

Leseprobe

Sina Schwenninger, Dr. med.
Nicolle Lindemann

Weg mit dem Stressbauch

Warum uns Stress dick macht und was wir dagegen tun können

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 13. Dezember 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Weniger Stress im Alltag - weniger Bauchfett

Stress macht dick! Aber warum eigentlich? Ernährungsberaterin und Stresscoach Sina Schwenninger und Internistin Dr. Nicolle Lindemann verraten in ihrem Buch, welche unterschiedlichen Arten von Stress es gibt, warum wir in stressigen Situationen essen, diese Kalorien besonders schnell auf den Hüften landen und - am allerwichtigsten - wie wir diesem Teufelskreis entkommen können.

Selbsttests zur Stressresistenz, Patient*innenbeispiele und Tipps für den Alltag, sowie leckere und einfache Rezepte zum Nachkochen machen dieses Buch zum hilfreichen Anti-Stress-Begleiter im Alltag. Das Must-Read für alle, die dem Alltagsstress und dem damit einhergehenden Stressbauch den Kampf ansagen wollen.



Autor

**Sina Schwenninger, Dr.
med. Nicolle Lindemann**

Sina Schwenninger ist Ernährungsberaterin, Coach für Stressbewältigung und Burnout Prävention, sowie Achtsamkeitstrainerin. Zuvor war sie im Marketing eines DAX-Unternehmens tätig. Als der Stress irgendwann überhand nahm, stand sie selbst kurz vor dem Burnout, schaffte es aber mit vielen unterschiedlichen Ansätzen und Methoden die Handbremse zu ziehen und sich selbst aus dem Tief zu holen. Sina Schwenninger ist verheiratet und lebt mit ihren drei Kindern in München. Neben Workshops gibt sie Lehrer*innenfortbildungen und

Inhalt

Vorwort	4
---------	---

Stress: Ursachen, Folgen & Wirkungen

Was ist Stress	8
Körperareale, die Stressinformation verarbeiten	14
Wirkung von Stress auf unseren Körper	19

Der Stressbauch

Der Bauchumfang als Maßstab für gefährliches Übergewicht	36
Nervensystem und Körperfett	38
Können wir Stress messen?	42

Die richtige Ernährung

Eine große Aufgabe	52
Kalorien geben Lebensenergie	54
Der Kern: Stress und Ernährung sind eng verdrahtet	58
Die Hauptnährstoffe	61
Powerstoffe gegen Stress	68
Lebensmittel fördern/hemmen entzündliche Prozesse	70
Die Strategie: Ernährungs- und Essverhalten optimieren	73
Das richtige Trinken	82
Tipps und Tricks für den Alltag	86
We are family	89

Rezepte

Ein guter Start in den Tag	94
Gesunde Süßigkeiten	96
Zum Mitnehmen	98
Suppen	102
Warme Mahlzeiten	104
Zum Grillen	114
Gesunde Brotzeit	116
Etwas Süßes	120

Runter mit dem Dauerstress

In Balance kommen	124
Die instrumentelle Stressbewältigung	126
Das regenerative Stressmanagement	134
Kognitive Stressbewältigung	156
Danksagung	172
Weiterführende Literatur	173
Register	174
Impressum	176

Vorwort

Braucht es ein weiteres Buch über das Thema Stress? Wir glauben ja!

Trotz jahrelanger Erfahrung im Bereich der Ernährungsberatung und der ärztlich begleiteten Gewichtsreduktion sind wir immer wieder an den Punkt gekommen, an dem wir uns fragen mussten, warum unsere Patient*innen nicht, wie gewünscht, abnehmen. Ernährungsprotokolle wurden studiert, Ernährungsumstellungen begleitet, große Ernährungssünden in kleinere verwandelt, Stoffwechselerkrankungen ausgeschlossen und die körperliche Bewegung optimiert. Wir, und vor allem unsere Patient*innen, hatten alles getan, was bei den meisten Menschen zur gewünschten Gewichtsreduktion führt. Dennoch bleibt der Erfolg bei manchen Menschen aus. An diesem Punkt haben wir uns gefragt, was wir in der Beratung falsch gemacht bzw. übersehen haben. Auf der Suche nach einer Antwort sind wir immer wieder auf das Thema Stress gestoßen.

Nahezu alle Patient*innen, deren Gewichtsreduktion nicht verlief wie erwartet, hatten eine Gemeinsamkeit: Dauerstress. Und dieser Dauerstress äußert sich sowohl auf der Waage als auch im Spiegel in Form eines »Stressbauchs«. So kamen wir zum Titel dieses Buches. Zu viel Fettgewebe im Bauchumfang ist jedoch nicht nur eine optische Erscheinung, sondern es sind vor allem gesundheitliche, medizinische Fakten, die das Thema so brisant machen.

Gewicht dauerhaft reduzieren

Um Gewicht reduzieren zu können, ist es logisch, dass entweder die Kalorienzufuhr reduziert oder aber der Kalorienverbrauch erhöht werden muss – oder im besten Falle beides. Wir können durch die Menge, Art und Qualität unserer täglichen Ernährung bestimmen, wie viele Kalorien wir aufnehmen. Zugleich haben wir durch unsere tägliche Bewegung, Sport und unsere Art des Alltags einen Einfluss darauf, wie viele Kalorien wir verbrennen. Tipps und Rezepte dazu gibt es in vielen Informationsschriften. Dieses Buch unterscheidet sich jedoch deutlich von vielen Ratgebern und vor allem Diäten: Wir berücksichtigen auch, was Stress mit dir und deinem Stoffwechsel macht. Wir wissen, dass Stress es dir, geschätzte Leserin, geschätzter Leser, nicht ermöglicht abzunehmen und das reduzierte Gewicht auf Dauer zu halten.

Mit Stress richtig umgehen

Eine eindeutige Antwort auf die Frage: »Was ist eigentlich Stress?« mit einer einfachen Lösung für alle Betroffenen gibt es leider nicht – sonst würden nicht Jahr für Jahr mehr Menschen körperliche und psychische Probleme bekommen und an Depressionen und Burnout erkranken. Trotzdem gibt es verschiedene Erklärungsansätze und Theorien, die helfen können, sich ganz praktisch und alltagsnah dem Thema Stress, und vor allem dessen Auflösung, zu nähern. Ziel und Ansatz dieses Buches ist es eben keine wissenschaftliche Abhandlung über Stress zu geben, sondern möglichst praxisnahe und einfach verständliche Erklärungen zu bieten. Und damit du das alles auch nachvollziehen kannst, erklären wir einige medizinisch wichtige Fakten einfach und verständlich. Auch geben wir dir aus unseren beiden Perspektiven mit unseren unterschiedlichen Ausbildungen und Erfahrungen ein umfassendes Spektrum an Lösungsmöglichkeiten, das du selbst umsetzen kannst. Nicolle als Internistin mit Zusatzbezeichnung Ernährungsmedizinerin, TCM, Naturheilverfahren und Akupunktur, und Sina als Ernährungsberaterin, Coach für Stressbewältigung und Achtsamkeitstrainerin.

Aufbau des Buches

Wir starten mit einem Überblick, was Stress überhaupt ist und wofür er vielleicht sogar gut sein könnte. Wir schauen aber auch, wann Stress negative Auswirkungen hat. Dann beleuchten wir aus medizinischer Sicht, was im Körper passiert und welche Auswirkungen Stress haben kann. Zudem gibt es eine genauere Beschreibung, wie uns Stress denn nun zu einem dickeren Bauch bzw. Übergewicht bringt – auch hier schafft Wissen Veränderungsmöglichkeit! Und dann gibt es neben den weitreichenden Informationen über die richtige Art und Weise sich zu ernähren – über gute und eher nicht so gute Lebensmittel, über Essstrategien und eingespielte Verhaltensmuster sowie einfache und leckere Rezepte, an denen du dich satt essen kannst und welche dir gleichzeitig helfen, den Stressbauch loszuwerden – unterschiedliche Glaubenssätze und Achtsamkeitsübungen, um Stress zu reduzieren. Zudem haben wir einige Tests und Fragebögen vorbereitet, damit du sehen kannst, wo du derzeit stehst. Und es gibt konkrete Anleitungen und Übungen, um Stress zu reduzieren. Wir wünschen dir Erfolg und Freude bei der Reduzierung deines Stressbauchs!

Zu Beginn wollen wir uns das Thema Stress genauer anschauen. Bestimmt könnt ihr es nicht erwarten, die Lösungsvorschläge zur Stressbauchbeseitigung zu lesen und gleich in die Umsetzung zu gehen. Das verstehen wir wirklich gut! Blättert auch gerne schon mal in den hinteren Kapiteln drüber, damit ihr eine Idee bekommt, um was es sich handelt. Sicher seid ihr auch schon gespannt, welche Rezepte wir euch ans Herz legen möchten. Diese könnt ihr natürlich sofort ausprobieren! Trotzdem möchten wir euch gerne etwas Hintergrundwissen geben. Wenn ihr die Zusammenhänge versteht, dann sind viele Dinge einleuchtender, und unserer Erfahrung nach können sie dann einfacher umgesetzt werden. Ihr könnt euch die Dinge dann besser erklären und selbst entscheiden, was für euch gut ist!

Was ist Stress?

Ist Stress eigentlich gut oder schlecht? Brauche ich Stress, um gut funktionieren zu können? Was löst Stress überhaupt aus und welche Auswirkungen hat er kurz- und langfristig auf meinen Körper? Wie bei so vielem gibt es hier keine klare Aussage, sondern es gilt, mal genauer hinzuschauen.

Von außen herangetragen

Versuchen wir uns dem Thema mal rein logisch zu nähern: Krankheiten, Streit, Trennung, Scheidung, Tod oder Einflussfaktoren wie Corona, Umweltkatastrophen, große Hitze und Straßenlärm sind zweifelsohne Stressfaktoren. Sicher fallen dir gleich weitere ein, die bei dir alltäglich auftauchen – der Umgang mit deinen Kindern, die schlaflosen Nächte wegen des Babys oder die Sorgen um die vielleicht dementen Großeltern oder Eltern. »Wie soll ich dabei all die beruflichen und privaten Verpflichtungen unter einen Hut bekommen, und wie zum Teufel soll ich das Sonderprojekt auch noch gewuppt bekommen?«, fragst du dich vielleicht. All diese Stressfaktoren haben eines gemeinsam: Sie werden von außen an uns herangetragen. Und da diese Stressfaktoren von außen kommen, gibt es hier nur begrenzt Möglichkeiten, diese zu beeinflussen und zu verändern. Ich kann weder an der unerträglichen Hitze, an Corona oder dem Tod eines lieben Menschen oder auch nur bedingt an Krankheiten etwas ändern.

Aber es gibt natürlich auch weniger weitreichende und tragische Stressfaktoren wie ein voller Terminplan, die nervigen Kolleg*innen, der/die unmögliche Chef*in oder auch der Lärm der Kinder beim abendlichen Zubettgehen. Hier gibt es einige Ideen und gute Ansätze wie beispielsweise ein gutes Zeitmanagement, um die Termine besser in den Griff zu bekommen. Oder man kann sich in einem Coaching Möglichkeiten erarbeiten, mit dem Kollegen/der Kollegin oder dem Chef/der Chefin umzugehen. Oder in einer Fortbildung Dinge über Kindererziehung lernen. Auch ein intaktes soziales Netz – also die wichtigen Personen in meinem Leben wie Familie, Freunde und Bekannte – ist hilfreich, um gewisse Situationen zu besprechen und Ideen für Lösungen zu bekommen. Studien belegen übrigens, dass das Fehlen eines sozialen Netzes für die Gesundheit genauso schädlich ist wie Rauchen!

Was ich selber beeinflussen kann

Da die Reduzierung der Stressfaktoren von außen nur bedingt beeinflussbar ist und deshalb Themen wie Fortbildung, soziales Netz und auch Coaching enorm wichtig sind, zeige ich, Sina, im Kapitel »Runter mit dem Dauerstress« eine, wie ich finde, unglaublich wirksame Methode zum Thema Zeitmanagement auf. Siehe Seite 126.

Doch zuvor schauen wir auf das, was ich direkt und relativ schnell ändern kann, wenn eine Situation an mich herangetragen wird. Am besten lässt sich dies mit Beispielen verdeutlichen und erklären:

- Ein Kunde/eine Kundin hinterlässt eine Nachricht auf der Mailbox mit der dringenden Bitte um Rückruf. Spüre mal kurz, was das mit dir machen könnte? Löst es eher Vorfreude aus auf ein Gespräch mit der Person und die Möglichkeit, mit ihr über das gemeinsame Projekt zu sprechen? Oder ist es eher Unbehagen bis hin zu Angst, was der Kunde/die Kundin wollen könnte?
- Ein*e Restaurantinhaber*in verliert während der Coronakrise, wie so viele andere auch, von jetzt auf nachher sämtliche Einkünfte. Statt zu jammern und zu lamentieren, überlegt sich die Person, vorbestückte Picknickkörbe zum Abholen anzubieten, findet hier eine Marktnische und erzielt damit riesige Erfolge.

Es sieht so aus, als würde den einen eine bestimmte Situation überhaupt nicht stressen oder er es sogar gut finden, und für den anderen ist dieselbe Situation der pure Stress. Vielleicht kannst du dir schon denken, um was es hier geht – deine Werte und Motive, Erfahrungen, Einstellungen und Glaubenssätze. Wenn deine Erfahrung dir gezeigt hat, dass bei dem ersten Beispiel dieser Kunde/diese Kundin eher schwierig ist, wirst du nicht so positiv an den fälligen Rückruf herangehen und eher eine Stressreaktion erleben. Wenn deine Glaubenssätze eher negativ behaftet sind, wie beispielsweise »ich schaffe das eh‘ nicht«, wird dir in schwierigen Zeiten nicht so schnell eine Idee für ein neues Geschäftsmodell einfallen und du eher in Stress geraten. Bei dem zweiten Beispiel denkt die Person weiter und lässt sich auf Ungewohntes ein, gestaltet aktiv und eröffnet sich damit neue Perspektiven.

Die Stressampel

Stress ist also eine Summe aus dem, was von außen an dich herangetragen wird und was du mit deinem inneren Päckchen daraus machst! Dr. Gert Kaluza, psychologischer Psychotherapeut und als Trainer, Coach und Autor im Bereich der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung tätig, hat hierzu ein sehr plausibles Modell entwickelt: die Stressampel.

Der oberste Teil der Ampel sind die Stressoren, also alles von außen Herangetragene: »Ich gerate in Stress, wenn...«. Dies wiederum hat eine Stressreaktion zur Folge, welche die unterste Lampe der Ampel darstellt, also »Wenn ich im Stress bin, dann ...«. Hier könnten dann Dinge wie »trinke ich Alkohol«, »reagiere ich gereizt« oder Ähnliches stehen. Ganz entscheidend aber, wie sehr der Stressor von außen überhaupt wirken kann, ist mein inneres Päckchen! Und dies sind die sogenannten Stressverstärker, die bei Gert Kaluzas Stressampel in der Mitte stehen. »Ich setze mich unter Stress, wenn ...«.



Zwei Arten von Stress

Der Themenkomplex Stress wird in medizinischen und therapeutischen Fachkreisen sehr ernst genommen. Dort hört man immer wieder die Begriffe »Eustress« und »Distress«. Was verbirgt sich dahinter und wie kann man sie verständlich erklären? Dass es sich dabei um Gegenspieler handelt, sei vorab gesagt. Hier eine Gegenüberstellung:

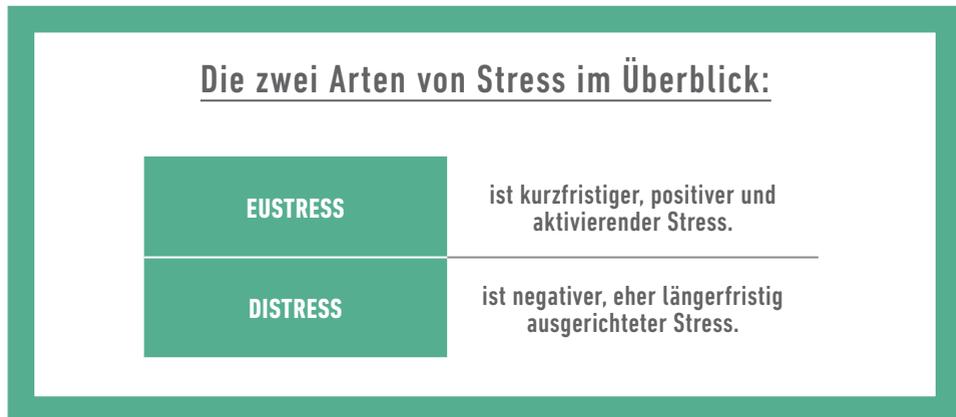
Eustress ...

- führt zu einer kurzfristigen Anspannung.
- wirkt herausfordernd, ist aber gut zu bewältigen.
- macht optimistisch, stark und glücklich.
- gibt dir viel Energie, du bist fokussiert und die Arbeit geht leicht von der Hand.
- wechselt sich ab mit Entspannung.

Distress ...

- bedingt eine langfristige Anspannung.
- fühlt sich wie eine Überforderung an.
- macht, dass du dich gehemmt fühlst, du keine Lösungsideen hast und nur noch Probleme existieren.
- bewirkt, dass du Angst hast, du körperliche Beschwerden spürst und du bist zunehmend erschöpft bist.
- ermöglicht keine Entspannungsphasen mehr.

Eustress stellt folglich eine kurzfristige Stresssituation dar, in welcher du körperlich und psychisch aktiviert und somit absolut leistungsfähig bist. Distress ist dagegen eine Daueranspannungssituation mit fehlenden Regenerationsphasen, was zu einer Überforderung, zu Problemdenken und zu weiteren gesundheitlichen Konsequenzen führen kann.



Ist Stress gut oder böse?

Um den Zusammenhang zur Stressampel herstellen zu können, befassen wir uns jetzt mit der Frage, ob Stress eigentlich gut oder schlecht ist. Wie ist denn deine Einschätzung hierzu – gut oder schlecht, positiv oder negativ? Eigentlich gibt es auch hier keine klare Antwort zu der Frage, sondern nur individuell unterschiedliche. Allgemein kann man aber sagen, dass kurzfristig Stress zu haben uns erst richtig leistungsfähig macht.

Schon unsere Vorfahren kannten Stress: Wenn wir die Geschichte von uns Menschen betrachten, ist das völlig einleuchtend: Wir geraten in eine gefährliche Situation, wie beispielsweise eine Begegnung mit einem gefährlichen Tier, und unser Körper gerät in Stress. Durch das ausgeschüttete Hormon Adrenalin werden die Atemfrequenz und der Blutdruck erhöht, die Muskelspannung steigt, die Aufmerksamkeit wird verbessert. Wir sind bereit für Kampf oder Flucht.

Beides sind körperliche Aktivitäten, mit welchen die stressbedingten körperlichen Reaktionen wieder abgebaut werden können. Nach dem Kampf oder der Flucht haben wir damals entspannt und uns erholt.

Unser moderner Stress: So weit so gut. Heute begegnen wir selten gefährlichen Tieren. Unsere Stresssituationen entstehen eher im Kopf, und wir versuchen sie auch so zu lösen, also nicht mit Kampf oder Flucht. Das bedeutet, dass die stressbedingte

körperliche Anspannung erstmal nur langsamer abgebaut werden kann. Klar, wir müssen uns schließlich nicht körperlich verteidigen oder schnell weglaufen. Zudem hält die Anspannung häufig länger an, es ist nicht nur eine einzelne Situation, die uns stresst, sondern die nächste wartet schon zu Hause auf uns. Bei vielen Menschen ist die Anspannungsphase über viele Wochen, Monate oder gar Jahre ohne entsprechende Pausen vorhanden. Und hier liegt die Lösung bzw. auch die Bewertung von Stress: Kurzfristig ist Stress wirklich hilfreich! Ich, Sina, denke hier nur an meine beruflichen Vorträge und Workshops. Hätte ich da gefühlt nicht ein bisschen Stress, wäre ich vielleicht nicht ganz so fit und top konzentriert – vor allem wenn es wieder mal nächtliche Schlafstörungen durch Kinder gab und der Wecker morgens den Tiefschlaf jäh unterbricht ...

Wenn dieses Stresslevel aber anhält und ich keine Zeit zur Regeneration und Erholung finde, ist Stress negativ zu bewerten und kann dauerhaft zu massiven gesundheitlichen Beschwerden führen. Wie aber bei fast allem, ist das Maß, bis wann Stress positiv ist und ab wann er negativ wird, sehr individuell und aus meiner Erfahrung auch ein schleichender Übergang. Wichtig ist, genau hinzuspüren, achtsam mit dir zu sein und zu erkennen, wann es zu viel wird oder ist. Immer wieder höre ich »es geht schon noch«. Dabei sind die körperlichen und psychischen Signale, die gesendet werden, relativ eindeutig dem Dauerstress zuzuordnen. Wenn du dich dann nicht wirklich gut und umfangreich um dich selbst kümmerst, kann das wirklich fatale Folgen haben, wie du gleich erfahren wirst. Leider wird das »sich um sich selbst kümmern« erfahrungsgemäß immer wieder hinten angestellt.

Beispiel: Ein einfaches Beispiel erlebt man, wenn man eine Flugreise macht. In der Sicherheitseinführung zu Beginn des Fluges wird einem deutlich gesagt, dass man im Falle eines Druckabfalls erst sich selbst die Sauerstoffmaske überziehen soll und sich erst dann um andere kümmern sollte. Warum? Ganz klar, erst wenn du dich gerettet hast, kannst du den anderen helfen. Und genau so ist es mit dem Dauerstress auch: Erst wenn du auch nach dir schaut und es dir gut geht, kannst du gut für andere da sein – sei es für die Arbeit, für die Familie oder für Freunde!

Mein eigener Stresslevel

Wenn du überprüfen möchtest, wie hoch dein Stresslevel derzeit ist, kannst du den folgenden Test zum Thema machen.

Anleitung: Beobachte dich und spüre in dich hinein. Kreuze in dem folgenden Kasten an, was auf dich zutrifft und sei dabei ehrlich zu dir selbst. Es gibt viele Ursachen, die zu dem Thema Stress führen.

Stressleveltest

Kreuze an, wenn etwas auf dich zutrifft.

- Ich habe häufiger als früher Sodbrennen, Blähungen oder Verstopfung.
- In den Wintermonaten bin ich häufig erkältet und nehme gefühlt jeden Infekt mit.
- Verspannter Nacken und Kopfschmerzen sind häufiger der Fall.
- Manchmal habe ich das Gefühl, keine Luft zu bekommen.
- Häufig verspüre ich Herzklopfen oder -rasen.
- Ich schlafe schlecht ein und/ oder kaum durch.
- Meine Gedanken kreisen häufig und somit komme ich kaum zur Ruhe.
- Schneller als früher bin ich gereizt und werde laut.
- Ich kann mir schlechter Dinge merken.
- Ich bin häufiger als früher unzufrieden.
- Ich fühle mich manchmal leer und ausgebrannt.
- Ich treffe mich seltener als früher mit Freunden und Bekannten.
- Um abends abschalten zu können, trinke ich öfter mal ein Gläschen Alkohol.
- Ich esse unregelmäßig, schlinge auch häufiger ohne wirklich zu genießen.

Auswertung: Wenn du häufiger als fünfmal ein Kreuz bei »trifft zu« gemacht hast, signalisiert dein Körper deutlich, dass du im Dauerstress bist und zu wenig Pausen und Zeiten für Regeneration hast. Du solltest dich dringend um dich kümmern! Dieses Buch kann dir dabei helfen, einen Weg zu finden, der für dich Erleichterung und weniger Anspannung im Alltag bereithält.

