

# DER ANTI-STRESS-PLAN



4



DR. RANGAN CHATTERJEE

# DER ANTI- STRESS-PLAN

In **4** Schritten zu mehr Gelassenheit  
und Gesundheit

AUS DEM ENGLISCHEN VON IMKE BRODERSEN

FOTOS VON SUSAN BELL

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel  
»The Stress Solution« bei Penguin Life, Penguin Random House UK.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2020

Copyright © 2018 der Originalausgabe: Dr. Rangan Chatterjee.

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

Copyright © 2020 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagfotos: Susan Bell

Fotos: © Susan Bell 2018

Redaktion: Andrea Kalbe

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: DZS Grafik d. o. o., Ljubljana

Printed in Germany

CH · Herstellung: CF

ISBN 978-3-442-17870-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



Für Vidhaata.

Danke, dass du auf dieser Reise bei mir bist.

# INHALT

Einleitung	8
Wie Sie dieses Buch verwenden sollten	26

## 1 / SINNFRAGE 30

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

## 2 / BEZIEHUNGEN 82

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

## 3 / KÖRPER 128

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

## 4 / PSYCHE 200

<b>Kapitel 10</b> / Ständig auf Empfang	202
<b>Kapitel 11</b> / Auftanken in der Natur	216
<b>Kapitel 12</b> / 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 Pingern 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 »Schreckenskatz« – 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.



### Schädliche Wirkung von Dauerstress

→ Chronischer Bluthochdruck erhöht das Risiko für koronare Herzkrankheit, Schlaganfall und viele andere Erkrankungen.

→ Eine langfristig erhöhte Gerinnungsbereitschaft erhöht das Risiko für Schlaganfall, Herzinfarkt oder eine tiefe Venenthrombose (TVT).

→ Anhaltende Insulinresistenz trägt zum Entstehen von Typ-2-Diabetes, Übergewicht, Bluthochdruck und der Produktion schädlicher Cholesterinmoleküle (wie VLDL) bei.

→ Wenn die Cortisolproduktion längerfristig Ressourcen bindet, gerät der Hormonhaushalt aus dem Gleichgewicht, was diverse Probleme wie Libidoverlust und menopausale Symptome nach sich ziehen kann.

→ Wenn der Körper zu lange nicht verdauen darf, kommt es zu Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung, Blähungen, Magenproblemen und Reizdarmsymptomatik.

→ Bei anhaltender Cortisolfreisetzung sterben irgendwann Nervenzellen im Hippocampus ab (dem Erinnerungszentrum im Gehirn), und das Alzheimer-Risiko steigt.

→ Dauerhaft erhöhte Wachsamkeit macht anfälliger für Ängste und übertriebene Sorgen, bis man Gefahren sieht, wo gar keine sind.

→ Chronische Entzündungen können unbehandelt das Risiko für die meisten Zivilisationskrankheiten wie Typ-2-Diabetes, koronare Herzkrankheit, Übergewicht und viele Formen der Depression erhöhen.

# UNSER VERHALTEN BEI KRANKHEIT

In den vergangenen Jahren schälte sich immer deutlicher heraus, dass viele Formen der Depression auf chronische Entzündungen zurückgehen könnten. Wie andere Stressreaktionen können uns auch Entzündungen kurzfristig das Leben retten, indem sie beispielsweise eine infizierte Verletzung abheilen lassen. Wenn sie jedoch nicht mehr abgeschaltet werden, können sie uns schaden. In einem Körper, der regelmäßig Informationen empfängt, die er als belastend und gefährlich einstuft, können Entzündungen chronisch werden und dauerhaft vor sich hin schwelen, was wiederum dazu führt, dass der Körper sich »angegriffen« fühlt. Es ist ein ziemlich schlauer Zug der Evolution, dass wir bei einer Entzündungsreaktion müde werden und den Appetit verlieren. Als Frühmenschen hätten wir uns bei Erschöpfung und Übelkeit in den hinteren Bereich der Höhle zurückgezogen und fernab der Gefahr im Dunkeln abgewartet, bis das Immunsystem die Keime besiegt hätte und wir wieder fit wären.

Inzwischen spekuliert die Forschung, dass Depressionen auf vergleichbare Schutzmechanismen zurückgehen könnten. Zu den typischen Symptomen einer Depression zählen unter anderem Niedergeschlagenheit, Gleichgültigkeit und Anhedonie (Freudlosigkeit). Solche Schilderungen höre ich in meiner Sprechstunde überaus häufig. Ein Beispiel wäre Emily (48 Jahre), eine lebhafteste, selbstbewusste Frau, die immer gern ihre Hunde ausführte. Kürzlich stellte sie sich bei mir vor und klagte, wie schlecht es ihr ginge. Selbstbewusstsein, Motivation und Energie waren im Keller, und sie hatte keine Lust mehr, mit den Hunden unterwegs zu sein oder sich mit ihren Freunden zu treffen. Dieselben Symptome bestehen auch bei einer Entzündung. Der Körper reagiert, als hätte ihn ein Virus befallen oder ein Raubtier angegriffen, doch in Wahrheit ist es der Angriff unserer modernen Welt. Die Entzündung scheint eine Wirkung auf unsere Psyche zu haben, indem sie versucht, uns in die Höhle (oder mit zugezogenen Vorhängen ins Bett) zu treiben.

# DAS EMOTIONALE GEHIRN

Wahrscheinlich werden derartige Formen der Depression durch spezifische Veränderungen im Gehirn verschärft. Menschen besitzen zwei große neurologische Systeme, die man (sehr locker) als das rationale Gehirn (das für logische Entscheidungen zuständig ist) und das emotionale Gehirn (das unsere Gefühle und Befürchtungen verarbeitet) bezeichnen könnte. Stellen Sie sich nun vor, dass diese Systeme ständig miteinander wetteifern, wer gerade die Oberhand hat. Im Ruhemodus hat normalerweise das logische Gehirn das Sagen, und wir können kluge Entscheidungen fällen. Unter Stress tritt das logische Gehirn allerdings in den Hintergrund und überlässt dem emotionalen Gehirn die Bühne.

Auf gefährlichem Terrain ist das auch genau das Richtige. In diesem Zustand reagiert das Gehirn hypervigilant, also extrem sensibel auf Gefahren, was die körperliche Kampf-oder-Flucht-Reaktionsbereitschaft ergänzt. Sobald der Stressreiz jedoch verschwunden ist, sollte das logische Gehirn wieder übernehmen. Leider ist das menschliche Gehirn »plastisch« und verändert mit der Zeit seine Form. Das heißt: Je häufiger wir uns gestresst fühlen, desto mächtiger wird das emotionale Gehirn. Je mehr Mikrostressdosen (MSD) auf Sie einwirken, desto seltener kommt das rationale Gehirn zum Zuge und desto stärker wird das emotionale Gehirn.

Ein zentraler Bestandteil dieses emotionalen Gehirns ist die Amygdala, die sich aus zwei kleinen, mandelförmigen Bereichen zusammensetzt. Diese Areale wachsen, wenn wir über lange Zeit immer wieder MSD erhalten. Bei Schwierigkeiten schlägt die Amygdala Alarm. Je mehr sie anschwillt, desto stärker wird sie und desto sensibler reagiert sie auf Warnsignale in ihrer Umgebung. Wenn das emotionale Gehirn übermächtig wird, wittert man schließlich Gefahren, wo gar keine sind. Der Rauch der Grillparty scheint auf einen Hausbrand hinzudeuten, eine kurz angebundene E-Mail von der Chefin wird als bevorstehende Kündigung interpretiert, und den fragenden Blick eines Freundes nehmen wir als versteckte Botschaft wahr, als sarkastisch und feindselig. Dann hat das emotionale Gehirn unangefochten das Sagen.



# STRESS ERZEUGT STRESS

Der Mikrostress, mit dem uns das moderne Leben in kleinsten Dosen bombardiert, bringt all diese wunderbar ausgewogenen biologischen Systeme aus dem Gleichgewicht. Dabei verändert sich das Gehirn, nimmt Bedrohungen insgesamt aufmerksamer wahr und macht uns dafür empfänglicher. Parallel dazu funkelt die körpereigene Stresssirene auch dann Alarmsignale, wenn sie eigentlich Glückssignale senden müsste. Wie mein Kruschtelregal ist das ein sich selbst verstärkender Regelkreis. Der erlebte Stress verstärkt die Sensibilität gegenüber Bedrohungen, weil Körper und Gehirn sich gegen eine Umgebung wappnen, die sie als gefährlich einstufen. Je mehr Stress eine Person erlebt, desto empfindlicher reagiert sie auf weitere Stressfaktoren. Das emotionale Gehirn dominiert und treibt uns in die Defensive oder lässt uns geradezu paranoid erscheinen. Viele Menschen treffen dann ungünstige Ernährungsentscheidungen, schlafen weniger oder trinken mehr Alkohol. Mit der Zeit erschöpft der physische Stresszustand den Körper, der ständig auf Hochtouren läuft, und man fühlt sich schlechter.

# MAKROSTRESS

Einerseits geht es in diesem Buch in erster Linie um den Umgang mit Mikrostress. Andererseits ist mir vollauf bewusst, dass manche meiner Patienten erhebliche Makrostressdosen mit sich herumschleppen. Was sie durchgemacht haben, hat auch später noch Einfluss auf Verhalten, Psyche, Persönlichkeit und Gesundheit. In den letzten Jahren wurden aufschlussreiche Studienergebnisse zu Kindheitstraumata (*englisch: Adverse Childhood Experiences bzw. ACE*) publiziert. Dabei stellte sich heraus, dass Menschen mit traumatischen Kindheitserlebnissen deutlich häufiger diverse unerwünschte Gesundheitsprobleme wie Autoimmunkrankheiten und Herzprobleme entwickeln. Aber auch Erwachsene können von Makrostress betroffen sein. Manche verlieren Kinder oder werden Opfer eines Gewaltverbrechens, erleben schlimme Situationen im aktiven Dienst beim Militär oder werden auf andere Weise dauerhaft traumatisiert. Falls Sie zu diesen Menschen gehören, könnte dieses Buch Ihnen aus meiner Sicht noch mehr helfen, denn es ist sehr wahrscheinlich, dass Sie weitaus näher an Ihrer persönlichen Stressgrenze leben als die breite Masse. Und das bedeutet, dass Sie bereits bei einer geringeren Anzahl alltäglicher Mikrostressoren Probleme bekommen.

Die dauerhaften Auswirkungen einer Makrostressdosis kennt meine Frau Vidh sehr gut. Wenn ich bei der Arbeit war, konnte sie oft schlecht schlafen. Obwohl wir in einer sehr belebten Straße wohnen, wo es jede Menge Leute gibt, reagierte sie unwillkürlich extrem besorgt und ängstlich. Sie nahm die Kinder mit in ihr Zimmer, vergewisserte sich mehrfach, dass alle Türen und Fenster verschlossen waren, und verrammelte die Schlafzimmertür mit einem Stuhl. Dennoch lag sie die halbe Nacht wach und lauschte hypersensibel auf jedes ungewöhnliche Geräusch. Vidh ist in Kenia aufgewachsen, wo es Anfang der 1980er Jahre – als sie noch klein war – zu einem Putsch kam. Dörfer wurden überfallen, Menschen angegriffen und getötet, Häuser geplündert. Als die Banden auch vor ihrer Tür standen, versteckte Vidhs Mutter sie und ihren Bruder in einem Küchenschrank und schärfte ihnen ein, keinen Mucks zu machen. Jeden Abend verbarrikadierte der Vater die Türen mit großen Sofas und schweren

Möbeln. Bewusst kann sie sich nicht mehr daran erinnern, aber als diese Geschichte eines Abends bei Tisch erzählt wurde, reagierten alle extrem emotional. Vidh brach in Tränen aus. Nachdem ihr klar geworden war, dass ihr heutiges Verhalten auf einem Erlebnis beruht, das sich in ihr Unterbewusstsein eingebrannt hat, suchte sie einen Therapeuten für posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) auf und hat inzwischen deutlich weniger Angst, wenn ich nicht zu Hause bin. Und seit sie diese Makrostressdosis angehen kann, federt sie all die kleineren Mikrostressdosen, die sie derart in Stress versetzt haben, leichter ab, denn jetzt verläuft ihr Leben in größerem Abstand zu ihrer ganz persönlichen Stressschwelle.

## WAS UNS TRÖSTET UND BERUHIGT

Kleinere oder größere Stressfaktoren sind natürlich nichts Neues. Und das Einzigartige am Menschen ist, dass er sich nicht nur auf seine evolutionär bedingten biologischen Systeme verlässt, sondern ergänzend auf eine Kultur, die uns unterstützt und formt. Seit Jahrtausenden haben Menschen kulturelle Methoden zum Umgang mit Stress entwickelt, und ich halte es für äußerst nützlich, sich offen mit den Lösungen auseinanderzusetzen, die bis heute überliefert sind. Man muss weder religiös noch besonders spirituell veranlagt sein, um zu begreifen, welchen Trost Generation um Generation aus einem Gebet, bewusstem Danken oder Meditation gezogen haben. Manches davon versteht die Wissenschaft zumindest ansatzweise, bei anderen Methoden ist sie ambivalent oder höchst skeptisch. Zum Glück bin ich kein Wissenschaftler, sondern Allgemeinmediziner. So muss ich mich zwar einerseits mit neuesten Forschungsergebnissen befassen, kann aber auch einbeziehen, was meinen Patienten in den 17 Jahren meiner Tätigkeit geholfen hat.

# WIE SIE DIESES BUCH VERWENDEN SOLLTEN

Mein Lösungsangebot bei Stress stützt sich auf vier Säulen: Sinnfrage, Beziehungen, Körper und Psyche. Jede dieser Säulen stellt einen Turbostresskanal dar, den jede und jeder, die oder der dieses Buch liest, in den Griff bekommen sollte.

Im ersten Abschnitt spreche ich mit der Sinnfrage »Wozu das alles?« ein großes Thema an, das im Zusammenhang mit der Gesundheit oft ausgeklammert bleibt. Im zweiten Abschnitt geht es um Beziehungen und um die Frage, wie die moderne Welt sie beeinflusst und belastet. Der dritte Abschnitt befasst sich mit körperlichen Stressmanifestationen durch Ernährungsfehler, Fehler beim Sport und ungesunde Angewohnheiten. Erst im vierten Abschnitt geht es um die Psyche, an der im 21. Jahrhundert aus allen Richtungen gezerrt wird, was eine enorme Belastung darstellt.

Wichtig ist, dass jeder Turbostresskanal in beide Richtungen funktioniert. Zu wenig Lebenssinn kann Stress erzeugen, aber wenn wir zu stark gestresst sind, fällt es uns schwerer, den Sinn des Ganzen zu erkennen. Ein Mangel an tragfähigen Beziehungen ist ein Stressfaktor, aber Stress kann Beziehungen auch beeinträchtigen. Durch falsche Entscheidungen zum Lebensstil setzen wir unseren Körper stark unter Stress, doch unter Stress neigen wir zugleich verstärkt dazu, nicht die beste Wahl zu treffen. Und wenn wir der seelischen Gesundheit keine Priorität einräumen, hebt dies definitiv das Stresslevel und umgekehrt. Wie mein Kruschtelregal ist dieser Zustand nicht nur die Folge von Stress, sondern auch selbst eine Stressquelle.

In diesem Buch finden Sie alltagsgerechte Lösungsansätze, die sich unmittelbar umsetzen lassen. Jede Säule bietet eine breite Auswahl an Lösungen, mit denen Sie Ihrem Gehirn und Körper andere Informationen anbieten können. Am besten fangen Sie langsam an: Wählen Sie zunächst aus jeder Säule nur eine oder zwei der leichteren Methoden aus, und bauen Sie langsam darauf auf. Es geht nicht darum, in einem bestimmten Bereich perfekt zu werden. Wichtiger ist, alle vier im Gleichgewicht zu halten.

Auf keinen Fall sollten Sie *jede* Empfehlung umsetzen. Wählen Sie das, was Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt in Ihrem Leben am wichtigsten erscheint. Je mehr Elemente Sie tatsächlich angehen, desto leichter fällt der Rest, denn auch dieser Regelkreis verstärkt sich selbst. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie beginnen sollen, wählen Sie einfach etwas, das Sie Ihrer Meinung nach sofort schaffen, und probieren Sie es eine Woche lang aus. So bekommen Sie den Stress in Ihrem Leben Stückchen für Stückchen und Schritt für Schritt in den Griff und lernen, wie man jeden Turbostresskanal von der freitäglichen Rushhour in einen gemütlichen Sonntagsausflug verwandelt.

Für mich hat die erste Säule Priorität, denn ich glaube, dass die meisten Menschen heutzutage nicht mehr wissen, wofür sie sich eigentlich abstrampeln. Um diese Frage anzugehen, brauchen Sie Ruhepausen, in denen Sie innehalten und nachdenken und schließlich neuen Aktivitäten nachgehen können, die Ihnen wichtig sind. Um genau das Leben zu führen, das Sie sich immer erträumt haben, sollten Sie sich ganz persönliche Ziele stecken, die Ihrem Leben einen Sinn geben.