

Sina Schwenninger
Dr. Nicolle Lindemann

WEG MIT DEM STRESSBAUCH

Warum Stress uns dick macht und
was wir dagegen tun können

südwest

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!



KAPITEL 1

**STRESS:
URSACHEN – FOLGEN –
WIRKUNGEN**

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 ...«.