



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

STRESS, ERNÄHRUNG UND UNSER IMMUNSYSTEM

VON MAG. GABRIELA GABRIEL

In dieser Artikelreihe möchte ich euch eine Ernährungsweise näherbringen, die unser Immunsystem unterstützt.

Doch bevor wir tiefer in die Materie eindringen, müssen wir nochmal ein Thema beleuchten, das wohl schon tausende Male durchgekaut, aber meiner Meinung nach selten von Menschen verstanden wird, nämlich Stress. Wieso? Weil ich euch verständlich erklären möchte, wie sich der Begriff „Stress“ auf körperlicher Ebene übersetzen lässt. Eine gesunde Ernährungsweise lässt sich dauerhaft nämlich nicht durch einen puren Willen und Disziplin durchsetzen, die durch die Hintertür übrigens wiederum Stress einschleusen, sondern es Bedarf Wissen über körperliche Vorgänge, um sich dann geduldig begleiten zu wollen.

Während einer Belastungssituation wird vom Körper über die Nebenniere Adrenalin und Cortisol ausgeschüttet, die gewisse Körperfunktionen an die Stresssituation anpassen. Beispielsweise wird der Herzschlag erhöht und das Blut von den Verdauungsorganen abgezogen, um es in die Extremitäten zu pumpen. Der Körper wird also auf die sogenannte „Flucht -oder Kampfsituation“ vorbereitet. Kurzfristig kann diese Reaktion überlebensnotwendig sein, und beispielsweise eine Mutter dazu befähigen ein Auto hochzuheben, um ihr eingeklemmtes Kind darunter wegzuziehen. Noch vor mehreren Jahrhunderten stellte Stress für den Körper wahrlich eine Überlebensfunktion dar. Doch heutzutage ist es so, dass der Alltag von Stress geprägt ist und wir diese Hormone im Zuge des „körperlichen Fliehens“ nicht mehr verbrauchen, sondern sie in einem ungesunden Übermaß unseren Organismus belasten. Dieses laufende Übermaß an Stress und den dadurch freigesetzten Hormonen führt auch zu einer gewissen Toleranz seitens des Körpers, weshalb die Nebennieren auf Dauer immer mehr Stresshormone freisetzen müssen, damit die Stressreaktion noch funktioniert. So gelangen wir in einen schwer zu durchbrechenden Teufelskreis und es stellt sich ein Grundpegel an Stress ein, ohne den wir oft schon gar nicht mehr gewohnt sind zu leben.



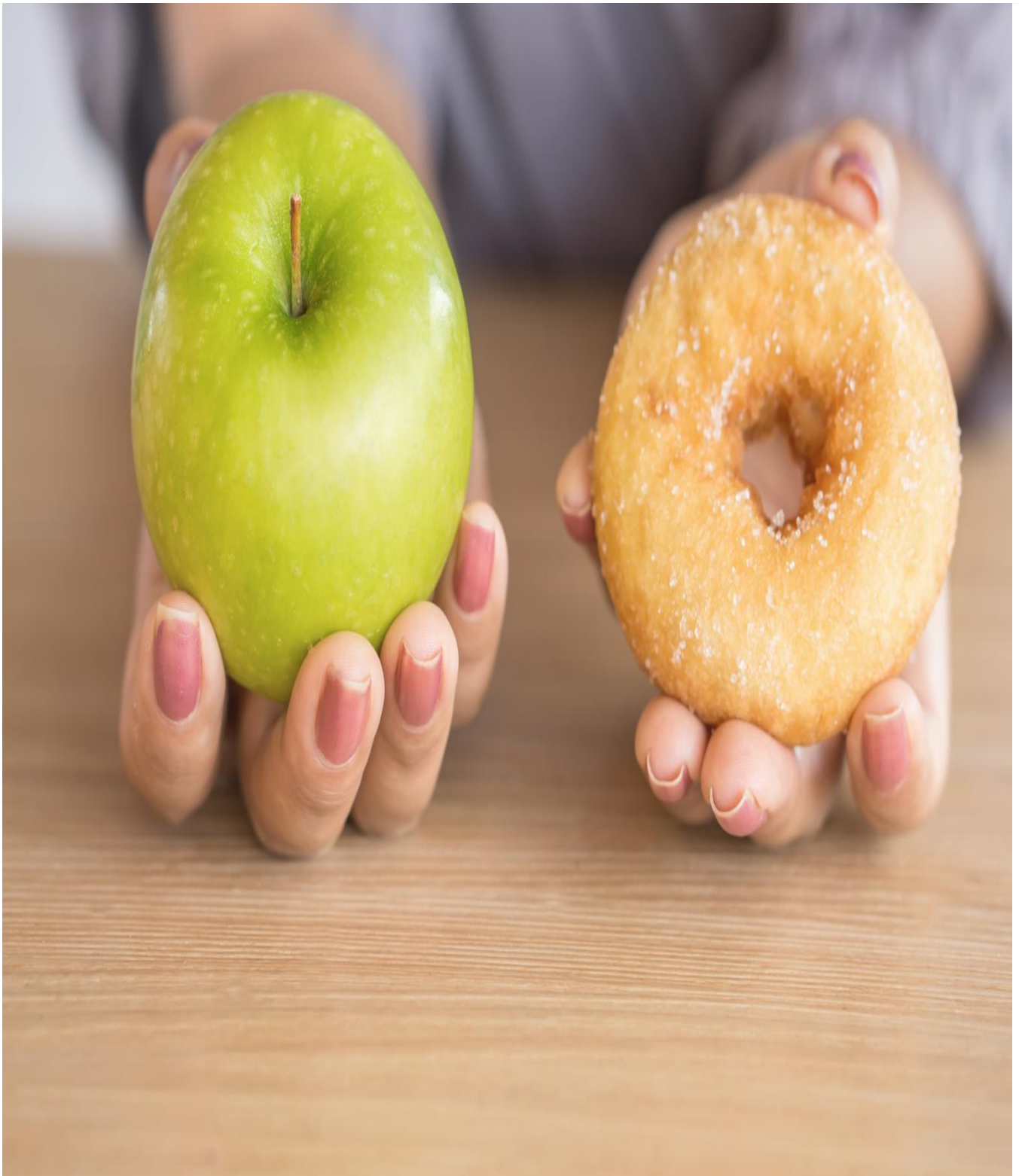
Heutzutage versetzen uns bereits die banalsten Situationen in Stress. Wir werden morgens von einem penetranten Wecker aus dem Schlaf gerissen, stehen genervt im Stau, arbeiten täglich eine virtuelle Liste ab, die so unmenschlich hochgesteckt ist, dass wir uns am Ende des Tages immer etwas schuldig bleiben können. Manchmal versetzt uns sogar das Wetter in Stress. Die evolutionsbiologisch grandios aufgemachte Stressfunktion des Körpers, die für kurzfristige Belastungen ein Segen ist, wird uns heute zum Verhängnis. Denn die wenigsten wissen, dass zum Auslösen einer Stressreaktion kein Ereignis im Außen stattfinden muss, sondern stressbehaftete Gedanken allein in der Lage sind, den Körper mit Stresshormonen zu überfluten. Kurzfristiger Stress ist ein Booster für unser Immunsystem, trainiert die Immunantwort und wirkt leistungsfördernd.

Wenn die Stresshormone jedoch laufend überwiegen, dann kommt es zu einem Übermaß an Cortisol, das langfristig das Immunsystem deutlich schwächt. So auch Verdauung, Schlaf, Konzentration und Gefäße. Wir werden anfälliger für diverse Krankheitserreger und die

Entstehung chronischer Entzündungsherde im Körper, die heutzutage als ursächliches Übel vieler Zivilisationskrankheiten gelten. Nicht umsonst werden Stresshormone während Transplantationsoperationen eingesetzt, um das Immunsystem soweit zu unterdrücken, damit es das Transplantat nicht abstößt. Blutdruck, Herzfrequenz und Blutzucker können langfristig durch die Stressreaktion ansteigen, und wichtige Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium werden im Übermaß verbraucht. Unsere Mitte, die Verdauung, wird auch langfristig geschwächt, da das Blut eher in die Extremitäten verlagert wird. Weiters befindet sich der Körper durch Stress im Säureüberschuss, weswegen die optimalen pH-Bereiche, die Verdauungsorgane für ihr korrektes Arbeiten brauchen, verschoben werden. Dadurch kann es zu unverdauten Nahrungsresten kommen, die die Verdauung und Darmflora belasten, was sich wiederum auf die ganzheitliche Gesundheit auswirkt.

Nun werden wir das Thema Ernährung bei Stress näher beleuchten. Wie sehen unsere Essgewohnheiten unter Stress aus, und wieso?

Unter Stress essen wir unregelmäßiger, öfter und fühlen uns unserem gesteigerten Appetit auf gewisse Dinge ausgeliefert. Körperlich übersetzt, kann das an mehreren Punkten liegen. Zunächst versuchen wir durch Essen die Ruhelosigkeit und Nervosität, die Stresshormone verursachen, abzdämpfen. Weiters versucht der Körper den Energieaufwand, den er durch den alarmierenden Zustand hat, auszugleichen und vermittelt Heißhunger auf schnelle Glucose und Fette. Glucose wirkt auch abschirmend und schützend auf Nerven und Nebennieren, die er durch eine übermäßige Ausschüttung an Hormonen vor einem „Ausbrennen“ zu schützen versucht. Daher ist auch verständlich, dass wir mehr Hunger zu verspüren scheinen, als wir normalerweise an Kalorien benötigen. Den Appetit auf Zucker und Fett gleichen die wenigsten mit gesunden Alternativen aus, oftmals sind es die Teigwaren zwischendurch, oder Süßigkeiten, die noch mehr Heißhunger verursachen. Diese Ernährungsgewohnheiten im Stressmodus führen dann leider dazu, dass der Körper weiterhin im Stress verharrt, denn eine Mischung aus Auszugsmehlen, minderwertigen Industriefetten und Zucker, wie sie in Teigwaren und schlecht verarbeitetem Brot zu finden ist, bedeutet für die ohnehin lahmgelegte Verdauung teilweise noch mehr Stress und Übersäuerung. Und auch unsere Darmflora freut sich wenig über diese Art der Nahrung. Mittlerweile weiß man um die Zusammenhänge zwischen Darm und geistiger Gesundheit.



Langfristig können diese Gewohnheiten Abgeschlagenheit, depressive Verstimmung, Antriebslosigkeit und vieles mehr bedeuten. Kombiniert mit den Auswirkungen von Adrenalin auf das Zentralnervensystem, wie Rastlosigkeit, Nervosität und Ängste, kann man sich auch schnell in einer latenten Angststörung wiederfinden, die sich wiederum destruktiv auf den Stresshormonhaushalt auswirkt. Wie wir sehen, kann das Ganze in einen Teufelskreis ausarten. Oftmals fühlen wir uns diesen körperlichen Auswirkungen und Gelüsten unkontrollierbar ausgeliefert, denn Stress beeinträchtigt auch Konzentrationsfähigkeit, Weitblick und vorrausschauendes Denken. Wir fühlen uns in unserer Selbstwirksamkeit und dem Handlungsspielraum, den wir tatsächlich hätten, beschnitten. Doch Tatsache ist, dass wir uns unserem Körper nicht ausgeliefert zu fühlen brauchen, denn er versucht lediglich zu funktionieren. Indem wir uns also Wissen darüber aneignen, was Stress in uns bewirkt, können wir uns beobachten, den Körper verstehen lernen und dann Schritt für Schritt neue Gewohnheiten in unser Leben etablieren, die Konstanz und Zufriedenheit vermitteln.

Im nächsten Artikel werde ich auf förderliche Lebensmittel eingehen, die unser Immunsystem stärken, Stressreaktionen reduzieren und uns helfen wieder zu einem gesunden Appetit zurückzufinden. Bis dahin wünsche ich euch viel Aufmerksamkeit und Freude bei Beobachtungsspielen mit euch selbst!

DIE AUTORIN



MAG. GABRIELA GABRIEL

Die studierte Pharmazeutin konnte im Zuge Ihrer Anstellung in der Schutzengel Apotheke in Linz noch weitere Ausbildungen z. Ernährungsberatung, Mikroimmuntherapie, Nahrungsergänzungsmittel,... absolvieren. Dankbar für die vielen Facetten betrachte ich ihre Arbeit und auch das Leben und unser herausforderndes, freudvolles Dasein.

<https://betterforme.at/>

Movement 21 GmbH

Obersand 5
4311 Schwertberg
www.movement21.at
officemovement21.at
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz