

dr. med. ulrich
strunz

das
stress
weg
buch

Originalausgabe

© 2022 by Wilhelm Heyne Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

www.heyne.de

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte

dieses Werkes für Zwecke des Text- und Dataminings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Das gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Verbreitung mit elektronischen Systemen.

Bildredaktion: Tanja Zielezniak

Coverdesign: Eisele Grafik-Design, München

Layout/DTP/Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling/Kim Winzen

Druck und Bindung: Pixartprinting, Lavis

Printed in Italy

6. Auflage



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC®-N001967

ISBN: 978-3-453-21810-9

Dank

Ich danke Anne Jacoby für ihre großartige Unterstützung.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bildnachweis

Covermotiv: Bigstock/Eskymaks

Innenteilmotive: iStockphoto: 48 (selvanegra), 209 (Lyndon Stratford); Privatarhiv Dr. med. Ulrich

Strunz: 9; Shutterstock.com: 11 (Shutterstock.com / fizkes), 17 (Valentyna Chukhlyebova), 31,

33 (Designua), 37 (Juan Gaertner), 40 (Suthikait Teerawattanaphan), 53 (LightField Studios), 67

(wk1003mike), 70 (Double Brain), 92 (Cook Shoots Food), 94 (Kotin), 102 (1168group), 125 (Peter

Kotoff), 129 (Jacob Lund), 145 (medicalstocks), 155 (Nasky), 160 (Kateryna Kon); Winzen, Kim:

Umschlaginnenseite und 43 (nach einer Vorlage von Shutterstock.com/Olivier Le Moal),

45 (nach einer Vorlage von Shutterstock.com/ShadeDesign), 74 (nach einer Vorlage von Statista 2022),

75 (Kim Winzen), 110 (nach einer Vorlage von Shutterstock/Zerbor), 181 (Kim Winzen)

dr. med. ulrich
strunz

das stress weg buch



Das Geheimnis der Resilienz

**Was Stress mit unserem
Körper macht – und wie wir ihn
von innen abstellen können**

HEYNE <



8 Erst mal auuusatmen

I – Krank durch Stress?

12 Was Stress ist – und wie wir ihn abstellen können

13 Krank durch Stress

22 Zurück ins Leben

30 Was Stress in unserem Körper anstellt

30 Wenn der Säbelzahniger kommt

42 Wann ist Stress gesund – und wie viel ist zu viel?

II – Wie Stress Körper und Seele kaputt macht

54 Schon blöd: Gehirn und Nerven reagieren sensibel auf Stress

54 Jede Heilung beginnt ganz klein

57 Stress macht schlaflos und dumm

62 Herzsprung: Stress verstopft die Pumpe

62 Woher kommt der Stress?

69 Stau in der Schlagader

77 Herzstress ist nicht unsichtbar



88 Sex und Libido: Zu viel Druck macht tote Hose

88 Keine Energie?
Tiefes Testosteron!

90 Stress schwächt die Fruchtbarkeit

92 Schlechtes Bauchgefühl: Wie Leber, Magen und Darm auf Stress reagieren

93 Tschüss, Stressbauch

95 Saure Grüße aus der Magengrube

98 Dauerstrapaze löchert den Darm

104 Stress verfettet die Leber

106 Depression und Angst: Stress frisst Seele auf

106 Wie uns der Stress »verrückt« macht

109 Gegen Stress hilft Rauchen. Nicht.

113 Coronastress macht depressiv

116 Abwehrkraft: Stress macht das Immunsystem kaputt

116 Emotionaler Stress hinterlässt Spuren im Blut

120 Schlechte Blutwerte sind lebensgefährlich



III – Weg mit dem Stress

130 Den Stress von innen abstellen

131 Aminos: Bauen Sie sich eine Mauer

142 Mineralien: Salze der inneren Ruhe

148 ABCDE: Vitamine sind der beste Schutzschirm gegen Stress

158 Omega 3: Der beste Puffer

161 Darmbakterien sind Stressfresser

167 Stark sein und locker bleiben

168 Laufen zieht dem Stress den Stachel

172 Schwimmen: Abtauchen und wohlfühlen

174 Dem Stress davonspazieren

178 Übertraining: Zu viel ist zu viel

182 Zurück zur Balance

183 Für immer entspannt. Das geht.

187 Mentale Grenzen setzen

191 Den Stress kleiner denken

199 Vom Lachen, Atmen und der geheimen Kraft der A-Worte



IV – Resilienz leben

210 Leben ist Schwingung

210 Es muss nicht immer blutig
enden

212 Immer wieder gesund
werden

214 Resilienz ist machbar. Für jeden.

215 Ernährung: Win-
zige Moleküle geben
maximale Abwehrkraft

220 Bewegung: Den Stoffwech-
sel in Schwung bringen

221 Das Leben größer denken

224 Literatur

235 Sach- und Personen- register





Erst mal auuusatmen

Ich liebe Stress. Ich brauche ihn. Ich lebe mit ihm. Er gibt mir Feuer und Lebensenergie für meine Arbeit in der Praxis, das Training und die Analyse Ihrer Blutwerte. Power für die tägliche Durchsicht medizinischer Studien, für die Arbeit an den News und an Büchern wie diesem. Das ist guter Stress. Das ist *mein* Stress. Den mache ich mir selbst. Und das ist der Unterschied zu dem Stress, von dem Sie mir oft berichten.

Permanent Zeitdruck im Job, Prüfungsstress in der Uni, Ärger im Haus. Obendrauf noch das kaputte Auto, das nervende Telefon, und immer ist irgendwo Baustelle. Nichts davon haben Sie gewählt. Nichts davon hat irgendwer unter Kontrolle. Dieser Stress ist unser »Normal«. Dieser Stress macht viele krank. Aber nicht alle.

Es gibt diese Menschen, denen Stress nichts ausmacht. Die wie unter einem unsichtbaren Schutzschirm leben. Wie machen die das? Kann man das nachmachen?

Natürlich kann man. Was genau dahintersteckt und warum auch Sie das schaffen können, darum geht es in diesem Buch.

Die Themen Stress und Resilienz brennen uns in dieser Zeit besonders auf den Nägeln, doch eigentlich fordern sie uns seit Jahrzehnten. Als ich mich gerade als Arzt niedergelassen hatte, kam meine allererste Patientin und beklagte sich – für mich unvergesslich – im ersten Satz: »Herr Doktor, ich bin innerlich so unruhig.« – Autsch.

Da hatte ich 17 Jahre Universitäts-Ausbildung hinter mir, war Internist, Radiologe, Gastroenterologe, Laborarzt, und wurde jäh und unerwartet mit der Realität konfrontiert. Fand also kein kompliziertes autoimmunes Geschehen, auf das ich bestens vorbereitet war, sondern Alltag. Stressbedingte, innere Unruhe.

Ein mir heute mehr als vertrautes Leiden. Seitdem habe ich hundertfach erfahren, wie Sie mit Ihrer inneren Unruhe im Stich gelas-

sen werden. Wie typische Ratschläge wie »Urlaub«, »Kürzertreten« oder »Sauna, dann kalt duschen« völlig an der eigentlichen Lösung vorbeigehen. Denn die Lösung liegt tiefer: in Ihrer Körperchemie.

Stimmen die Moleküle, stimmt der Mensch.

Zwar bringt Stress Ihre Moleküle durcheinander: Immunsystem, Hormone, Stoffwechsel, Kreislauf, Organe. Zwar beschert Ihnen dieses Durcheinander Infektionskrankheiten, Gelenkschmerzen, Magengeschwüre und Bluthochdruck, sogar Burn-out und Depression. Aber hier kommt die gute Nachricht: Das lässt sich aufräumen. Sie können Körper und Seele stärker machen. Viel stärker. Mit den richtigen Bausteinen aus der Ernährung, mit gesunder Bewegung und regelmäßiger Regeneration. Das Prinzip der menschlichen Widerstandskraft – Resilienz meint genau das – ist in der Natur angelegt. In uns allen. Wir müssen nur aufhören, sie zu verhindern. Auuusatmen ist ein guter Anfang ...



Viel Erfolg und noch mehr Freude dabei wünscht
Ihr

U. Stroma



I

KRANK
DURCH?
STRESS!



Bluthochdruck, Infektionen, Schmerz: Mindestens die Hälfte aller Patienten kommt mit Krankheiten zum Hausarzt, die eigentlich Symptome widriger Lebensumstände sind. Stress und Druck von außen, von innen kommen seelische Not und Angst dazu. Beides macht krank, das eine bedingt das andere. Und das ist sogar eine gute Nachricht. Es bedeutet, dass wir dem Stress nicht ausgeliefert sind, sondern aktiv gegen ihn antreten können. Körperlich mit gutem Essen und Bewegung; seelisch mit Mentaltraining.





Was Stress ist – und wie wir ihn abstellen können

Jung ist er, engagiert, mit 1,7 Millionen Youtube-Fans hoch erfolgreich, augenscheinlich fit, und dann erzählt Julien Bam im *Spiegel*-Interview:

»Ich habe Blut gekotzt.«

Da schlucke ich. Blut gekotzt?

»Ich hatte 18-Stunden-Tage, vor und hinter der Kamera. Dreimal war ich im Krankenhaus wegen Burn-out, zweimal davon über Nacht. Ich habe Blut gekotzt (...) und war tagelang paralysiert, ich habe zu den Ärzten gesagt: Ey, kriegt mich bitte, bitte einfach wieder fit. Ich hatte mir vorgenommen runterzukommen, zu chillen, habe den Plan aber verfehlt. Danach wurde es nur noch heftiger. Ich bin auf jeden Fall prädestiniert dafür, mir mehr aufzuschultern, als ich tragen kann. Das ist ein großes Thema von mir ...«

Am gleichen Gespräch nimmt Rezo teil, blaue Haare, 470 000 Fans auf Youtube. Im vergangenen Jahr machte er öffentlich, was andere lieber verschweigen: Panikattacken.

»Ich hatte Angst, gleich würde etwas Schlimmes passieren. Als ob ein Tiger hinter einem her ist, aber da war nichts. Dazu kam Depersonalisation, also das Gefühl, ich würde mich nicht selbst steuern. Ich dachte: Was, wenn ich zwei Schritte nach vorn gehe, über dieses Geländer, und mich in den Tod stürze? Ich hatte das Riesenglück, dass ich an dem Abend nicht allein war.«

Was ist da los? Was treibt diese jungen Menschen in den körperlichen Zusammenbruch, in die psychische Störung? Die Lust auf Geld, die Sucht nach Anerkennung seien es nicht, sagen sie. Vielmehr »die eigene Erwartungshaltung an uns selbst« (Bam), es sei »der intrinsische Drang, etwas zu erschaffen« (Rezo), und dann ... (zit. nach Kühn 2021)

»... kippt es und wird zu Stress. Der kann alles mit dir machen. Eine Zeit lang war ich so Pharmaboy-mäßig unterwegs, hab hier ein bisschen Ibuprofen eingeworfen, dort etwas Aspirin. Irgendwann habe ich gesagt, Alter, das kann doch nicht dein Leben sein!«

Krank durch Stress

Man muss diese Jungstars weder kennen noch mögen, um den spannenden Punkt zu verstehen: grenzenloses Leistung-bringen-Wollen. Kenne ich von meinen Leistungssportlern. Intrinsischer Drang. Diese Unruhe. Dieser Druck von innen.

Dazu kommt der Druck von außen. Bei Youtubern sind es Fans und Werbekunden, die jeden Tag Leistung sehen wollen und Druck machen, wenn keine kommt. Bei Unternehmensgründern sind es die Investoren. Und bei Ihnen? Mag es die fordernde Chefin sein oder der nervende Kunde, die nölige Geschäftspartnerin oder der Chaos-Klassenlehrer, die verbretterte Systemadministratorin oder der tägliche Paketbote, und dann steht da auch immer noch, vorwurfsvoll, der Rasenmäher.

Was wen wie stresst, ist höchst verschieden. Zuckelt ein Mähdrescher über die Bundesstraße, pfeift sich im Wagen dahinter der Erste ein Liedchen, während der Zweite flucht und der Dritte einen Schrei-krampf kriegt.

Stress ist subjektiv. Jeder Hypothalamus – das oberste Stress-Rechenzentrum in Ihrem Hirn – reagiert anders. Das gilt nicht nur für die Herkunft von Stress (von außen oder innen), sondern auch für die Wahrnehmungsebenen (Körper oder Seele). (Rensing et al 2013, S. 7):

- **Seele:** Zu den psychischen Stressauslösern zählen Gefühle wie Angst, Wut oder Einsamkeit – also Stress von innen. Dazu kommt Stress von außen durch Arbeitsbelastung, Streit und Isolation; mental fertig machen kann uns aber auch Hitze, Kälte, Hunger oder eine hässliche Sporthose (Scham). Grob können wir hier *leistungsbedingte* und *soziale* Stressoren unterscheiden.
- **Körper:** Auf der physischen Ebene stressen uns, um nur wenige Beispiele zu nennen, Viren und Bakterien, Verletzungen und Übertraining, Entzündungen und Zellschäden, Krebs, Gift und Strahlen. Hier haben wir es mit *physikalischen* und *organischen* Vorgängen zu tun.

Stress lässt sich noch weiter sezieren. Aus medizinischer Sicht können wir auf verschiedenen Ebenen Stress erleben und auf mindestens ebenso viele Weisen darauf reagieren (angelehnt an Rensing et al 2013, S. 5ff):

- **Zellen** reagieren direkt z. B. auf Viren; misslingt die Abwehr, kommt es zu einer Infektion. Zellen reagieren außerdem auf *oxidativen Stress*. Dieser entsteht bei übermäßiger Bildung reaktionsfreudiger Sauerstoff- und Stickstoffspezies (ROS) im menschlichen Körper selbst, oder durch die Einwirkung von UV-Strahlung, Ozon, Stickstoffoxiden, verschiedenen Stäuben, Industriechemikalien oder Medikamenten. Vereinfacht gesagt, nehmen ROS zusätzlichen Sauerstoff in ihre Molekülstrukturen auf und haben deshalb überzählige Elek-

tronen an Bord. Um diese wieder zu neutralisieren, reagieren sie mit den nächstbesten Protein- oder Fettmolekülen und zerstören dabei wichtige Strukturen – z. B. Zellmembrane.

- Der **Hormonspiegel** verändert sich unter dem Einfluss von chronischem Ärger- oder Angststress. Langzeitfolgen können Schlafstörungen sein oder Herzkrankheiten.
- Wenn **Nerven** permanent gereizt werden, kann es zu chronischen Schmerzen kommen.
- Der **Kreislauf** reagiert auf Hunger- oder Kältestress im Extremfall mit Ohnmacht.
- Stehen unsere **Organe** unter lang anhaltendem Stress, können sie sich krankhaft verkleinern oder vergrößern; die Nebennieren entwickeln langfristig Nebennierenschwäche oder sogar -erschöpfung.
- **Mental** kann permanenter Ärger- oder Angststress bis zur Depression führen.

Was viel zu wenig bekannt ist: Zwischen Seele und Körper gibt es jede Menge Wechselwirkungen. Grübeln wirkt tatsächlich ähnlich gefährlich wie Gift: beides löst körperlich spürbare Folgen aus wie Schläppheit, Appetitmangel oder Schlafstörungen. Und das führt uns gleich zum nächsten Thema:

Psychoneuroimmunologen erforschen die Wirkung von Stress auf Seele und Immunsystem und haben eine ganze Palette beeinflussender Größen gefunden (Rensing et al 2013, S. 271), weil sie andere Fragen stellen als Mediziner:

- Welche **Qualität** hat der Stress: Geht es um eine Prüfung oder ein Trauma?
- Welche **Stärke** hat der Stress: Nervt Nachbars Sittich oder will Ihre bessere Hälfte die Scheidung?

- Welche **Dauer** hat der Stress: Geht es um dreißig Sekunden Telefonwarteschleife oder dreißig Jahre Mobbing?
- Wie wird Stress **individuell bewertet**: Als notwendiges Übel oder tödliche Gefahr?

Ein Forscherteam um Rob Cross, Professor für Global Leadership am Babson College Wellesley, Massachusetts, hat am Arbeitsplatz noch mehr Stress gefunden und zwar den kleinen, gemeinen. Genannt Mikrostress. Laut Professor Cross stürmen täglich zwanzig bis dreißig dieser Mikrostressoren auf uns ein. Gemeint ist

- »Mikrostress, der Ihre **persönliche Leistungsfähigkeit** aufbraucht (also die Zeit und Energie, die Sie zur Verfügung haben, um mit den Anforderungen des Lebens umzugehen);
- Mikrostress, der Ihre **emotionalen Reserven** aufbraucht;
- Mikrostress, der Ihre **Identität** und Ihre **Werte infrage stellt.**«
(Cross et al, 2020)

Da kommen mir sofort die typischen Sargnägel in den Sinn. Ganz sicher gibt es auch in Ihrem Leben Sargnägel. In meiner Zeit als Kassenarzt waren meine Sargnägel die Pharmareferenten. Das sind höfliche Menschen mit Aktentasche, die sich still ins Wartezimmer setzen, die sich dann ins Behandlungszimmer drängeln und etwas verkaufen wollen. Quaken ohne Punkt und Komma. Dauert jedes Mal zehn Minuten. Wenn Sie jeden Tag von 15 höflichen Aktentaschenmenschen vollgequakt werden, verlieren Sie zweieinhalb Stunden. Jeden Tag! Um diesen Megastress in Mikrostress zu schrumpfen, habe ich deren Redezeit auf 15 Sekunden reduziert. Dann ging's. Jedenfalls: Wenn wir nach all diesen Differenzierungen zwischen innen, außen, groß und klein Stress auf einen Nenner bringen wollen, landen wir bei zwei prominenten Adressen:

- Erstens bei **Hans Selye** in Wien (1907 bis 1982), dem Vater des sogenannten Strain-Konzepts. Er war der Erste, der von außen kommende Reize (*Stressoren*) auf biologische Systeme und deren Reaktionen (*Stress*) beschrieb. Und er war der Erste, der den anregenden und guten Stress (*Eustress*) von dem langfristig erschöpfenden und krankmachenden Stress unterschied (*Distress*).
- Und zweitens bei der **International Labor Organization** (ILO) in Genf. Die definierte im Jahr 2000: *»Arbeitsbedingter Stress liegt dann vor, wenn die Anforderungen die Bewältigungsmöglichkeiten überschreiten.«*

Schlicht, aber griffig. Wenn wir es noch kürzer fassen wollten, landen wir bei einem Bild. Kennen Sie alle. Es gehört zum Thema Stress wie das Amen zur Kirche: der *Säbelzahn timer*, wie er – riesengroß, mitten in der Eiszeit – unseren Vorfahr von hinten anspringt, dessen Stresshormonspiegel hoch und ihn in die Flucht jagt.

Ein zwar unangenehmer Zeitgenosse, der allerdings – meine Meinung – ein wenig überschätzt wird. Und der, weil er so schnell wieder weg ist, mit seinem Angriff auch weniger erklären kann, als man immer meint. Deshalb habe ich später noch ein zweites Bild für Sie. Wir treffen dieses zweite Bild und auch den Säbelzahn timer im Kapitel »Was Stress in unserem Körper anstellt« noch einmal hautnah.

Jetzt haben Sie eine erste Vorstellung, was Stress ist. Für jeden von Ihnen sehr viel existenzieller ist jedoch die Frage, was Stress mit Ihnen macht. Zumindest dann, wenn Sie ihn machen lassen ...



Absturz ins schwarze Loch

Lockdown, Absatzeinbruch, Steuerprüfung, Homeschooling, Zoom-Fatigue, Lieferengpass. Virus, Waldbrand, Hochwasser ... Und das Geschäft muss weiterlaufen. Das geht nicht spurlos vorbei, an niemandem. Laut einer Studie von Michael Freeman, University of California San Francisco School of Medicine, leiden Gründer doppelt so häufig an Depressionen, sechsmal so häufig an ADHS, dreimal so häufig an Drogenmissbrauch und zweimal so häufig an Selbstmordgedanken wie eine demografisch ähnliche Vergleichsgruppe. Freeman zufolge ist die Hälfte aller US-amerikanischen Unternehmer psychisch am Ende. (Morris 2021)

Statistiken fehlen, doch die Vermutung liegt nahe, dass es hiesigen Topmanagern nicht besser geht. Viele von ihnen machen sich mit ihrem Work-hard-und-sonst-nix-Lifestyle selbst zur Risikogruppe: »Männer deutlich jenseits der 40«, so bringt es das *Manager Magazin* auf den Punkt, »die permanent zu wenig schlafen, in ein enges Terminkorsett gepresst durch die Lande hetzen und selten zur Selbstreflexion neigen, sind in der Überzahl. Scheinbar unbesiegbare Superhelden, bis sie dann oft komplett ausfallen.« (Müller et al 2020)

Nennt sich *Burn-out*. »Modekrankheit«, sagen Sie? Und meinen: »Hat ja wohl jeder 80-Wochenstunden-Manager. Gehört zum guten Ton. Betont bloß die eigene Wichtigkeit. Die sollten sich mal zusammenreißen ...« Viele von Ihnen denken so, bis es Sie selbst erwischt. Bis Sie am eigenen Leibe merken – merken müssen! –, dass Burn-out nicht einfach Überforderung ist. Gehetztes Leben. Verzweifelt wirre Gedanken. Sondern tatsächlich das, was Betroffene beschreiben: das tiefe schwarze Loch.

Da stecken Sie dann drin. Und da gibt es kein Entkommen. Da gibt es keine frommen Wünsche. Da gibt es kein Zusammenreißen. Da sind Sie ... ziemlich hilflos. Und das hat nichts mit Willensschwäche zu tun. Sondern mit messbaren Prozessfehlern im Stoffwechsel, mit schlecht reparierten Hackerangriffen auf Ihr Immunsystem und mit

Materialverschleiß auf Molekülebene. Was sich in Ihren Laborbögen dann deutlich zeigt:

- zu hohes Stresshormon **Cortisol**,
- zu hohe **Titer** nach Mononukleose (ausgelöst durch das Epstein-Barr-Virus),
- massive Defizite im **Aminogramm** (das Messergebnis Ihrer Eiweißversorgung, analysiert im Blut).

Tatsächlich ist Burn-out zunächst nur der dritte Punkt. Und der wird in aller Regel in Deutschland nicht gemessen. In kaum einer Arztpraxis. Und wenn, braucht man zur Interpretation einige Erfahrung. Wenn nämlich Aminosäuren fehlen, also die Grundsubstanz Ihrer Existenz, die Bausteine jeglicher Körperstruktur, auch der Hormone, haben Sie einen

Burn-out des Körpers.

Viel schlimmer als Ihr empfundener Burn-out. Wenn der Körper nicht mehr kann, heißt das normalerweise ... tot. Zumindest schwer krank. Und genau das ist das Empfinden Ihres Körpers in diesem Moment. Dass unter diesen Aminosäuren zwei mental wirksame sind, nämlich Phenylalanin, Vorstufe von Dopamin, Ihrem Antriebshormon, sowie Tryptophan, Vorstufe von Serotonin, Ihrem Glückshormon, erzeugt dann Ihr subjektives Empfinden: Auch die Seele kann nicht mehr. Gleichzeitig haben Sie also auch einen

Burn-out der Seele.

Wie viel schlimmer kann es dann noch kommen? Ich nenne das die absolute Hölle. Und genau das empfinden Burn-out-Patienten. Die nur