

Thema: Tief durchatmen, abschalten und das Nervenkostüm unterstützen – So hat der Jahresendstress keine Chance!

Beitrag: 2:13 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Kein Wunder, dass vielen von uns in den letzten Wochen des Jahres die Haare regelmäßig zu Berge stehen: Auf Arbeit wollen die lange aufgeschobenen Projekte fertig gestellt, das Haus soll auf Vordermann gebracht und weihnachtlich dekoriert werden, die Geschenke müssen schon mal bedacht und im Idealfall besorgt werden – und all das in den normalen 24 Stunden, die ein Tag halt mal nur hat. Das kann einen schon ganz schön herausfordern und stressen. Mein Kollege Oliver Heinze hat sich mal dazu schlaugemacht, was dem ganzen Jahresendstress entgegengesetzt werden kann.

Sprecher: Wir werden immer aktiver – und damit verbunden leider auch immer hektischer, gerade in Zeiten von Corona...

O-Ton 1 (Dr. Katrin Engemann, 16 Sek.): „Insgesamt erhöht das alles das Stresslevel in der Gesellschaft. Und richtig, im letzten Jahresdrittel, im Jahresendspurt auf Weihnachten zu, nimmt das dann immer noch mal ordentlich zu. Und das nervt nicht nur, sondern das kann richtig gefährlich werden!“

Sprecher: Warnt die Apothekerin Dr. Katrin Engemann. Stress sendet Signale ans Gehirn, die eine regelrechte Notfallreaktion auslösen, maßgeblich daran beteiligt sind Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin.

O-Ton 2 (Dr. Katrin Engemann, 26 Sek.): „Der Körper wird also in einen Alarmmodus gesetzt, der bei unseren Vorfahren absolut notwendig war. Wenn Gefahrensituationen – der berühmte Säbelzahntiger – auftauchte, dann musste der Körper ad hoc in eine Leistungsfähigkeit, in Flucht- oder Kampfmodus, versetzt werden. Heutzutage ist es aber so, dass der Körper dauerhaft unter dem Einfluss von Stress steht, und das kann langfristig zu echten Problemen führen.“

Sprecher: Denn der Dauerstress wirkt sich auf die Organe aus, so werden zum Beispiel Atmung und Herzschlag beschleunigt, der Blutzuckerspiegel kann vollkommen außer Kontrolle geraten.

O-Ton 3 (Dr. Katrin Engemann, 16 Sek.): „Auch das Immunsystem leidet immens unter dauerhafter Stresseinwirkung. Viele Krankheiten, wie Depressionen, Magen-Darm-Probleme oder ernsthafte Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind heutzutage auf permanenten Stress zurückzuführen – und da sollte jeder vorbeugen!“

Sprecher: Das funktioniert zum Beispiel mit Entspannungstechniken wie Yoga, langen Spaziergängen oder einem schönen Wannenbad. Da sich aber nicht jeder Stress vermeiden lässt, sollte man den Körper gezielt stärken, damit er dem Stress standhalten kann.

O-Ton 4 (Dr. Katrin Engemann, 32 Sek.): „Wir kennen alle das Sprichwort ‚Die Nerven sind zum Zerreißen gespannt‘. Und dieses Bild sagt eigentlich alles. Muskeln verspannen, Nerven spannen sich an, es funktioniert nicht mehr optimal. Beides kann man aber unterstützen und perfekt dafür geeignet ist zum Beispiel Magnesium Diasporal-Depot. Diese ganz spezielle Kombi aus hochdosiertem Magnesium und wertvollen B-Vitaminen sorgt für entspannte Nerven und vitale Muskeln und damit sind wir dann alle für stressige Situationen gut gewappnet!“

Abmoderationsvorschlag: Also: Gehen Sie sorgsam mit sich um, achten Sie darauf, dass der Stress nicht zum Dauerzustand wird – und helfen Sie Ihrem Körper von innen, indem Sie Muskeln und Nerven stärken. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter diasporal.de

Thema: Tief durchatmen, abschalten und das Nervenkostüm unterstützen – So hat der Jahresendstress keine Chance!

Interview: 3:32 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Kein Wunder, dass vielen von uns in den letzten Wochen des Jahres die Haare regelmäßig zu Berge stehen: Auf Arbeit wollen die lange aufgeschobenen Projekte fertig gestellt, das Haus soll auf Vordermann gebracht und weihnachtlich dekoriert werden, die Geschenke müssen schon mal bedacht und im Idealfall besorgt werden – und all das in den normalen 24 Stunden, die ein Tag halt mal nur hat. Das kann einen schon ganz schön herausfordern und stressen. Was wir diesem Jahresendstress entgegensetzen können, verrät uns jetzt Dr. Katrin Engemann, hallo!

Begrüßung: „Ich grüße Sie, hallo!“

1. ***Frau Dr. Engemann, ich hab irgendwie den Eindruck, dass wir alle immer gestresster werden. Und gegen Ende des Jahres nimmt das Ganze noch mal an Schärfe zu... Ist das wirklich so?***

O-Ton 1 (Dr. Katrin Engemann, 37 Sek.): „Ja, das ist tatsächlich so. Unsere Gesellschaft, wir Menschen, wir werden immer aktiver und das bis ins hohe Alter, damit wird es leider auch immer hektischer. Es wird mehr unternommen, es wird mehr gereist und gerade jetzt, in den Zeiten von Corona sind wir ja nochmal mit ganz anderen Herausforderungen konfrontiert, die uns zusätzlich stressen. Insgesamt erhöht das alles das Stresslevel in der Gesellschaft. Und richtig, im letzten Jahresdrittel, im Jahresendspurt auf Weihnachten zu, nimmt das dann immer noch mal ordentlich zu. Und das nervt nicht nur, sondern das kann richtig gefährlich werden!“

2. ***Das müssen Sie uns bitte ein bisschen genauer erklären! Was genau passiert denn in stressigen Momenten in unserem Körper?***

O-Ton 2 (Dr. Katrin Engemann, 44 Sek.): „Der Stress löst Signale aus, und diese Signale gelangen direkt ins Hirn und dort wird dann eine sogenannte Notfallreaktion ausgelöst. Maßgeblich beteiligt da dran sind die Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin, die einfach vermehrt ausgeschüttet werden. Der Körper wird also in einen Alarmmodus gesetzt, der bei unseren Vorfahren absolut notwendig war. Wenn Gefahrensituationen – der berühmte Säbelzahniger – auftauchte, dann musste der Körper ad hoc in eine Leistungsfähigkeit, in den Flucht- oder Kampfmodus, versetzt werden. Heutzutage ist es aber so, dass der Körper dauerhaft unter dem Einfluss von Stress steht, und das kann langfristig zu echten Problemen führen.“

3. ***Und wie wirkt sich das dann aus – und vor allem: Welche Folgen sind dauerhaft zu befürchten?***

O-Ton 3 (Dr. Katrin Engemann, 49 Sek.): „Dieser Alarmmodus, diese Stressreaktion, die wirken sich auf unsere Organe aus, Atmung und Herzschlag beschleunigen sich, der Blutdruck steigt an und auch der Blutzuckerspiegel kann außer Kontrolle geraten. Wenn das also zum Normalzustand wird, ist das eine große Belastung für unseren Körper. Jetzt gibt es aber auch die Gegenseite, nämlich dass Körperfunktionen und Organe gehemmt werden, zum Beispiel das Verdauungssystem oder auch die Fortpflanzungsorgane, die nicht mehr optimal und eingeschränkt arbeiten. Auch das Immunsystem leidet immens unter dauerhafter Stresseinwirkung. Viele Krankheiten, wie Depressionen, Magen-Darm-Probleme oder

ernsthafte Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind heutzutage auf permanenten Stress zurückzuführen – und da sollte jeder vorbeugen!“

4. Wie kann ich denn aber vorbeugen?

O-Ton 4 (Dr. Katrin Engemann, 22 Sek.): „Da gibt es im Prinzip zwei Strategien. Einmal die Stressvermeidung und da muss jeder gucken, was er da gerne mag – zum Beispiel zum Yoga gehen, spazieren gehen, ein Wannenbad nehmen, da gibt es ganz vielfältige Möglichkeiten. Die Stressvermeidung ist aber schwierig, denn wir wissen alle: Je hektischer es wird, desto weniger finden sich Auszeiten...“

5. Was ist also zu tun, wenn sich der Stress nicht so einfach vermeiden lässt? Was empfehlen Sie da?

O-Ton 5 (Dr. Katrin Engemann, 45 Sek.): „Den Körper zu stärken, damit er den Herausforderungen besser standhalten kann. Das zielt vor allen Dingen auf die Nerven und die Muskeln ab, denn beides wird im Stress arg strapaziert. Wir kennen alle das Sprichwort ‚Die Nerven sind zum Zerreißen gespannt‘. Und dieses Bild sagt eigentlich alles. Muskeln verspannen, Nerven spannen sich an, es funktioniert nicht mehr optimal. Beides kann man aber unterstützen und perfekt dafür geeignet ist zum Beispiel Magnesium Diasporal-Depot. Diese ganz spezielle Kombi aus hochdosiertem Magnesium und wertvollen B-Vitaminen sorgt für entspannte Nerven und vitale Muskeln und damit sind wir dann alle für stressige Situationen gut gewappnet!“

Dr. Katrin Engemann über Stress, was er mit unserem Körper macht – und wie wir uns dagegen wappnen können! Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ich danke Ihnen!“

Abmoderationsvorschlag: Also: Gehen Sie sorgsam mit sich um, achten Sie darauf, dass der Stress nicht zum Dauerzustand wird – und helfen Sie Ihrem Körper von innen, indem Sie Muskeln und Nerven stärken. Mehr Infos dazu finden Sie natürlich auch im Netz, zum Beispiel unter diasporal.de