stimmung* ist im Keller. Verstärkt wird ein Serotoninmangel zusätzlich durch eine vitalstoffarme Ernährung, einem Mangel an B-Vitaminen und Magnesium, chronischen Entzündungen, Autoimmun- und Krebserkrankungen.

Serotonin können wir über die Nahrung vor allem in Form von Walnüssen zu uns nehmen, ein wenig auch über Schokolade und manche Früchte. Serotonin gelangt allerdings nicht in das Gehirn, da es die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden kann. Anders seine Vorstufe Tryptophan – es gelangt ins Gehirn und wird dort zu Serotonin

umgebaut. In Stressphasen hilft uns eine tryptophanreiche Nahrung bei der Serotoninbildung:

- Bohnen, Fenchel, Spargel, Rettich
- Löwenzahn, Endivien
- Getrocknete Steinpilze
- Bananen, Datteln, Feigen
- Sesamsamen, Sonnenblumenkerne
- Erdnüsse
- Haselnüsse
- Bierhefe
- Hafermüsli, Weizenkeime
- Eier, Hüttenkäse, Fisch
- Kakaobohnen, dunkle Schokolade

Wenn wir Ruhephasen in unseren Alltag einbauen und uns vitalstoffreich ernähren, wirken wir einem Mangel an Tryptophan und Serotonin entgegen. So kann Serotonin seinen Aufgaben nachkommen, die Stimmung aufhellen, den Blutdruck regulieren, den Darm anregen, die Nährstoffaufnahme im Darm unterstützen und das Sättigungsgefühl fördern. Serotonin sorgt auch für die Ausschüttung des sehr wichtigen beruhigenden Botenstoffes *Gamma-Aminobuttersäure*, abgekürzt *GABA*. Das hat angenehme Effekte – wir schlafen besser, sind weniger ängstlich und weniger aggressiv, unsere Lern- und Merkfähigkeit ist erhöht und unsere Stimmung aufgeheitelt. Serotonin und nachgeschaltet GABA sind also sehr wichtige Botenstoffe für unser Wohlbefinden.

Kommen wir zum Cortisol-Gegenspieler *Melatonin*. Dieser Botenstoff wirkt entzündungshemmend, ist ein starker Radikalfänger und ist unser Schlafhormon. Sobald Dunkelheit an die Augen dringt, schüttet die Zirbeldrüse Melatonin aus und der Körper schaltet in den ‚Schlafmodus‘. Wird es morgens hell und dringt Licht an die Augen, sinkt das Melatonin wieder und wir werden wach. Melatonin wird aus

Serotonin gebildet, so bewirkt ein Mangel an Serotonin in der Folge einen Melatoninmangel. Auch das ansteigende Lebensalter führt zu geringeren Melatoninausschüttungen, da die Gefäße der Zirbeldrüse zunehmend verkalken. Mit 40 Jahren liegen die Werte nur noch bei 60 Prozent der Werte eines Jugendlichen, Tendenz weiter fallend (\Rightarrow Licht). Das erklärt die senile Bettflucht. Noch dazu müssen wir bei einem Mangel an Melatonin nachts häufiger zur Toilette, da *ADH*, das ‚*Antidiuretische Hormon*‘, erniedrigt ist. Und passend zum Thema macht uns ein Mangel auch stressempfindlicher.

Nun zum Cortisol-Gegenspieler *Oxytocin*. Bekannt ist es als das ‚*Kuschelhormon*‘, weil es durch angenehme Berührungen und während des *Orgasmus* ausgeschüttet wird. Es hat vielfältige Wirkungen. Zum einen löst es die Wehen bei der Geburt aus und fördert die Milchabgabe der Brustdrüse. Zum anderen wirkt es auf der zwischenmenschlichen Ebene. Es verstärkt die Verbindung zu uns selbst, macht empathisch und fürsorglich, fördert unser Mitgefühl, fördert ein altruistisches, also selbstloses Verhalten, reduziert Angst, dämpft Aggressionen, erhöht das Vertrauen in andere Menschen und verstärkt die emotionalen Bindungen.

Dauergestressten Menschen fehlt *Oxytocin*. Es mangelt ihnen an Empathie und Vertrauen, sie haben Probleme, emotionale Bindungen einzugehen. Das hat meist zur Folge, dass sie wenig berührt werden, wodurch sich der *Oxytocin*mangel noch verstärkt. Das Ende des Liebes ist *Einsamkeit*, ein zunehmendes Phänomen in unserer Gesellschaft. Wie wichtig wäre es, dass Arbeitgebern diese Zusammenhänge bewusst sind und sie ihre Unternehmen auch mit Blick auf eine gute *Arbeitsatmosphäre* führen. Langfristiger Erfolg ist nur mit zufriedenen und gesunden Mitarbeitern zu erreichen, denen im Arbeitsalltag ausreichend Raum für Ruhe gewährt wird.

Als letztes möchte ich Ihnen nun noch die *Endorphine* vorstellen, Botenstoffe, die in extremen Situationen wie einer schweren Verletzung oder während der Geburt ausgeschüttet werden. Sie sind quasi unser körpereigenes Morphin und wirken beruhigend und schmerzstillend. Auch sie fördern ein heiteres Gemüt und aktivieren

die Immunabwehr. Um die Ausschüttung der Endorphine zu pushen, sucht so mancher den extremen Nervenkitzel mit Bungee-Jumping und Fallschirmspringen.

Weniger spektakulär und dennoch effektiv sind *Meditationen*, *Yoga*, herzhaftes *Lachen* und die Schärfe der Chilischote. Wenn Sie also auf entspannte Art und Weise eine Endorphinausschüttung hervorrufen wollen, dann kochen Sie ein chiligewürztes Gericht für Ihre Liebsten und lachen ausgiebig beim Kochen und der gemeinsamen Mahlzeit. Anschließend könnten Sie es sich mit Ihrem Lieblingsmenschen auf dem Sofa bequem machen und langsam durch die *Haare* streichen. Ganz so, wie Affen das bei ihrer gegenseitigen Fellpflege zelebrieren. Auch das sorgt für eine gute Dosis stimmungsaufhellender Endorphine.

Schauen wir uns nun einmal an, welche Rolle Dauerstress für unser *Körpergewicht* und unsere *Essgewohnheiten* spielt. Das Gehirn wirkt einer dauerhaften Cortisolflut entgegen, indem es das Stress-System bremst. Diese Gegenregulation führt zu einer erhöhten Nachfrage nach *Zucker*. So kommt es, dass das Gehirn in Dauerstressphasen immer wieder *Süßes* verlangt. Wir werden zu einem emotionalen Esser und laufen Gefahr an Gewicht zuzunehmen. Laut einer Studie des US-Instituts ‚Psychology of Eating‘ betrifft dies mittlerweile drei von vier Menschen.

Der deutsche Hirnforscher *Achim Peters* hat ebenfalls die Auswirkungen von Stress auf unser *Essverhalten* erforscht. Er unterscheidet einen ‚ausgeglichenen‘ Stresstyp A und einen ‚atemlosen‘ Stresstyp B. Typ A baut Stress ab, indem er mehr isst und damit das Cortisol senkt. Er nimmt am ganzen Körper gleichmäßig zu. Stresstyp B kommt durch Dauerstress aus der Balance, wird an den Armen und Beinen zunehmend dünner und sammelt Fett vor allem in der Bauchregion an. Sowohl bei Typ A als auch bei Typ B findet sich in der Folge das problematische *Bauchfett*. Es erhöht deutlich das Risiko für einen *Herzinfarkt*, *Krebs* und eine *Alzheimer-Demenz* (⇒ Ernährung).

Um noch einmal zu verdeutlichen, welche Auswirkungen belastender Dauerstress auf unsere Gesundheit hat, sind im Folgenden *chronische Krankheiten* und körperliche Veränderungen aufgelistet, die in engem Zusammenhang damit stehen:

- Bluthochdruck
- Erhöhung der Fettwerte im Blut
- Erhöhung der Blutzuckerwerte, Diabetes mellitus
- Schädigung der Innenwände der Gefäße durch ständig erhöhte Blutzuckerwerte
- Arteriosklerose als Folge der Gefäßschädigung
- Koronare Herzerkrankung
- Verdauungsstörungen, Dysbiose der Darmflora (⇒Darm)
- Gewichtszunahme, Adipositas (⇒Ernährung)
- Hemmung und vorzeitige Alterung des Immunsystems
- Infektanfälligkeit
- Verlangsamte Wundheilung
- Chronische Entzündungen
- Krebs
- Schlafstörungen (⇒Ruhe und Regeneration)
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Demenz
- Testosteronmangel bei Männern
- Östrogenmangel bei Frauen
- Progesteronmangel bei Frauen und Männern
- Knochenabbau, Osteoporose
- Hautalterung
- Angst- und Panikattacken
- Depressionen (⇒Psyche)

Früher oder später führt belastender Dauerstress dazu, dass die körperlichen und psychischen Reserven aufgebraucht sind. Die Nebennieren, unsere Hauptstressorgane, gehen in den Dauerstreik. Der Mensch leidet an einer totalen Erschöpfung, wird gleichgültig gegenüber seinen Mitmenschen und fühlt sich ohnmächtig. Oft quälen ihn diffuse Schmerzen. Dieser Zustand wird als *Burnout* bezeichnet: ausgebrannt! Immer häufiger höre ich von meinen Patienten, dass sie im Burnout waren oder sind.

Erstmals geprägt wurde der Begriff in den 1970er Jahren im Zusammenhang mit der Überlastung der *Pflegeberufe*. Das ist unter anderem dadurch nachvollziehbar, da in den sozialen Berufen das sogenannte ‚*Helfersyndrom*‘ weit verbreitet ist. Die Arbeit mit anderen Menschen und die Hilfsbereitschaft stehen im Mittelpunkt des Lebens – manchmal so stark, dass alles andere vollkommen vernachlässigt wird. Seit den 1970er Jahren hat sich die Situation der Pflegerinnen und Pfleger keinesfalls gebessert. Im gesamten *Gesundheitssystem* sind Überlastungen an der Tagesordnung, genauso wie in vielen anderen Arbeitsfeldern. Überlastete und ausgebrannte Menschen verlieren ihre Empathie, ihr Mitgefühl. In den medizinischen Berufen ist das fatal, denn ohne *Mitgefühl* degeneriert der zu pflegende und zu behandelnde Mensch zum Objekt. Wie soll da Heilung geschehen?

Manche Kliniken bieten Ihren Angestellten das Erlernen von *Entspannungsverfahren* an. Dies ist ein erster wichtiger Schritt, wenn motivierte Teilnehmer in kleinen Gruppen und in angenehmer Atmosphäre zusammenkommen. Gleichwohl kann es die Schaffung gesundheitsverträglicher *Arbeitsbedingungen* nicht ersetzen, nur unterstützen.

Ein am *Gemeinwohl* orientiertes Denken und Handeln sind wichtige Werte. So manche Führungskräfte der Wirtschaft haben dies bereits in Ihren Firmen umgesetzt. Wenn unserem persönlichen Wohlbefinden sowohl von Arbeitgeberseite als auch von uns selbst ausreichend Beachtung und Wertschätzung entgegengebracht wird, können wir uns nachhaltig und mit Freude in unserer Arbeit und in der Gemeinschaft einbringen.

Wenn Sie die vielfältigen Auswirkungen von belastendem Stress an sich selbst spüren und etwas ändern wollen, ist der erste Schritt die bewusste Entscheidung für eine *Balance* in Ihrem Leben. Anspannung und Entspannung, rennen und ruhen, anpacken und loslassen, denken und träumen. Wenn Sie sich das Bild einer Wippe vorstellen, sitzt die Anspannung heutzutage oft fett auf der einen Seite. Geben Sie der Ruhe mehr Gewicht. Gehen Sie raus aus der passiven Opferrolle und schauen Sie sich Ihren Alltag, den Lebensstil und Ihre Gewohnheiten an – möglicherweise unterstützt durch eine andere Person oder eine Therapeutin. Und dann beginnen Sie mit einer Sache, die Sie verändern. Eine einzige kleine Maßnahme kann bereits Großes bewirken!

Ein gutes Gespräch mit einem Menschen, der Ihnen wohlgesonnen ist, eine Sitzung bei einem Coach oder *Psychotherapeuten* – scheuen Sie sich nicht, solche Hilfen zu erfragen und anzunehmen. So können Sie besser erkennen, an welcher Stelle Sie etwas ändern können. Wenn Sie die Arbeit erschlägt, suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten, Ihren Mitarbeitern, den Vertretern der Personalabteilung. Versuchen Sie Prioritäten zu setzen. Vor einigen Jahren schlennderte ich durch eine Buchhandlung und mein Blick fiel auf ‚Die 4-Stunden Woche‘ von *Timothy Ferries*. Nicht, dass ich darauf aus war, nur vier Stunden pro Woche zu arbeiten, aber neugierig machte mich der Titel schon. So lernte ich einiges über smartes und effizientes Arbeiten und mehr freie Zeit im Alltag. Besonders spannend fand ich das *Pareto-Prinzip*. Es besagt, dass mit 20% des Aufwands 80% des Erfolgs erreicht werden. Ein spannender Gedankengang, den sie möglicherweise umsetzen können. Für mich war die Lektüre dieses Buches auf jeden Fall ein wertvoller Impuls.

Soweit es möglich ist, sollten Sie sich selbst ein angenehmes *Arbeitsumfeld* schaffen und auch ihr Zuhause so gestalten, dass Sie sich wohlfühlen und entspannen können. Sorgen Sie für gutes Licht und angenehme Farben. Kultivieren Sie das Schöne in Ihrem Leben. Legen Sie Wert auf bequeme und körpergerechte Möbel. Begegnen Sie der Reizüberflutung mit einer Informations-Diät, machen Sie eine Medien-Fastenkur, seien Sie nicht permanent verfügbar und ignorant gegenüber unwichtigen Informationen.

Auch das *soziale Umfeld* spielt eine wichtige Rolle für die innere Balance. Menschen, die in einer stabilen sozialen Gemeinschaft leben, in der sie Liebe, Orientierung, Schutz, Stärkung und Freude erfahren, sind stressresistenter und leben deutlich länger. Erfahren wir hingegen belastenden Stress in unserem familiären und engsten Kreis, nagt dies besonders stark an unserer Lebensenergie. Gibt es etwas, was Sie zwischenmenschlich belastet? Ein klärendes Gespräch schenkt möglicherweise wertvollen Frieden (⇒ Vergebung).

Psychosoziale Belastungen können sich auch auf das *Bindegewebe* und die Muskeln auswirken, was Schmerzen und eine Einschränkung der Lebensqualität nach sich ziehen kann. Gespräche zu den Lebensbedingungen und der familiären Situation sind ein wichtiger Bestandteil des therapeutischen Stressmanagements, *manuelle Therapien* zur Lockerung der Muskeln und Gewebe mehr als eine hilfreiche Ergänzung. Ärztliche Hilfe ist ratsam, wenn Sie den Zeichen der Überlastung von sich aus nicht entgegenwirken können. Spezielle Laboruntersuchungen geben Aufschluss über die bei Stress wichtigen Parameter. Hierbei werden zum Beispiel ein Cortisol-Tagesprofil erstellt und wichtige Stresshormone und ihre Co-Faktoren, die Mikronährstoffe, analysiert. Bei einem Mangel helfen bestimmte Nahrungsmittel oder Nahrungsergänzungsmittel. Ein besonderes Augenmerk gilt der Darmmikrobiota, die bei Dauerstress häufig verändert ist (⇒ Darm). Hilfreich ist auch die Messung der Herzraten-Variabilität, abgekürzt HRV (⇒ Herz).

- ➔ Lassen Sie uns noch einmal zusammenfassen, was Sie selbst belastendem Dauerstress und seinen Folgen entgegensetzen können:
- Bewusste Tiefenatmung, Ihre effektive Soforthilfe (⇒Atmung)
 - Lächeln und herzlich lachen
 - Umarmen, wenn es Ihrem Gegenüber angenehm ist
 - Vitalstoffreiche Mahlzeiten mit Genuss und Zeit (⇒Ernährung)
 - Pflege der Darmmikrobiota (⇒Darm)
 - Raus in die Natur, wann immer möglich (⇒Natur)
 - Rennen, um Stresshormone abzubauen (⇒Bewegung)
 - Ballast reduzieren, materiell und geistig
 - Tägliche Auszeiten von den digitalen Medien und elektromagnetischer Strahlung (⇒Toxine und Strahlung)
 - Dankbar und zufrieden sein, auch für die ‚kleinen‘ Dinge
 - Hilfe erfragen und annehmen
 - Regelmäßige Entspannungsmassagen
 - Regelmäßig meditieren
 - Meditative Bewegungssequenzen wie Yoga oder Qigong (⇒Yoga, ⇒Qi und Energie)
 - Ausreichend und erholsam schlafen (⇒Ruhe und Regeneration)
- ➔ Zum Ende dieses Kapitels möchte ich Ihnen eine Anregung ans Herz geben, die sehr wohltuend wirkt, besonders, wenn Sie sie regelmäßig anwenden. Sie wird Ihnen helfen, das ‚Hamsterrad‘ anzuhalten, auszusteigen und Ihre Situation von außen zu betrachten:
- Gehen Sie nur mit sich oder, falls Ihnen das angenehmer ist, gemeinsam mit einer vertrauten Person ein paar Stunden in den *Wald*. Lassen Sie das Smartphone zu Hause oder schalten Sie es aus. Betrachten Sie die Farben und Formen der Natur, riechen Sie die Bäume, das Moos, die Pflanzen und die Tiere, atmen Sie die Luft, die

Ruhe und die Natur ein. Wenn Sie nach diesen Stunden zu Hause ankommen, werden Sie sich deutlich entspannter, gelassener und handlungsfähiger fühlen. Ein belebender Schritt für ein Leben in Balance.

Literatur und Quellen zum Weiterlesen:

David Servan-Schreiber: Die Neue Medizin der Emotionen. Stress, Angst, Depression: Gesund werden ohne Medikamente (2006);

Achim Peters: Das egoistische Gehirn (2012);

Timothy Ferriss: Die 4-Stunden-Woche. Mehr Zeit, mehr Geld, mehr Leben (2015);

Christian Schubert: Was uns krank macht, was uns heilt. Aufbruch in eine neue Medizin (2016).



Zur Autorin

In ihrer dermatologischen Praxis in Wiesbaden betreut Dr. med. Antje Göttert seit 1998 ihre Patienten mit einem ganzheitsmedizinischen Ansatz. Bei der Behandlung steht der Mensch in seiner Einzigartigkeit im Mittelpunkt.

Im Laufe des Medizinstudiums wurde ihr bewusst, dass der Aufbau und die Funktionen des Körpers, die Funktionsstörungen und Krankheiten sowie die medikamentösen Behandlungen zwar umfassend gelehrt werden, jedoch die geistige, psychische und spirituelle Ebene des Menschseins und die Ursachen hinter den Symptomen der Krankheiten selten ein Thema sind. So blieben für sie viele Fragen offen. Auf ihrem weiteren Weg durch die Welt der Heilkunde suchte sie nach Antworten.

Das Fachgebiet der Dermatologie faszinierte sie, da es sich Menschen jeden Alters und Geschlechts von Kopf bis Fuß widmet und die Haut Vorgänge, die im Inneren des Menschen und auf der seelischen Ebene stattfinden, spiegelt. Während ihrer ersten Anstellung als Ärztin an einer privaten Hautklinik bei Fulda Ende der 1980er Jahre konnte sie beobachten, wie positiv sich eine persönliche Zuwendung, Aktivitäten in der Gruppe sowie eine ergänzende psychotherapeutische Beratung der Patienten auf den Heilungsverlauf der Erkrankung auswirkte.

An dieser Klinik wurde nach der von dem Psychiater Viktor Frankl begründeten Logotherapie und Existenzanalyse gearbeitet. Aufgrund dieser Erfahrungen absolvierte sie parallel zur Facharztausbildung in der Dermatologie die psychotherapeutische Ausbildung nach Viktor Frankl.

Um ihr medizinisches Spektrum zu erweitern, widmete sie sich während und nach der Facharztzeit in der Dermatologie weiteren komplementären Behandlungsmethoden. Sie absolvierte die ärztliche Weiterbildung in den Naturheilverfahren und daran anschließend die ärztliche Weiterbildung in der Homöopathie. Die ganzheitliche Betrachtung des Menschen war in diesen Kursen selbstverständlich und so beantwortete sich so manche offene Frage.



Geleitet wurden die Kurse von beeindruckenden Arztpersönlichkeiten, die auch Themen umfassend vermittelten, die auf der schulmedizinischen Ebene nur einseitig besprochen wurden. So wurde nicht nur der Sinn und Zweck von Impfungen erörtert, sondern auch die immunologischen Folgen und mögliche unerwünschte Wirkungen bedenklicher Inhaltsstoffe. Eine offene Kommunikation auch zu solch kontroversen Themen ist Antje Göttert ein wichtiges Anliegen.

Ende der 1990er Jahre lernte sie durch die Empfehlung von Freunden den Schweizer Naturheilarzt Natale Ferronato kennen und konnte miterleben, wie effektiv eine Behandlungsmethode ist, die den eigentlichen Ursachen der Störungen und Krankheiten auf den Grund geht, mögliche Schadfaktoren analysiert und dann individuell angepasst die Therapie ausrichtet.

Seit mehr als zwanzig Jahren leitet sie nun eine Hautarztpraxis. Mit den Jahren erkannte sie zunehmend die Bedeutung des Gesprächs und der Zuwendung, um die Krankheitsursachen zu erfassen, ein Bewusstsein für die inneren Heilkräfte zu wecken und den spirituellen und energetischen Aspekten jenseits der materiellen Welt Raum zu geben.

Um die Patienten bestmöglich unterstützen zu können, forschte sie immer weiter, hörte Vorträge, las zahlreiche Bücher und verbrachte so manches Wochenende auf Seminaren zu diesen Themen. Besonders beeindruckten sie die Ärzte Dietrich Klinghardt und Joachim Mutter, die mit ihrem breiten Wissen den kranken Menschen in seiner Ganzheit erfassen, mögliche Schadfaktoren und ihre Auswirkungen erkennen und durch die Integration aller Ebenen des Menschseins oft auch in schwierigen und komplexen Fällen helfen können.

Inspiration und Bestätigung fand Antje Göttert auch in der Kulturheilkunde, die den Menschen in seinem natürlichen und kulturellen Umfeld betrachtet, den Pluralismus in der Medizin fördert und eine offene Kommunikation auch zu spirituellen Themen anregt. In der Entstehungsphase des Buches lernte sie diese Heilkunde durch den Sozial- und Sprachwissenschaftler Hartmut Schröder und seine Frau, die Allgemeinärztin Marlen Schröder, kennen. Während der Reise durch die Medizinwelten wurde ihr zunehmend bewusst, dass das medizinische und ganzheitliche Wissen eine wichtige Basis für das ärztliche Wirken ist, dass jedoch eine heilsame Atmosphäre und die Art und Weise der Kommunikation sehr bedeutsam sind. Sie spürte, wie förderlich es ist, wenn sie den Patienten mit Freude, Gelassenheit und in innerem Frieden auf Augenhöhe begegnet, wenn sie ihnen ein offenes Herz und ihre ungeteilte Aufmerksamkeit schenkt. Ein wichtiger Begleiter auf dem Weg ihrer eigenen Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung war in den letzten Jahren der Visionär und Vordenker Bernd Kolb. Sie machte dadurch unter anderem die Erfahrung, wie wichtig die innere Einkehr und das regelmäßige Meditieren sind, dass sie inneren Frieden schenken und heilende Kräfte aktivieren.

Das Interesse an komplementären Behandlungsverfahren wurde durch die Erfahrungen mit eigenen Erkrankungen verstärkt. So litt sie nach einer Mandelentzündung durch Streptokokken trotz der schulmedizinischen Behandlung unter anhaltenden schmerzhaften Gelenkschwellungen. Auf die Empfehlung einer Patientin konsultierte sie den Allgemeinarzt und Homöopathen Norbert Merz, der mit Hilfe

der Kinesiologie diagnostizierte und behandelte. Er stellte eine Belastung mit Schwermetallen, insbesondere mit Amalgam, fest, leitete die Gifte aus und gab ergänzend homöopathische Mittel, worunter es zu einer vollständigen Abheilung der Beschwerden kam.

Auch die langjährigen Erfahrungen als Mutter dreier Kinder nahmen großen Einfluss. Nach der Heirat 1993 kam 1994 das erste Kind zur Welt, kurz nach der Facharztprüfung 1996 das zweite und 2004 das dritte. Besonders prägend war die Säuglingszeit eines Kindes, das mit einer angeborenen Fehlbildung der Harnwege auf die Welt kam. Als Mutter erlebte sie, dass die Kliniken zwar technisch sehr gut ausgestattet und die Ärzte gut ausgebildet waren, dass menschliche Zuwendung, Mitgefühl und eine heilsame Atmosphäre jedoch oft fehlten. Inzwischen sind ihre beiden älteren Kinder erwachsen und wichtige Gesprächspartner. Ihr Sohn ist mit Leidenschaft Naturwissenschaftler und ein guter Gegenpol bei den spirituellen Themen. Ihre Tochter hat das Studium ‚Philosophy and Economics‘ abgeschlossen und studiert nun mit großer Freude Humanmedizin. Und der Jüngste geht noch zur Schule, überrascht sie immer wieder mit seinem Gefühl für Menschen und Situationen und ist ihr liebster Sparringspartner für noch mehr Geduld und Gelassenheit.

Wichtige Erkenntnisse des bisherigen Weges aufzuschreiben – diese Idee kam ihr im Rahmen eines Schreibkurses des Autors, Redners und Coachs Veit Lindau. Ursprünglich hatte sie den Kurs mit seinen qualitativ hochwertigen Angeboten belegt, um zwei Kinderbücher zu veröffentlichen, bis sie spürte, dass die vorrangige Herzensangelegenheit dieses Buch ist. Mit diesem Ratgeber möchte sie strukturiert, unterhaltsam und alltagsgerecht neue wissenschaftliche Erkenntnisse und alte Weisheiten vermitteln und eine effektive Hilfe bieten, die inneren Heilkräfte selbstwirksam zu aktivieren.

www.hautforum-wiesbaden.de
www.sheema-verlag.de



Besuchen Sie unsere Homepage,
dort finden Sie weitere Bücher, Hörbücher und CDs.
Wir freuen uns auf Sie!

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

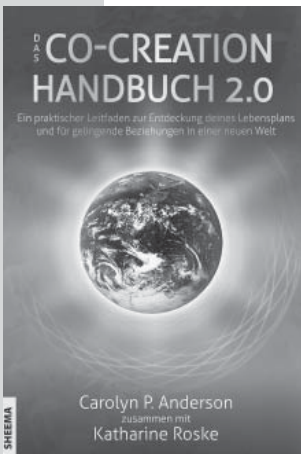
Bücher. Aus Liebe.

Hirnsbergerstr. 52
D - 83093 Antwort

Tel.: 0049 - (0)8053 - 7992952

E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN