

Thema: Krank durch Stress? – Nein, danke!

Beitrag: 2:17 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Einfach mal einen Gang zurück schalten, die Gedanken schweifen lassen und entspannen - das ist für viele alles andere als leicht. Hier drängen die Termine, dann kommen ständig Anrufe dazwischen, der Stapel mit den unerledigten Aufgaben wächst, während man selbst irgendwann nur noch auf dem Zahnfleisch geht. Auch mein Kollege Mario Hattwig kennt das. Er hat sich jetzt mal schlau gemacht, wie man sich vom Stress nicht unterkriegen lässt.

Sprecher: Stress ist eine uralte und vor allem wichtige Körperfunktion, die schon die Höhlenmenschen zu schätzen wussten. Denn Stress sicherte ihr Überleben, erklärt die Apothekerin Jutta Doebel.

O-Ton 1 (Jutta Doebel, 12 Sek.): „Der Körper hat Stresshormone ausgeschüttet, Kreislauf angeregt, Herzfrequenz wurde gesteigert, Durchblutung angekurbelt, Blutzucker, also Energie freigesetzt, damit man halt auch fliehen oder kämpfen konnte.“

Sprecher: Unser Stress heute ist allerdings anders: Wir müssen nicht mehr kämpfen oder fliehen. Die freigesetzten Energien werden nicht mehr abgebaut. Auf Dauer kann das richtig krank machen, da sich dadurch der Stoffwechsel verändert.

O-Ton 2 (Jutta Doebel, 29 Sek.): „Das heißt, die Stresshormone werden nicht mehr verbraucht. Der Blutzucker ist dann dauerhaft erhöht, was das Diabetes-Risiko steigern kann. Die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist erhöht. Der Blutdruck könnte wirklich dauerhaft steigen. Das Problem ist, dass Gestresste zum Beispiel auch weniger Fett verbrennen, aber mehr Vitalstoffe verbrauchen. Also mehr Magnesium, mehr Kalzium, mehr Kalium. Bei Dauerstress kommt es dann bei einigen eben zu Schlafstörungen, zu Kopfschmerzen, Tinnitus – also ganz unterschiedlich.“

Sprecher: Genau deshalb sollten Dauergestresste ganz besonders auf sich achten. Das fängt schon bei der Ernährung an.

O-Ton 3 (Jutta Doebel, 18 Sek.): „Mit viel Obst, Gemüse und Salat, die halt in der Lage sind, dem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe, die eben bei Stress im besonderen Maße verloren gehen, zu geben. Also eher auch Vollkornprodukte als Weißmehlprodukte, eher komplexe Kohlenhydrate als die schnellen, einfachen Zucker. Das ist schon mal ein guter Baustein.“

Sprecher: Außerdem ist guter Schlaf wichtig, und Bewegung natürlich. Dabei ist es ganz egal, ob Gartenarbeit, Spaziergehen oder Entspannungssport – schon dreimal 30 Minuten pro Woche helfen, die Stresshormone abzubauen. Außerdem kann man den Körper mit zusätzlichen Vitaminen und Mineralstoffen unterstützen. Allen voran: Magnesium.

O-Ton 4 (Jutta Doebel, 29 Sek.): „Bekannt auch als Anti-Stress-Mineral. Nun komme ich ja aus der Apotheke, von daher würde ich auf jeden Fall ein gutes Qualitätsprodukt wie Magnesium Diasporal dabei empfehlen. Magnesium ist in der Lage, bei der Energiegewinnung zu helfen, unterstützt das Nervensystem, das ganze Entspannungssystem im Körper. Wirkt aber darüber hinaus noch stabilisierend auf den Herzrhythmus, wirkt günstig auf den Blutdruck. Und wer Schlafstörungen hat, der sollte Magnesium abends anwenden. Da hilft es dann besonders gut.“

Abmoderationsvorschlag: Auch wenn's schwer fällt: Gegen zu viel Stress helfen nur gute Ernährung, ausreichend Entspannung, Sport und Schlaf. Außerdem können Sie Ihrem Körper mit zusätzlichem Magnesium unter die Arme greifen. Ob und wie viel Magnesium Ihr Körper braucht, können Sie ganz leicht im Netz testen – unter diasporal.de.

Thema: Krank durch Stress? – Nein, danke!

Interview: 2:54 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Einfach mal einen Gang zurück schalten, die Gedanken schweifen lassen und entspannen - das ist für viele alles andere als leicht. Hier drängen die Termine, dann kommen ständig Anrufe dazwischen, der Stapel mit den unerledigten Aufgaben wächst, während man selbst irgendwann nur noch auf dem Zahnfleisch geht. Und das kann richtig böse enden. Apothekerin Jutta Doebel weiß nicht nur, warum das so ist. Sie hat auch ein paar Tipps für uns, wie wir uns vom Stress nicht unterkriegen lassen. Hallo, ich grüße Sie.

Begrüßung: „Hallo, grüß‘ Sie!“

1. Frau Doebel, warum macht Stress krank?

O-Ton 1 (Jutta Doebel, 35 Sek.): „Stress ist eine ganz wichtige und natürliche Körperfunktion. Also bei den Urzeitmenschen war das so, wenn Gefahr drohte, dann mussten sie entweder kämpfen oder fliehen. Und der Körper hat Stresshormone ausgeschüttet, Kreislauf angeregt, Herzfrequenz wurde gesteigert, Durchblutung angekurbelt, Blutzucker, also Energie freigesetzt, damit man halt auch fliehen oder kämpfen konnte. Der Unterschied zu heute ist, dass unser Stress heute anders ist. Also wir müssen nicht mehr kämpfen oder fliehen, zumindest im Regelfall nicht. Und wenn das halt dauerhaft ist, dass die Energie nicht mehr abgebaut werden kann, dann kann es zum Problem werden.“

2. Und wie äußert sich das?

O-Ton 2 (Jutta Doebel, 33 Sek.): „Bei Dauerstress, da verändert sich mit der Zeit der Stoffwechsel. Das heißt, die Stresshormone werden nicht mehr verbraucht. Der Blutzucker ist dann dauerhaft erhöht, was das Diabetes-Risiko steigern kann. Die Gefahr, einen Herzinfarkt zu erleiden, ist erhöht. Der Blutdruck könnte wirklich dauerhaft steigen. Das Problem ist, dass Gestresste zum Beispiel auch weniger Fett verbrennen, aber mehr Vitalstoffe verbrauchen. Also mehr Magnesium, mehr Kalzium, mehr Kalium. Bei Dauerstress kommt es dann bei einigen eben zu Schlafstörungen, zu Kopfschmerzen, Tinnitus – also ganz unterschiedlich.“

3. Nun ist es oft gar nicht so leicht, das Stresslevel mal eben runterzuschrauben. Man braucht also eher sowas wie eine Strategie, um damit klarzukommen. Was kann man tun?

O-Ton 3 (Jutta Doebel, 22 Sek.): „Ein wichtiger Baustein von vielen ist sicherlich eine gute Ernährung. Das heißt: mit viel Obst, Gemüse und Salat, die halt in der Lage sind, dem Körper viele Vitamine und Mineralstoffe, die eben bei Stress im besonderen Maße verloren gehen, zu geben. Also eher auch Vollkornprodukte als Weißmehlprodukte, eher komplexe Kohlenhydrate als die schnellen, einfachen Zucker. Das ist schon mal ein guter Baustein.“

4. Was hilft denn außerdem?

O-Ton 4 (Jutta Doebel, 33 Sek.): „Bewegung ist ein ganz guter, wichtiger Ausgleich – am besten mindestens dreimal die Woche dreißig Minuten. Aber auch so was wie ein Spaziergang, Gartenarbeit oder tatsächlich auch Entspannungssportarten, sage ich jetzt mal in Anführungsstrichen, wie Tai Chi, Yoga, Pilates. All das ist gut, um den Stresslevel und diese Botenstoffe im Körper abzubauen. Und noch nicht so bekannt aber ein super Tipp, ist tatsächlich

Trommeln. Das haben Studien gezeigt, dass diese regelmäßige Rhythmik beim Trommeln ganz entspannend auf unseren Körper wirkt.“

5. *Wie kann man sich noch vor den Folgen von Stress schützen?*

O-Ton 5 (Jutta Doebel, 40 Sek.): „Also, je nach Ernährungs- und Lebenssituation des Einzelnen würde ich unbedingt noch Vitalstoffe, Mineralstoffe, Vitamine empfehlen. Ganz besonders das Magnesium, bekannt auch als Anti-Stress-Mineral. Nun komme ich ja aus der Apotheke, von daher würde ich auf jeden Fall ein gutes Qualitätsprodukt wie Magnesium Diasporal dabei empfehlen. Magnesium ist in der Lage, bei der Energiegewinnung zu helfen, unterstützt das Nervensystem, das ganze Entspannungssystem im Körper. Wirkt aber darüber hinaus noch stabilisierend auf den Herzrhythmus, wirkt günstig auf den Blutdruck. Und wer Schlafstörungen hat, der sollte Magnesium abends anwenden. Da hilft es dann besonders gut.“

Apothekerin Jutta Doebel mit Tipps, wie Sie sich und Ihren Körper gegen die Folgen von Dauerstress wappnen. Danke für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Auch wenn's schwer fällt: Gegen zu viel Stress helfen nur gute Ernährung, ausreichend Entspannung, Sport und Schlaf. Außerdem können Sie Ihrem Körper mit zusätzlichem Magnesium unter die Arme greifen. Ob und wie viel Magnesium Ihr Körper braucht, können Sie ganz leicht im Netz testen – unter diasporal.de.

Thema: Krank durch Stress? – Nein, danke!

Umfrage: 0:00 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ob beruflich, privat oder beides – jeder hat schon mal stressige Zeiten erlebt. Und manchmal geht Stress auch richtig an die Substanz. Wir haben uns mal umgehört, wie sich Stress bei Ihnen bemerkbar macht...

Mann: „Durch große Verspannungen im Rücken.“

Frau: „Stress ist Rappeligkeit. Nervosität. Man wird unruhig. Was man dagegen tun kann? Ja, Sport, ne? Zum Abreagieren.“

Mann: „Man ist halt sehr schnell gereizt. Man ist nicht mehr konzentriert. Man hat irgendwie das Gefühl, dass man kurz vor dem Burnout ist und wird halt anfälliger mit Krankheiten und so.“

Mann: „Und wenn man dann irgendwann wieder zur Ruhe kommt, dann liegt man erst mal flach.“

Frau: „Oh, dann geht mir schon mal eher die Hutschnur hoch. Eher so, dass ich unfreundlicher bin und werde.“

Mann: „Also bei mir macht sich das so bemerkbar, dass ich gar keinen Appetit habe. Dass ich wenig esse, keinen Hunger hab.“

Abmoderationsvorschlag: Stress hat viele Gesichter und auf Dauer kann er sogar richtig krank machen. Davor können Sie sich aber auch schützen. Wie? Darüber sprechen wir gleich.