



Leseprobe

Dr. Rangan Chatterjee
Der Anti-Stress-Plan
In 4 Schritten zu mehr
Gelassenheit und
Gesundheit

»Kleine Änderungen machen einen riesigen Unterschied. Wir alle können von diesem Buch profitieren!« *Jamie Oliver*

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 18. Mai 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Für Vidhaata.

Danke, dass du auf dieser Reise bei mir bist.

INHALT

Einleitung	8
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten	26

1 / SINNFRAGE 30

Kapitel 1 / Gelassenheitsrituale	34
Kapitel 2 / Zeit freischaufeln	50
Kapitel 3 / Mehr LEBEN	68

2 / BEZIEHUNGEN 82

Kapitel 4 / Berührungen zulassen	84
Kapitel 5 / Intime Momente genießen	98
Kapitel 6 / Freundschaften pflegen	114

3 / KÖRPER 128

Kapitel 7 / Kann Essen glücklich machen?	130
Kapitel 8 / In Bewegung bleiben	154
Kapitel 9 / Rhythmen neu justieren	176

4 / PSYCHE 200

Kapitel 10 / Ständig auf Empfang	202
Kapitel 11 / Auftanken in der Natur	216
Kapitel 12 / Atempausen	230

Zum Abschluss 254

Quellen und weiterführende Literatur 256

Dank 262

Register 264

Notizen 270

EINLEITUNG

Darf ich vorstellen? Das Kruschtelregal. Es hängt in meiner Küche. Wenn ich zur Tür herein komme, sehe ich drei tiefe Regalbretter, vollgestopft mit den Alltagsresten eines ganz normalen Familienlebens. Auf den ersten Blick entdecke ich einen Golfball, zwei Hammer, einen ganzen Stoß ungeöffneter Briefe, einen Reisepass, einen Fachartikel über Mitochondrien, der eigentlich in mein letztes Buch hätte einfließen sollen, was leider misslang, weil er hier herumflog, einen zerbrochenen Schraubendreher, zwei Taxiquittungen, eine Glühlampe (die noch funktioniert oder auch nicht), Spielfiguren von einem Brettspiel, einen Kinderhandschuh und eine Ladestation für eine elektrische Zahnbürste. Das Chaos in diesem Regal ist das kumulative Ergebnis diverser stressiger Momente im Alltag meiner jungen Familie, ab dem Moment, wo meine Tochter ihren Handschuh verlor, über den Augenblick, wo das Bild herunterfiel und ich zu viel um die Ohren hatte, um den Hammer wieder in den Keller zu bringen, bis hin zu dem Tag, wo ich erst auf den letzten Drücker zur Arbeit rannte und mir nicht mehr die Zeit nahm, den Mitochondrien-Artikel wieder in seinen Ordner zurückzustecken.

Das Kruschtelregal ist ein doppeltes Problem, denn es ist nicht nur ein *Ergebnis* von Stress, sondern es kann auch selbst Stress *erzeugen*. Praktisch alles darin hat das Potenzial, neue Ängste und neuen Frust zu schüren: Wenn wir ein Brettspiel aus-

packen und ein paar Teile fehlen; wenn wir loswollen und meine Tochter den zweiten Handschuh braucht; wenn die Zahnbürste versagt und wir das Ladegerät nicht finden; wenn wir zum Flughafen düsen und ein Pass unauffindbar ist. Schon der Anblick dieses Regals ist eine Stressquelle. Ich spüre seine tadelnden Blicke, wenn wir in der Küche essen, weil es unablässig an all das erinnert, was wir noch nicht erledigt haben. Obwohl es mir nicht ständig bewusst ist, funkt es meinem Gehirn ununterbrochen Informationen zu und beharrt überraschend nachdrücklich darauf, dass ich mein Leben nicht im Griff habe und dass es um mich herum Probleme gibt, derer ich nicht Herr werde.

Das ist ganz typisch für Alltagsstress. Seine pure Existenz hat die Macht, in unserem Leben, in der Psyche und im Körper neuen Stress zu erzeugen. Je mehr sich ansammelt, desto schlechter werden wir damit fertig und desto näher kommen wir der Schwelle, an der wir unser Leben einfach nicht mehr erfolgreich bewältigen. An diesem Punkt werden wir überempfindlich, aufbrausend, müde und irgendwann krank. Unter Stress kommt es leichter zu Zerwürfnissen, man stopft sich mit ungesundem Essen voll oder trinkt zu viel Alkohol, und in den Regalen sammeln sich Alltagsprobleme an, die im ungünstigsten Moment zur Lawine mutieren.

STRESS BLEIBT NICHT FOLGENLOS

Stress kann für die Gesundheit gravierende Langzeitfolgen haben. Im Übermaß trägt er zum Entstehen von Adipositas, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, kardiovaskulären Erkrankungen, Schlaganfall und Alzheimer-Krankheit bei. Auch bei Schlafstörungen, Burnout und Autoimmunkrankheiten kommt Stress eine Schlüsselrolle zu, ebenso bei vielen psychischen Erkrankungen wie Angststörungen oder Depressionen.

Dennoch tun viele dieses Thema schulterzuckend ab. Obwohl wir Raubbau mit unserer Gesundheit treiben, glauben wir, dass wir ewig ungeschoren davonkommen. Aber das stimmt nicht. Ich habe tagtäglich mit Patienten zu tun, die sich durch Dauerstress sprichwörtlich ein frühes Grab schaufeln. Ein Wirtschaftsprüfer aus meinem Umfeld steht ständig unter Strom. Er schaltet niemals ab, und seine Frau macht sich schon Sorgen. Da er jedoch momentan keine schwerwiegenden Symptome hat, hört er weder auf sie noch auf mich. Er geht einfach davon aus, dass alles in Ordnung ist und der Stress ihm nicht schadet. Allerdings setzt ihm diese Lebensweise wahrscheinlich derart zu, dass ihm vermutlich schon in wenigen Jahren ein ernsthaftes Gesundheitsproblem droht.

Machen Sie sich nichts vor: Stress hat heutzutage epidemische Ausmaße angenommen und wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als »Seuche des 21. Jahrhunderts« eingestuft. Bis zu 80 Prozent aller Termine beim Allgemeinmediziner haben vermutlich in irgendeiner Form mit Stress zu tun. In diesem Buch will ich praktische Hinweise geben, wie Sie Ihr Leben stressärmer gestalten können. Vieles davon ist ganz einfach. Andere Maßnahmen kosten keine Viertelstunde pro Tag. Da ich erlebt habe, wie diese Methoden so vielen meiner Patienten helfen konnten, weiß ich, dass sie auch bei Ihnen wirken werden.

MSD: MIKROSTRESS IN FEINEN DOSEN

Ein vollkommen stressfreies Leben ist nicht möglich. Heutzutage ist Stress unvermeidbar. Tagtäglich werden wir mit Informationen überflutet, mit Arbeit überhäuft und überfordern unseren Körper mit Zucker, Alkohol und viel zu langem Sitzen. Der Druck auf den Einzelnen scheint unablässig zuzunehmen, während die Unterstützung immer mehr zurückgeht. Denken Sie nur an eine Urlaubsreise: Vor 20 Jahren wären Sie ins Reisebüro marschiert, hätten dort gebucht und keinerlei Scherereien gehabt. Heute machen viele alles selbst, und so ist es bei zahlreichen Dingen. Im Supermarkt ziehen wir selbst die Ware über das Band, den Computer bringen wir selbst wieder zum Laufen (oder auch nicht), indem wir in Onlineforen herumsuchen und endlose Antworten auf »Häufige Fragen« durchscrollen. Dank des explosiven technischen Fortschritts übernehmen wir immer mehr Aufgaben, und das macht das Leben stressiger. Ich bezeichne diese einzelnen Stressfaktoren als Mikrostressoren, die in Mikrostressdosen (MSD) daherkommen. Ob sie von der Alltagstechnik herrühren oder lediglich die üblichen Begleiterscheinungen eines Lebens in einer Partnerschaft, als Eltern, Chefs oder Angestellte sind, es vergeht kein Tag, ohne dass wir mit etlichen dieser Mikrostressoren konfrontiert sind.

Nehmen wir als Beispiel eine Stunde aus dem Leben von Alexandra, einer berufstätigen Mutter. Am Vorabend ist sie ausgegangen. Jetzt weckt sie das Handy um 6:45 Uhr (MSD 1). Sie schaltet es an und wirft einen Blick auf Facebook, wo sie das Bild eines Arbeitskollegen entdeckt, der auf einer atemberaubenden, griechischen Insel den Sonnenaufgang betrachtet (MSD 2). Sie tippt eine Pushmeldung an und sieht schreckliche Fotos von einer Gasexplosion auf einer Hauptstraße (MSD 3), danach eine Schlagzeile zu einem rassistischen Verbrechen irgendwo in Kanada (MSD 4). Ihr Mobilfunkanbieter schickt ihr eine Nachricht, dass sie ihre Rechnung abrufen kann (MSD 5). Ihr Ehemann reagiert kopfschüttelnd auf das Pinggen ihres Handys (MSD 6). Erst jetzt bemerkt sie, dass ihr Magen noch etwas gegen das zweite Glas Wein rebelliert, das sie sich nach dem stressigen gestrigen Tag abends zur Pizza genehmigt hat (MSD 7), und ihr Kopf ist auch noch nicht ganz klar (MSD 8). Auf der Bettdecke sieht

sie Pfotenabdrücke, denn offenbar hat die Katze schon wieder auf dem Bett geschlafen (MSD 9). Aber nun geht sie erst einmal ihren Sohn wecken, der sie sofort anmault (MSD 10). Übermüdet und gereizt giftet sie zurück (MSD 11), geht in die Küche, stellt fest, dass es regnet (MSD 12) und wie dreckig die Scheiben sind (MSD 13), erinnert sich daran, dass sie einen Klempner finden muss, der dem merkwürdigen Tropfgeräusch nachgeht, das aus dem Heißwasserboiler zu hören ist (MSD 14), sieht noch einmal kurz auf ihr Handy (MSD 15, 16, 17, 18), während das Wasser heiß wird, bemerkt die Schokokekse, die vom Vorabend noch herumliegen und denkt: Ach egal, ich nehme einen (MSD 19). Da merkt sie, dass ihr Sohn noch nicht aufgestanden ist (MSD 20), ist plötzlich richtig frustriert und schimpft durchs Treppenhaus, dass er sich *verdammte noch mal in Bewegung* setzen soll (MSD 21).

Erst elf von 60 Minuten! Wenn ich jeden kleinen Mikrostressor aufzählen müsste, mit dem Alexandra im Laufe des Tages konfrontiert wird, wäre dieses Buch vermutlich schon voll. Aber Sie verstehen sicher, worum es geht: Unablässig stürmt Mikrostress auf uns ein, selbst wenn wir den Eindruck haben, dass gar nichts Stressiges passiert. Und niemand kann sich diesem Stress vollständig entziehen. Deshalb möchte ich in diesem Buch aufzeigen, wie man seine Wirkung erfolgreicher abfedert, und natürlich, wie man sein Leben so organisiert, dass deutlich weniger Stressoren entstehen.

LEBENSWICHTIGE INFORMATIONEN

Um das Thema Stress zu erfassen, müssen wir Leben und Gesundheit von einer neuen Warte aus betrachten. In jedem Augenblick unseres Lebens tauschen Körper, Gehirn und Umwelt Informationen aus. Ständig beobachtet das Gehirn, wie es uns geht – es überwacht die Atmung, den Hormonspiegel, was in unserem Darm vor sich geht, und natürlich, wie die Außenwelt auf uns einwirkt. All diese Aktivitäten betrachtet es als Informationen über unseren momentanen Zustand. In ähnlicher Form entnimmt der Darm der zugeführten Nahrung Informationen, die ihm verraten, ob es da, wo wir sind,

reichlich zu essen gibt oder ob gerade eine Hungersnot herrscht. Auch das Immunsystem betrachtet alles, was uns körperlich oder seelisch widerfährt, als Information.

Menschen bewegen sich in einem *Informationsökosystem*, in dem diverse Informationsquellen ständig miteinander kommunizieren. Letztlich geht es dabei jedoch immer um genau eine Frage: »Bin ich in Sicherheit, oder droht mir Gefahr?« Das Schwierige an unserem derzeitigen Umgang mit Stress ist, dass wir häufig versuchen, ihn einseitig anzugehen. Wenn man mentalen Stress durch Überarbeitung angeht, indem man meditiert oder eine Urlaubsreise bucht, bleibt die Wirkung möglicherweise begrenzt, solange die Entscheidungen, die wir in der Küche (oder am Imbiss mit den Brathähnchen) treffen, dem Körper über den Darm weiterhin dauerhaft Stresssignale zufunken. In diesem Buch gehe ich daher auf diverse Stressfaktoren ein, darunter mentalen und emotionalen Stress, Ernährungsstress, körperlichen Stress, Technikstress, Stress durch die Lebensumstände und vieles mehr. Ich möchte das gesamte Ökosystem veranschaulichen, damit Sie am Ende aus jeder Richtung die Information bekommen, dass Sie in Sicherheit sind und nicht bedroht werden.

GESTRESST ODER GELASSEN?

Wenn unser persönliches *Informationsökosystem* beschließt, dass wir in Gefahr sind, schaltet es von Gelassenheit auf Stress um. Im Stressmodus werden zwei eigenständige biologische Systeme aktiviert. Das eine ist das autonome Nervensystem, das all jene körperlichen Prozesse steuert, die automatisch ablaufen, ohne dass wir darüber nachdenken müssen – zum Beispiel die Atmung oder die Verdauung. Dieses System besteht aus zwei Gegenspielern, dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Wenn der Körper Gefahrensignale empfängt, setzt der Sympathikus die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin frei, die den Rest des Körpers prompt auffordern, diverse Funktionen zu verändern, zum Beispiel das Herz schneller schlagen zu lassen, damit die Muskeln besser durchblutet werden und mehr Sauerstoff erhalten. Das ist eine Stressreaktion. Erst wenn diese Prozesse wieder abebben, kommt das parasympathische Nervensystem, der Ruhemodus, wieder zum Zug und übernimmt die Regulierung.

Das zweite biologische System, das unter Stress aktiviert wird, ist die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse, nach der englischen Bezeichnung *hypothalamic-pituitary-adrenal axis*). Sie ist sozusagen unsere Stresssirene. Stress in jeglicher Form, ob körperlich oder emotional, wird vom Hypothalamus registriert. Wenn dieser Teil des Gehirns, der aus sehr frühen Phasen der Evolution stammt, Stress wahrnimmt, sendet er ein Stresssignal an die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse), die daraufhin ein Hormon ausschüttet, das dieses Signal bis hinunter zu den Nebennieren weitergibt, die ganz oben auf unseren Nieren sitzen. Diese Drüsen erzeugen dann das Nebennierenhormon Cortisol, das wie die Hormone Adrenalin und Noradrenalin zu den primären Stresshormonen des Körpers zählt. Gemeinsam versetzen sie den Körper in die Bereitschaft zu »Kampf oder Flucht«, damit wir besser gegen Gefahren gewappnet sind.

STRESS HAT AUCH VORTEILE

Der Stressmodus ist keineswegs ausschließlich von Nachteil, ganz im Gegenteil. Immerhin hat sich die Kampf-oder-Flucht-Reaktion über rund drei Millionen Jahre hinweg zu unserem Schutz herausgebildet. Im Verlauf der Evolution mussten wir mit allen möglichen Gefahren fertigwerden, nicht zuletzt mit dem beängstigenden *Dinofelis*, der »Schreckenskatze« – sie jagte bevorzugt den Frühmenschen, dessen Erwachsenenschädel ihr Kiefer und ihre Zähne perfekt knacken konnten. Um einem *Dinofelis* zu entkommen, mussten unsere Vorfahren über sich hinauswachsen.

In einem solchen Fall setzten die Stresshormone im Körper eine Reaktionskaskade in Gang, die unsere Überlebenschancen optimieren sollte. Die Pupillen erweiterten sich, und es wurde reichlich Zucker ins Blut ausgeschüttet, damit wir schneller rennen konnten. Gleichzeitig verschlossen sich Muskel- und Leberzellen gegen das Hormon Insulin, um mehr Zucker im Blut zu belassen, anstatt es in die Zellen einzulagern.

So blieb der Zucker für das wichtigste Organ überhaupt, das Gehirn, verfügbar. Das Herz schlug schneller, und der Blutdruck stieg an, damit das Blut sich rasch im ganzen Körper verteilen konnte. Zudem konnten wir uns besser konzentrieren, und das Gehirn nahm extrem wachsam jegliche denkbare Bedrohung wahr. Bestimmte Botenstoffe des Immunsystems (die Zytokine) stiegen an und verteilten ihrerseits im ganzen Körper Stresssignale, selbst die Blutplättchen wurden aktiviert, um das Blut bei eventuellen Verletzungen besser gerinnen zu lassen. Parallel dazu ging die Libido stark zurück, und die Verdauung wurde praktisch abgeschaltet. In diesem Moment ging es nicht mehr darum, das Frühstück zu verdauen oder sich fortzupflanzen – jetzt ging es ums nackte Überleben. Alles, was dafür nicht erforderlich war, lief auf Sparflamme oder lag gänzlich still.

Und diese Veränderungen verhalfen uns nicht nur zur Flucht. Selbst wenn das Raubtier uns verletzte oder wenn wir beim Davonlaufen stolperten und fielen, konnten sie uns noch das Leben retten. Nehmen wir einmal an, wir hätten uns die Haut aufgerissen: Das ohnehin alarmierte Immunsystem wäre sofort zur Stelle, um eine Infektion abzuwenden. Bei einer blutenden Wunde hingegen würde der erhöhte Blutdruck dafür Sorge tragen, dass das Gehirn besser versorgt würde als der Rest des Körpers, und wir würden nicht so leicht verbluten, weil das Blut eine erhöhte Gerinnungsbereitschaft hätte.

All diese Vorgänge sind unglaubliche Geschenke der Evolution. Aber sie waren nur für kurze Zeiträume gedacht, für den Umgang mit einer unmittelbaren Gefahr, ob durch einen Säbelzahn tiger oder einen aggressiven Menschen. Evolutionstechnisch ist der Mensch dazu bestimmt, den größten Teil seiner Zeit im gelassenen Ruhemodus zu verbringen. Stress sollte nur kurz anhalten. Das Hauptproblem der modernen Gesellschaft ist, dass wir von Stressfaktoren umgeben sind, gegen die wir evolutionär nicht gewappnet sind. Sie versetzen uns permanent in Stress, sodass wir mehr Zeit im Stressmodus als im Ruhemodus verbringen, und das kann der Gesundheit ernsthaft schaden.


GESUNDE STRESSREAKTIONEN UND IHRE GEFÄHRLICHEN LANGZEITFOLGEN

Gesunde kurzfristige Stressreaktion


Blutdruckanstieg versorgt das Gehirn kurzfristig mit mehr Blut.




Verstärkte Gerinnungsbereitschaft kann bei einer blutenden Wunde lebensrettend sein, weil sich die Wunde schneller schließt.




Erhöhte Insulinresistenz verhindert kurzfristig, dass der Körper Zucker in Leber und Muskeln einlagert. So bleibt mehr Zucker im Blut und damit für das Gehirn verfügbar.




Der Körper stellt Ressourcen für das Stresshormon Cortisol bereit, um mit der unmittelbaren Bedrohung fertigzuwerden – auf Kosten von Sexualhormonen wie Östrogen und Testosteron.




Der Körper zieht Ressourcen von der Verdauung ab, die für das Überleben derzeit zweitrangig ist.



In kleinen Mengen verbessert Cortisol die Hirnfunktion, das daraufhin in einer kurzen Stresssituation (Raubtierangriff oder eine wichtige Prüfung) besser arbeitet.



Der emotionale Teil des Gehirns ist in höchster Alarmbereitschaft, was bei Lebensgefahr sehr nützlich ist.



Das aktivierte Immunsystem sorgt über eine kurzfristig erhöhte Entzündungsbereitschaft dafür, dass wir die Bedrohung besser bewältigen und eine eventuell infizierte Wunde schneller heilt.

