

RATGEBER GESUNDHEIT

CLAUDIA RITTER

NATÜRLICHE STRESSKILLER



*Mehr Energie und
Lebensqualität
durch aktive
Pflanzenstoffe*

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Barbara Fellenberg

Lektorat: Ulrike Geist

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Isabell Rid

 ISBN 978-3-8338-7890-9

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Jochen Arndt

Fotos: Getty Images; GU-Archiv/Oliver Brachat; Istock; Nadia Gasmi; Privat; Adobe Stock; Shutterstock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7890 02_2021_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

STRESSKILLER AUS DEM PFLANZENREICH ...

- ... erhöhen die Widerstandskraft gegen Druck von außen und von innen
- ... stärken nachhaltig das Immunsystem
- ... harmonisieren den Hormonhaushalt
- ... unterstützen die Entgiftung des Körpers
- ... sorgen für Ausgeglichenheit und erholsamen Schlaf
- ... fördern das allgemeine Wohlbefinden
- ... verzögern Alterungsprozesse
- ... steigern die Leistungsfähigkeit und helfen bei der Regeneration

Eine hektische Lebensweise mit Stress im Beruf oder in der Familie kann ein riesiger Energieräuber sein. Wie gut, dass die Natur Pflanzen geschaffen hat, die uns helfen, belastende Situationen zu meistern. Diese Adaptogene sind wahre Kraftpakete und führen zu mehr innerer Balance!



Claudia Ritter

betreibt eine Naturheilpraxis und ist Heilpraktikerin, ganzheitliche Ernährungsberaterin, Autorin, Dozentin und Mitglied der Kommission E, einer wissenschaftlichen Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind die Behandlung von

Autoimmunerkrankungen, hormonellen Störungen sowie Krankheitsbildern, die mit einer Schwäche der Nebennieren in Verbindung gebracht werden, wie Burn-out und Erschöpfung. Dabei setzt sie vor allem auf Therapieanwendungen aus dem Pflanzenreich. Weitere Informationen zu Claudia Ritter und ihrer Arbeit finden Sie online unter www.heilpraktikerin-ritter-claudia.de.

GELASSENHEIT GEWINNEN

Das Phänomen Stress kennt mittlerweile fast jeder. Am Arbeitsplatz, in Beziehungen, ja sogar in der Freizeit Stress zu haben, gehört heutzutage schon fast zum guten Ton. Aber wir sollten dies nicht auf die leichte Schulter nehmen: Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress bereits 2007 zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts erklärt.

Wenn auch Sie in der Stressfalle sitzen oder sich gefährdet sehen und es nicht gänzlich bis zum Burn-out kommen lassen wollen, kann Ihnen dieses Buch helfen. Denn neben zahlreichen Entspannungstechniken gibt es auch viele Pflanzen und Heilpilze, die sogenannten Adaptogene, die Sie gegen Alltagsstress effektiv und nebenwirkungsarm einsetzen können.

Einige dieser Pflanzen wachsen in fernen Ländern, andere direkt vor unserer Haustüre. Ihre Spezialität ist es, die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Stressauslöser zu erhöhen. So können wir körperliche und geistige Anforderungen leichter meistern und gelassener durchs Leben gehen. Gleichzeitig stabilisieren sie die Nerven und das Immunsystem und lassen uns gesund und fit älter werden. Welche Pflanzen oder Pilze das sind und wie Sie diese am besten anwenden, erfahren Sie auf den folgenden Seiten. Nehmen Sie diese Geschenke der Natur an. Denn allein die Vorstellung, dass es natürliche Helfer aus dem Pflanzenreich gibt, die Stress und Anspannungen lindern, lässt uns doch schon tief und entspannt durchatmen.

Begeistern Sie sich also mit mir an dieser einzigartigen Naturkraft, die die Medizin der Zukunft sein kann!



LET'S TALK ABOUT STRESS

Stress hat zahlreiche Auslöser und kann zu schwerwiegenden körperlichen und seelischen Problemen führen. Nur wenn wir die Gründe für unseren inneren Druck kennen, können wir diesem auch entgegenwirken. Pflanzliche Adaptogene helfen uns dabei.



DAS STRESSGEFÜGE VERSTEHEN

Unser Körper ist darauf eingerichtet, uns so gut wie möglich vor Gefahren zu schützen. Dazu gehört auch Stress als eine natürliche Reaktion auf psychische oder körperliche Belastungen. Die durch Stress hervorgerufene erhöhte Alarmbereitschaft sicherte unseren Vorfahren oftmals das Leben. Ursächlich kommen für Stress sowohl innere als auch äußere Reize infrage. Diese sogenannten Stressoren (**siehe >**) rufen in unserem Organismus Stressantworten (**siehe >**) hervor und veranlassen ihn zu Anpassungs- (Adaptions-)Reaktionen. Während der Körper diese Effekte bei vorübergehendem Stress gut wieder ausgleichen kann, können bei Dauerstress ernsthafte gesundheitliche

Probleme wie Erschöpfung oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen (**siehe >**) entstehen.

WAS IST STRESS?

Es sind unterschiedlichste Lebenssituationen, die uns in Stress versetzen können. Ob wir ein ungewöhnliches oder unerwartetes Ereignis aber als ernsthafte Bedrohung oder lediglich als harmloses Geschehen wahrnehmen, hängt von unseren persönlichen Erfahrungen, unseren Denkmustern und unseren individuellen Bewältigungsstrategien ab. Wenn es in solch einer Situation jedoch dazu kommt, dass das Herz schneller schlägt, der Atem sich beschleunigt, die Muskeln sich anspannen und die Pupillen sich weiten, dann ist der Körper im wahrsten Sinne sprungbereit. Gleichzeitig verlangsamt sich bei Stress die Verdauung, die Libido nimmt ab, weil für Fortpflanzung jetzt keine Zeit ist, und das logische Denken wird erschwert. Instinktive Reaktionen wie Angriff und Flucht treten dann in den Vordergrund.

Körperlicher Alarmzustand

Im Prinzip handelt es sich bei Stress um die Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsanforderung einstellt. Der Begriff wurde erstmals 1936 von dem ungarisch-kanadischen Mediziner Hans Selye definiert, der ihn für den Zustand einer bedrohten Homöostase (**siehe >**) verwendete, oder anders ausgedrückt für das generelle Reaktionsmuster, mit dem der Körper auf eine Situation antwortet, die als nicht zu bewältigend wahrgenommen wird. Selye, der auch Biochemiker war und sich mit den Wirkungen von Hormonen beschäftigte, gilt heute als der Vater der Stressforschung. Er unterschied zwischen positivem Stress, dem sogenannten Eustress, den Sie möglicherweise schon erlebt haben, als beispielsweise die Vorbereitungen für Ihre Hochzeitsfeier in

vollem Gange waren, und dem sogenannten Disstress, der belastend empfunden wird und als schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermaß an Anforderungen entsteht. Allgemein wird der Stressbegriff heute nur noch im letzteren Sinn benutzt.

STRESSFORMEN

Eustress (griech. *eu = positiv, stimulierend*) macht das Leben bunt und lebenswert und kann zu Höchstleistungen anspornen. Wenn Sie lieben, was Sie tun, können Sie mit Freude auch mal rund um die Uhr arbeiten. Dabei werden die Glücksbotsstoffe Serotonin und Dopamin vermehrt ausgeschüttet. Dagegen führt schädlicher Stress, sogenannter **Disstress** (griech. *dis = negativ, belastend*), zu negativen körperlichen oder auch seelischen Folgen. Hormone und Neurotransmitter wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol werden in solchen Belastungssituationen vermehrt ausgeschüttet. Insgesamt führt Disstress zu einer verminderten Leistungsfähigkeit.

»Fight or flight« – das Steinzeitprogramm

Die schnelle Entscheidung, ob angesichts eines Mammuts oder Säbelzähntigers Kampf oder Flucht die klügere Wahl ist, hat bei unseren Vorfahren oft über Leben und Tod entschieden. Und auch heute noch schaltet der menschliche Körper bei Bedrohung quasi in den Automatikmodus und wir reagieren ohne lange nachzudenken. Blitzschnell müssen Entscheidungen getroffen und alle Ressourcen zur Verfügung gestellt werden. Anders als heute waren solche Situationen bei unseren Vorfahren aber meist nur von kurzer Dauer und der Körper hatte dann wieder ausreichend Zeit, sich zu regenerieren. Aus Sicht der Evolution ist Stress deshalb ein Kurzzeit-Notfall-Programm für eine akute

Bedrohung. Der Mensch ist nicht darauf ausgerichtet, Stress lang anhaltend zu ertragen.

Moderner Langzeitstress – eine Gefahr für unsere Gesundheit

Heutzutage stehen wir leider viel zu oft unter einer dauerhaften Überbeanspruchung und sind damit permanent in Alarmbereitschaft. Dieser chronische Stress ist eine hohe Belastung für das Immunsystem (**siehe >**). Wer ihn als Endlosschleife erlebt, schädigt langfristig seine Gesundheit. Wie viele andere physiologische Abläufe werden auch Stressreaktionen durch Hormone gesteuert. Das Hormonsystem besteht aus einem Netzwerk endokriner Drüsen und Organe. Anders als die exokrinen Drüsen, die ihre Sekrete nach außen abgeben (Beispiel Schweiß), sondern die endokrinen Drüsen des Hormonsystems ihre Stoffe direkt in die Blutbahn ab. Für die Stressreaktionen relevant sind dabei die Sekrete der Nebennieren, der Hirnanhangdrüse (Hypophyse) und des Hypothalamus, einem komplexen Gebilde in unserem Zwischenhirn. Mediziner sprechen darum von der Stressachse Hypothalamus-Hypophyse-Nebennieren (**siehe >**).

BESORGNISERREGENDE ENTWICKLUNG

Die Krankenkassen berichten seit etwa 15 Jahren von einer deutlichen Zunahme stressbedingter Krankschreibungen. Erkrankungen wie Burn-out oder Depressionen sind mittlerweile der zweithäufigste Grund für Krankschreibungen. Vor allem ab dem 40. Lebensjahr wird es offenbar immer mehr Menschen zu viel: Während noch vor wenigen Jahrzehnten Arbeitsunfälle als Ursache für eine Frühverrentung an erster Stelle standen, sind es heutzutage psychische Erkrankungen. Männer und Frauen stehen demnach annähernd gleich häufig unter Strom. Die

Kosten, die durch psychische Erkrankungen verursacht werden, gehen in die Milliarden.

ZWEI WEGE

Es gibt zwei Stressachsen, die uns helfen, alle Reserven in unserem Körper zu mobilisieren, um Belastungen und Gefahren umfassend zu meistern (**siehe >**). Der Hypothalamus und die Hypophyse (die Schaltzentralen für Hormone in unserem Gehirn) sorgen für die Steuerung dieser Stressachsen durch die Ausschüttungen von Hormonen in die Blutbahn.

Die erste Stressachse ist die schnellere von beiden und arbeitet vorwiegend auf neuronaler Basis. Sie funktioniert über den Sympathikus, einen Nervenstrang, der entlang der Wirbelsäule verläuft und eine Verbindung zu allen wichtigen Organen und Gefäßen hat. Die zweite Stressachse agiert etwas langsamer und ausschließlich auf hormoneller Basis. Wenn diese Stressachsen aktiv sind, erhöht sich der Spiegel der Stresshormone in unserem Körper. Das Problem dabei ist, dass stressbedingt anhaltend hohe Hormonspiegel die Regelkreise anderer Hormonsysteme im Körper stören, denn diese sind wie die Zahnräder eines Uhrwerks miteinander verbunden und stimulieren oder hemmen sich gegenseitig. Dies kann dann auch in anderen Bereichen zu körperlichen oder seelischen Problemen führen.

1. Stressachse

Bewertet der zuständige Teilbereich des limbischen Systems (**siehe >**) im Gehirn einen inneren oder äußeren Reiz aufgrund unserer bisherigen Lebenserfahrungen als gefährlich, wird blitzschnell eine elektrische Alarmreaktion ausgelöst. Diese »Feuermeldung« sorgt dafür, dass der körpereigene Botenstoff Noradrenalin ausgeschüttet wird. Dies bewirkt wiederum eine Aktivierung des Sympathikus,

der in unserem Nervensystem dynamische Prozesse steuert. Die Information »gefährliche Situation« erreicht schließlich das Mark der Nebennieren, die ein weiteres Stresshormon, das Adrenalin, produzieren. Die sogenannte Sympathikus-Nebennieren-Achse, auch erste Stressachse genannt, ist nun in vollem Einsatz. Und jetzt passiert alles ganz schnell: Mit einer Weitstellung der Bronchien wird die Atmung aktiviert. Eine erhöhte Pulsfrequenz bringt den Kreislauf auf Hochtouren. Außerdem kommt es zu einer verstärkten Durchblutung der Skelettmuskulatur und einem erhöhten Stoffwechsel, da dem Organismus auch mehr Glukose zur Verfügung gestellt wird.

SPÜRBARE AUSWIRKUNGEN

Sie erkennen die Aktivierung dieser ersten Stressachse daran, dass Ihr Herz anfängt zu pochen, die Muskeln sich anspannen und manchmal auch Angstschweiß auf der Stirn steht. Außerdem weiten sich die Pupillen, damit im entscheidenden Moment mehr Details erkannt werden können.

Evolutionsbiologisch gesehen ist der Körper nun fluchtbereit. Ist die Gefahr wieder vorüber, endet auch die Stressaktion und der Organismus kann sich erholen.

2. Stressachse

Mit der Aktivierung der zweiten Stressachse bereitet sich der Körper darauf vor, dass die Gefahr noch länger andauert. Sie wird als Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (kurz: HPA-Achse) bezeichnet und arbeitet etwas langsamer als die erste Achse. Die oberste hormonelle Instanz in unserem Körper, der Hypothalamus, erzeugt zunächst den Botenstoff Corticotropin-Releasing-Hormon (kurz CRH). Er bewirkt in der Hypophyse (Hirnanhangdrüse) die Freisetzung von ACTH (Adrenocorticotropes Hormon). Dieses gelangt mit dem Blut

zur Rinde der Nebenniere und veranlasst diese, vermehrt das Stresshormon Cortisol auszuschütten. Cortisol übernimmt vielfältige Aufgaben und ermöglicht uns eine breite Anpassung an die Stresssituation. Es reguliert unter anderem den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose, unseren körpereigenen Treibstoff aus Traubenzucker, freisetzt. Cortisol mobilisiert zudem Fettreserven im Körper und verbessert die Hirnfunktion. Die Aufgabe der zweiten Stressachse ist es also, den Energienachschub zu gewährleisten und damit für anhaltende Aktivität zu sorgen. Zudem verfügt sie wie die meisten hormonellen Regelkreise über ein negatives Rückkoppelungssystem. Das heißt, ein Signal zur Hemmung einer weiteren Hormonausschüttung sorgt nach Ende der Stresssituation dafür, dass sich wieder ein dynamisches Gleichgewicht – auch Homöostase genannt – einstellt.

HOMÖOSTASE

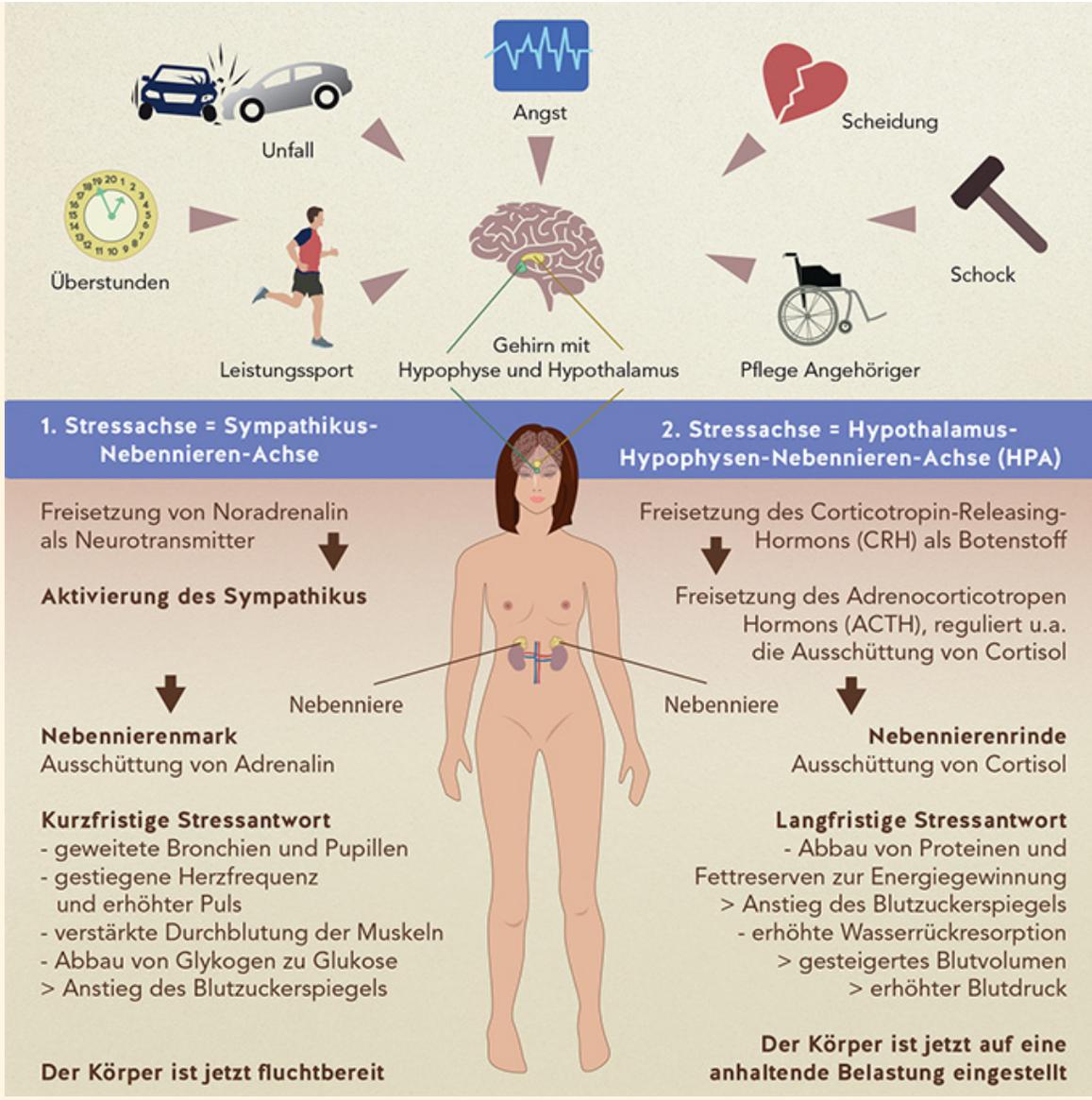
Die Fähigkeit des Körpers, sich durch innere Regelsysteme nach stressigen Zeiten oder wechselnden Umweltbedingungen wieder zu regenerieren, wird also als Homöostase (griech. *homoios* = *gleich und stasis* = *bleibender Zustand*) bezeichnet. Sie ist ein für alle Lebewesen geltendes Prinzip. Der Begriff wird auch für weitere Vorgänge im Körper gebraucht, wie beispielsweise die Regulierung der Körpertemperatur nach Fieber oder des Blutzuckerspiegels nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit. Normalerweise steuert der Hypothalamus im Gehirn diese Prozesse vorausschauend. Störungen der Homöostase führen zu Funktionsstörungen einzelner Organe oder des gesamten Organismus.

CORTISON – CORTISOL

Manchmal werden die Begriffe Cortisol und Cortison verwechselt. Während Cortisol ein körpereigenes Hormon ist, ist Cortison (auch Glucocorticoid) ein synthetisch hergestelltes Medikament und wesentlich stärker in der Wirkung als das körpereigene Hormon. Es wird zur Unterdrückung des Immunsystems etwa bei Autoimmunerkrankungen verwendet. Bei längerer Anwendung hemmt Cortison die körpereigene Cortisolproduktion.

DIE STRESSACHSEN

Über die Sympathikus-Nebennieren-Achse und die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse regelt unser Organismus den Umgang mit Stress von der ersten manchmal überlebenswichtigen Reaktion bis zum Einnorden des Körpers auf eine anhaltende Belastung.



1. Stressachse = Sympathikus-Nebennieren-Achse

Freisetzung von Noradrenalin als Neurotransmitter

Aktivierung des Sympathikus

Nebennierenmark
Ausschüttung von Adrenalin

- Kurzfristige Stressantwort**
- geweitete Bronchien und Pupillen
 - gestiegene Herzfrequenz und erhöhter Puls
 - verstärkte Durchblutung der Muskeln
 - Abbau von Glykogen zu Glukose
 - > Anstieg des Blutzuckerspiegels

Der Körper ist jetzt fluchtbereit

2. Stressachse = Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA)

Freisetzung des Corticotropin-Releasing-Hormons (CRH) als Botenstoff

Freisetzung des Adrenocorticotropen Hormons (ACTH), reguliert u.a. die Ausschüttung von Cortisol

Nebennierenrinde
Ausschüttung von Cortisol

- Langfristige Stressantwort**
- Abbau von Proteinen und Fettreserven zur Energiegewinnung
 - > Anstieg des Blutzuckerspiegels
 - erhöhte Wasserrückresorption
 - > gesteigertes Blutvolumen
 - > erhöhter Blutdruck

Der Körper ist jetzt auf eine anhaltende Belastung eingestellt

DIE PHASEN DER STRESSREAKTION

In Zeiten hoher und länger anhaltender Belastung durchläuft der Körper mehrere Phasen. Er versucht so gut er kann, Gefahren abzuwenden, sich an die Situation anzupassen und sie möglichst zu bewältigen, ohne langfristig Schaden zu nehmen.



Höchste Alarmbereitschaft: Biochemische Botenstoffe helfen uns, im Ernstfall blitzschnell zu reagieren.

Phase 1 – Alarm

Der Körper mobilisiert Energiereserven und kommt so auf Hochtouren. Rasend schnell kann die Nebenniere in dieser Phase biochemische Botenstoffe (Stresshormone) ausschütten. Dazu gehören die sogenannten Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin sowie das Steroidhormon Cortisol, das eine längerfristige Wirkung entfaltet (**siehe >**). Diese bewirken, dass sich der Herzschlag beschleunigt, die Bronchien weiten und die Muskulatur aktiviert wird. Zugleich steigen der Blutdruck sowie der Blutzuckerspiegel und die Ausschüttung von Sexualhormonen sowie die Verdauungsfunktion werden zurückgefahren. Es ist das biologische Programm, das einst für die Menschheit überlebenswichtig war, um bei Gefahr mit Flucht oder Kampf zu reagieren (**siehe >**). Und für das Gehirn ist es einerlei, ob Sie nun von einem Säbelzahn tiger verfolgt werden oder wegen eines ausscherehenden Fahrzeugs auf der Autobahn schnell die Fahrspur wechseln müssen. Beide Situationen erfordern eine erhöhte Alarmbereitschaft und Sensibilität.

Phase 2 – Widerstand

Auf Phase 1 folgt eine Zeit der Anpassung (Adaptation), in der das Niveau der Stresshormone weiterhin erhöht ist. Allerdings beginnt nun eine Gegenregulation durch den Parasympathikus, den Teil des vegetativen Nervensystems, der den Organismus zurück in den Entspannungszustand bringt. Der Körper versucht nun, die ausgeschütteten Stresshormone wieder abzubauen und den Normalzustand wieder herzustellen. Allerdings ist er in dieser Zeit sehr störanfällig. Es kommt unter anderem zur Abnahme von Lymphozyten, wichtigen Immunzellen aus der Gruppe der weißen Blutkörperchen, und damit zur Schwächung des ganzen Immunsystems. Sobald der Parasympathikus aktiv ist, sinkt auch der Cortisolspiegel im Blut wieder. Dadurch