



Martin Auerswald

ALLES ÜBER STRESS

WIE ER ENTSTEHT UND
WIE DU ENDLICH ZUR RUHE KOMMST

Inhaltsüberblick

- I. Stress aus biologischer Sicht
- II. Symptome
- III. Ursachen
- IV. Stress nachhaltig lindern

Realität



Ziel



Was ist Stress?

Stress = Ein Reiz, der uns körperlich oder geistig kurz aus dem Gleichgewicht bringt und zu dessen Bewältigung besondere Anforderungen nötig sind.

Stress ist nicht gut oder schlecht. Stress ist einfach. Ein Reiz. Nicht mehr.

Stress im natürlichen Kontext

Fight or flight

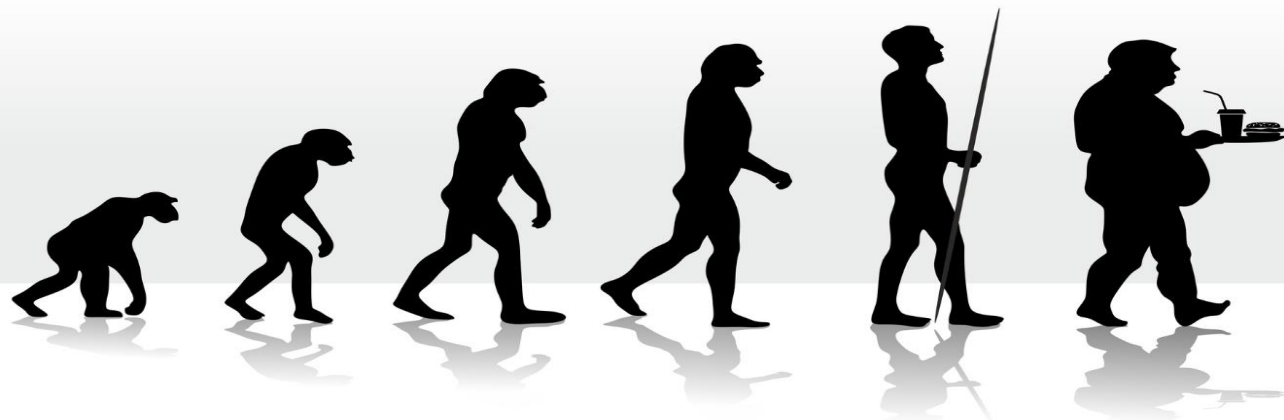
Stress kommt in der Natur immer nur kurz vor, niemals dauerhaft. Eine “besondere Belastung” in der Natur waren überlebensbezogene Situationen (z.B. Kampf) oder überlebensbezogene Zeiträume (z.B. Krankheit, Verletzung, Hungersnot).

Vorteil

Stress kann uns zu übermenschlichen Leistungen befähigen. Aber nicht jeden Tag.

Nachteil

Wir sind anfällig für chronischen Stress. Der war nämlich nicht von der Natur vorgesehen.



Die zwei Arten von Stress

Eustress = “Befähigender Stress”

- Erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden.
- Lässt uns über uns selbst hinauswachsen.
- z.B. kalte Dusche, Sport, Fasten, Morgen-Klausur- und-noch-nichts-gelernt, Geburt



Die zwei Arten von Stress

Disstress = “Lähmender Stress”

- Negativer Stress, der auf Dauer schadet
- Kann mittels gesunder Stressbewältigung häufig in Eustress umgewandelt oder gemieden werden
- Z.B. Dauerhafter Lärm, Zigarettenrauch, Toxine, psychische Belastungen, Erkrankungen



Unsere Ziele

- 1. Stress insgesamt reduzieren**
- 2. Viel Eustress, wenig Distress**
- 3. Stresskompetenz (Gesunder Umgang mit Stress)**

Stresshormone

Vermitteln zwischen Art des erfassten Reizes und der körperlichen Anpassung

1. Adrenalin (*Fight-or-flight*-Hormon für akuten Stress, stellt Energie bereit)
2. Noradrenalin (wie Adrenalin, aber im Nervensystem) - „*Flow-Hormon*“
3. Cortisol - Chronischer Stress

Akute Reaktion auf Stress

- Stresshormone
- Bereitstellung von Energie aus Zucker, Muskeln und Fettgewebe
- Erhöhung des Blutzuckerspiegels
- Erhöhung Herzfrequenz und Blutdruck
- Verminderte Nährstoffaufnahme im Darm, verminderte Verdauungskraft
- Erhöhte Entzündungsneigung (höheres Risiko für Blutgerinnsel)
- Beschleunigte Atmung
- Tunnelblick (verengter Blick auf die Welt, verengte Gedanken)
- Beeinträchtigtes Gedächtnis und Konzentration
- Gesteigerte Durchblutung und Muskelaktivierung
- Unterdrückung des Immunsystems

Die Natur mag Stress nicht!

Chronischer Stress bedeutet: Energie muss zum Überleben bereitgestellt werden, nicht zum Wachsen und Regenerieren

Der Körper spart Energie, wo er kann - an der Lebensqualität:

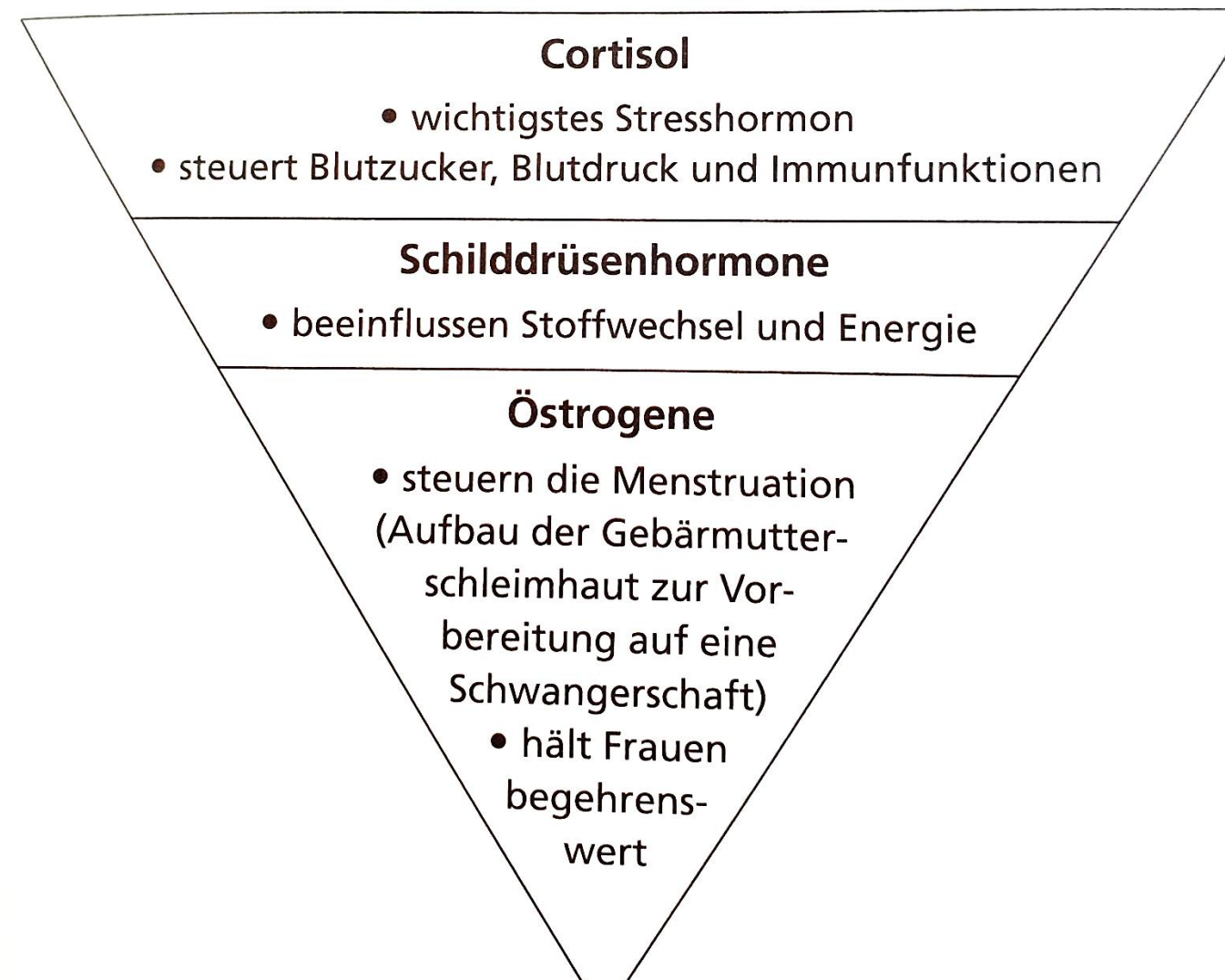
- Energieverbrauch
- Lebensgefühl
- Muskeln
- Libido
- Fortpflanzung
- Haut & Haare
- Entgiftung & Verdauung

Langzeitkomplikationen

- Förderung von Depressionen, Angst und Schlafstörungen
- Erhöhter Muskelabbau
- Erhöhtes Risiko für Typ 2 Diabetes und Bluthochdruck
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Nährstoffmängel
- Herzkreislaufstörungen
- Chronische Entzündungen
- Erhöhtes Infektrisiko
- Autoimmunerkrankungen
- Darmerkrankungen
- Osteoporose
- Gelenkerkrankungen
- Übergewicht
- Unfruchtbarkeit
- Nebennierenschwäche
- Schilddrüsenunterfunktion
- Chronisches Müdigkeitssyndrom
- Endstadium: Burn-out

Hierarchie: Cortisol lenkt

Östrogene, Schilddrüsenhormone und Cortisol sind ein Team



Symptome

Körper:

- Kalte Hände
- Rücken- und Kopfschmerzen
- Verspannte Schultern
- Verdauungsstörungen (Neigung zu Verstopfung)
- Schlafstörungen
- Tinnitus
- Unruhe
- Chronische Müdigkeit
- Augenbrennen
- Ständiger Kloß im Hals
- Das Gefühl, nicht richtig atmen zu können

Verhalten:

- Übermäßiger Genuss von Alkohol, Zigaretten, Kaffee und anderen Stimulanzien
- Unkontrolliertes Essen (Heißhunger)
- Zähneknirschen, besonders nachts
- Unfähigkeit, Arbeiten zu beenden
- Neigung zu Perfektionismus oder Prokrastination
- Nah am Wasser gebaut sein
- Nachtragen

Symptome

Gefühl

- Angst, Leere, Zweifel
- Reizbarkeit, Wut
- Feindseligkeit
- Grundloses Unglücklichsein
- Überheblichkeit

Geist

- Vergesslichkeit
- Konzentrationsstörungen
- Nachlassende Kreativität
- Humorverlust
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Verlust der Fähigkeit, sich zu entspannen

Test: Nebennierenerschöpfung erkennen

Stufe I: Du bist überdreht und eher zu wach. Abends Probleme beim „runterkommen“ und müde werden.

Stufe II: Du bist früh wach, wirst aber am Nachmittag sehr müde und hältst Dich nur mit Kaffee und Süßem bis zum Abend wach. Abends wirst Du wieder wach und hast Probleme beim Einschlafen.

Stufe III: Leute werden früh schwer wach, aber die Kurve flacht sehr früh ab und ab Nachmittag geht nichts mehr.

Stufe IV: Komplette Müdigkeit und Antriebslosigkeit.

Tipp zur Überprüfung: Auf einer Skala von 1-10 die Wachheit über den Tag verteilt beurteilen. An 4 Zeitpunkten: 8 Uhr, 13 Uhr, 18 Uhr und 22 Uhr. Daraus bekommt man eine Cortisol-Kurve. Wer zum falschen Zeitpunkt wach oder müde ist weiß, dass im circadianen Rhythmus etwas falsch läuft.

Ursachen: Körperlich



Schlaf

Zu wenig und zu geringe
Qualität



*Ungesunde
Ernährung*

Und folglich
Nährstoffmängel



Sport

Zu viel oder zu wenig



Blaulicht

Erklärung folgt



Traumata

Psychisch, seelisch,
mental



Erreichbarkeit

Ständige Erreichbarkeit
ist auch Stress

Ursachen: Äußere Bedingungen

Diese äußeren Faktoren prädestinieren für Stress:

- Hohe Arbeitsbelastung
- Unterforderung oder langweilige Routinearbeiten
- Keine Aufstiegs- oder Entwicklungsmöglichkeiten
- Übermäßige Kontrolle oder ungenügende Führung
- Fehlende Ziele
- Wenig Anerkennung für gute Leistungen
- Zu wenig Unterstützung durch Kollegen oder Angehörige
- Schlechtes Klima, evtl. sogar Mobbing
- Beziehungsprobleme
- Fehlende soziale Kontakte
- Fehlende Entspannungsmöglichkeiten

Ursachen: Innere Faktoren

Diese Persönlichkeitstypen und inneren Werte prädestinieren für Stress:

- Doppel- oder Dreifachbelastungen
- Perfektionisten
- Dogmaten
- Unflexible Menschen
- Menschen, die nicht nein sagen können
- Idealisten („Alles für die Sache“)
- Zu hohe Ansprüche an sich selbst
- Menschen, die nicht delegieren können
- Menschen, die sich nur über die Arbeit definieren
- Menschen mit unerfüllten Wünschen und Zielen
- Geringe Frustrationstoleranz

STRESS AN DER WURZEL PACKEN

- **Interne Stressoren**
- **Externe Stressoren**
- **Kognitive Umstrukturierung**
- **Aktive Stressreduktion**

“

Morgen wird alles besser,
sagte die Eintagsfliege.

”



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Die Grundlage: Deine Haltung zu Stress

1. Druck \neq Stress
2. Stress ist nicht *per se* schlecht. Stress ist einfach.
3. Stress existiert nicht. Stress ist eine Frage der Wertung - erst durch unsere Bewertung wird etwas zu Stress oder nicht.
4. Soll heißen: Stress (und Glück) sind Lebenseinstellungen, die wir bewusst wählen.

PS: Ein bisschen Stress gehört zum Leben dazu und macht es erst spannend...

Strategie #1: Schlaf

Sleep deficit and stress hormones in helicopter pilots on 7-day duty for emergency medical services

- 13 Piloten mit einem Durchschnittsalter von 38 Jahren, wurden auf Schlafentzug gesetzt
- Während der 7-tägigen Dienstzeit verringerte sich die durchschnittliche Schlafdauer von 7,8 h auf 6 h oder weniger
- Der mittlere Gehalt an ausgeschiedenem Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol stieg signifikant um 50 bis 80%.
- Die Cortisol- und Noradrenalinausscheidung blieb auch an den beiden Tagen nach dem Dienst erhöht.
- Empfehlung der Studienleiter: 8 Stunden hochwertiger Schlaf pro Nacht

PMID: 15558991

Strategie #2: Handy aus

- Ständige Erreichbarkeit ist ein wichtiger Stressor
- Wenn es Deine Arbeit erlaubt, schalte Dein Handy den Großteil des Tages aus und deaktiviere Push-Benachrichtigungen
- z.B. erst 15 Uhr anschalten
- Wenn etwas wirklich dringend ist, gibt es auch persönlichen Austausch und das Festnetz-Telefon





Take a deep breath. You are Free.

Strategie #3: Zeit für Dich

- Nimm Dir jeden Tag eine Stunde nur für Dich
- Ohne Handy, Telefon, PC, Fernseher
- Auch mit Kindern und Pflichten - nimm Dir diese Zeit

Atme tief durch und komm zur Ruhe. Wie möchtest Du diese Zeit nutzen?

- Spaziergang
- Sport
- Natur
- Meditation
- Musik
- Kreatives Hobby

Strategie #4: Aktive Erholung in der Freizeit

- Feierabend, Wochenende und Urlaub sollten auch wirklich zum Erholen da sein. Wer besonders gestresst ist, sollte hier besonderes Augenmerk haben:

Nach Feierabend: Spannenden Thriller auf dem Fernseher, von einem Termin zum nächsten?

Am Wochenende: Nach einer harten Woche wirklich erstmal bis 6 Uhr feiern gehen und mit Alkohol und Energy Drinks durch die Nacht kommen? Samstag dann Shoppen in der überfüllten Innenstadt?

Im Urlaub: Einfach mal “nichts” machen, entspannen, Natur genießen - statt jeden Tag und jede Stunde durchtackten

→ Sei egoistisch und nimm Dir die Zeit, die Du wirklich zum Erholen brauchst.

Strategie #5: Weniger Kaffee, mehr Tee

- Kaffee ist gesund, doch es gibt auch ein Zuviel
- Kaffee ist wie Zucker: Es kompensiert unseren Stress und Leistungsdruck oder maskiert ein Gesundheitsproblem (z.B. chronische Müdigkeit, Schlafprobleme, Mg-Mangel)
- Weniger ist mehr: Achte auf Qualität (Bio, Fairtrade, schonende Röstung)
- Genieße ihn und mache eine Zeremonie draus

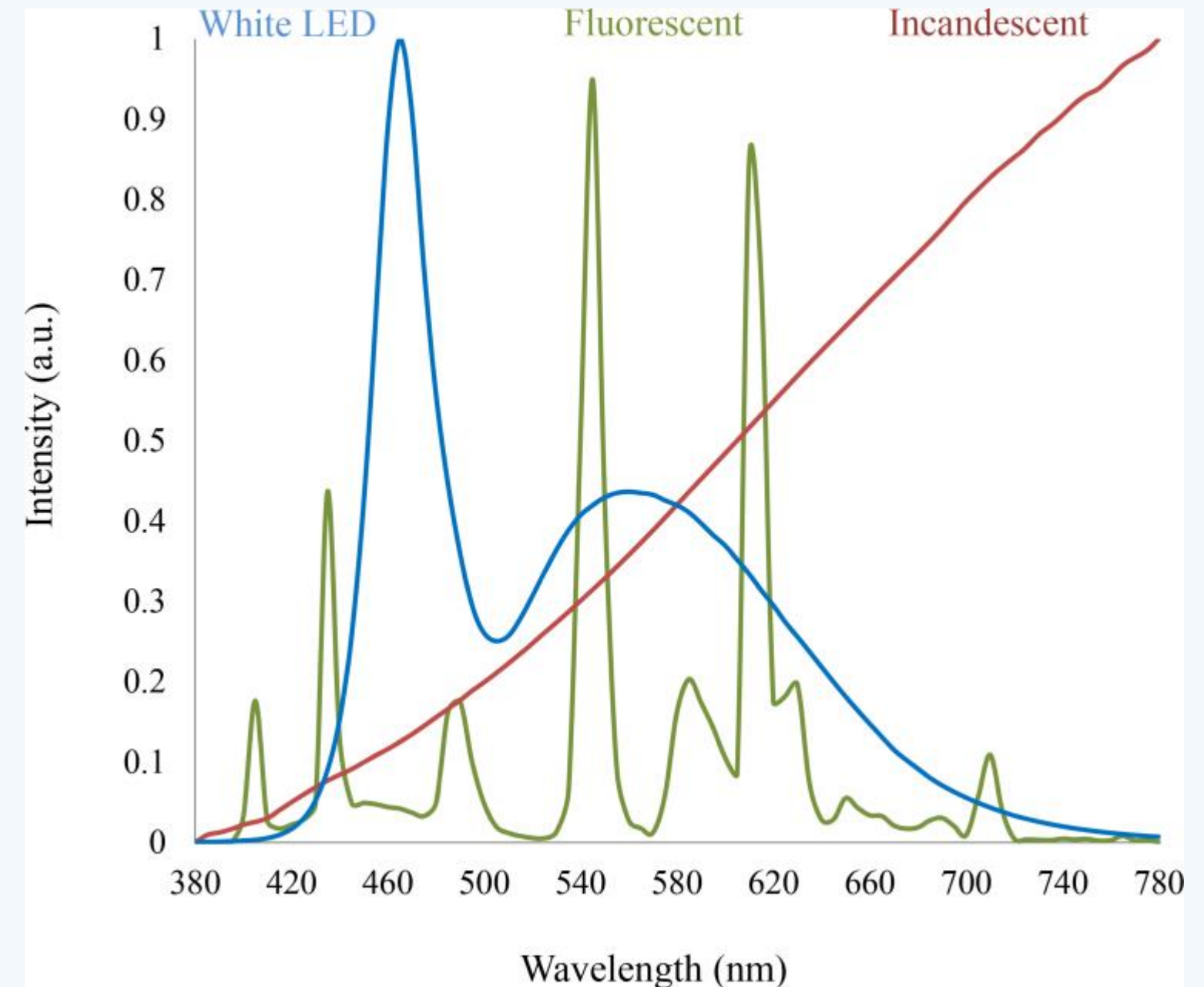


Strategie #6: Blaulicht blocken

- Blaue Lichtfrequenzen (Sonnenaufgang) → Cortisol
- Rote Lichtfrequenzen (Sonnenuntergang) → Melatonin
- Zu viele blaue Lichtfrequenzen können die Photorezeptoren der Augen schädigen

Lösungen:

- Blaulichtblocker auf dem Handy
- Glühlampen in der Wohnung
- F.lux auf dem Laptop & PC (www.justgetflux.com)
- Natürliches Sonnenlicht tanken



Effects of blue light on the circadian system and eye physiology
PMID: 26900325

Strategie #7: Tägliche Bewegung

- Bewege Dich täglich für mindestens eine Stunde
- Spazieren, Joggen, Radfahren, Schwimmen, Wandern, Gewichte stemmen? Egal - Hauptsache Bewegung
- Idealerweise an der frischen Luft und in der Sonne

Strategie #8: Nein sagen

- Weniger Druck durch weniger Aufträge und Pflichten
- Zu viel zusagen und aufbürden kann schädlich sein und ist eine Form der Selbstkasteiung
- Man muss es niemals allen recht machen. Der einzige Mensch, dem Du es recht machen solltest, bist Du selbst.



Strategie #9: Weniger werten

- Versuche, weniger zu werten und zu urteilen - über Dich und andere.

... Dadurch wird auch die Stimme in Deinem Kopf leiser

- In dem Moment, in dem Du aufhörst zu werten, melden sich auch Dein Herz und Dein Bauchgefühl wieder zu Wort.
- 21-Tages-Challenge: Nicht fluchen, nicht schimpfen, nicht meckern
(Was dabei in Deinem Kopf passiert, ist unglaublich!)

Strategie #10: Eigene Werte überdenken

- Wenn eigene Werte mit dem Alltag kollidieren, ist Stress eine direkte Folge.
- Dieser Stress ist selbst auferlegt.
- **Wichtig:** Das große Ganze im Auge behalten, Selbstakzeptanz schaffen, Hilfe zulassen, Fehler zulassen - und weniger werten.
- **Häufigste Beispiele:**
 - Perfektionismus
 - Helfer-Syndrom
 - Statussymbole (Geld, Auto, Sixpack)

Strategie #11: Toxische Beziehungen?

- Beziehungen können wir uns meistens aussuchen
- Wenn es Dir während oder nach dem Treffen mit einer bekannten Person schlechter geht als vorher, ist es womöglich eine toxische Beziehung
- Das kann die eigene Familie sein, der eigene Partner, Nachbarn,

Strategie #12: Erfüllende Arbeit

- **Erfolg ohne Erfüllung ist das ultimative Scheitern.**
- 8 Stunden am Tag, 5 Tage die Woche, 40 Jahre lang... Eine Arbeit, die nicht erfüllt oder Spaß macht, ist eines der größten Stressoren in unserem Leben.

Gallup Engagement Index 2019:

- 69 % aller Deutschen machen nur Dienst nach Vorschrift, 16 % haben innerlich schon gekündigt. Lediglich 15 % haben eine emotionale Bindung zu ihrer Arbeit (“Spaß”).

➔ **Worin bist Du gut? Was macht Dir Spaß? Was würde Deinem Leben einen Sinn geben?**

PS: Weil jetzt all die Gründe kommen, warum Du nicht das kannst, was Du wirklich willst.

“Müssen” tust Du gar nichts. Du weißt, was ich meine...

“

JEAN JAQUES ROUSSEAU

Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin,
dass er tun kann was er will,
sondern, dass er nicht tun muss,
was er nicht will.



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

”

Strategie #13: Stresskompetenz lernen

- *Stresskompetenz ist die Fähigkeit, Stress nicht an sich heran zu lassen.*
- **Tipp 1:** Meditation & 21-Nicht-Fluchen-Challenge
- **Tipp 2:** Kurs in Stresskompetenz, z.B. bei Jakob Drachenberg (www.drachenberg.de)
(Jedem gesetzlich Versicherten in Deutschland stehen jährlich 150-300 € für Präventionskurs zur Verfügung)

Strategie #14: Meditation



Strategie #15: Kälte

- Kältetherapie ist eine urale Therapie bei stress-, trauma-, oder psychologisch bedingten Problemen
- Kälte ist wie ein Reset-Knopf für den Serotonin-Rezeptor - ein natürliches Antidepressivum
- Kurzfristig: Stress; Längerfristig: Anpassung
- Eine tägliche kalte Dusche oder Wechselduschen reicht bereits aus



Strategie #16: Gesunde Ernährung

Gib Deinem Körper, was er braucht – und meide das, was ihn reizt



- Glutenfreies Getreide
- Gemüse
- Saisonales Obst
- Beeren
- Pilze (Reishi, Shiitake, Maitake)
- Fleisch und Eier aus artgerechter Haltung
- Leber!
- Fisch und Meeresfrüchte
- Gewürze und Kräuter
- Kaffee & Tee
- Probiotische Milchprodukte und Getränke



- Zucker
- Alkohol
- Fast-Food
- Verarbeitete Lebensmittel
- Weizen
- Soja
- Thunfisch
- Milch, Käse, Quark
- Massentierhaltungs-Produkte

Strategie #17: Nährstoffe

- Gib Deinem Körper ausreichend Nährstoffe zur Stresslinderung und Bereitstellung von Hormonen
- **B-Vitamine:** Sprossen, Leber, rotes Fleisch, Pilze, Kombucha
- **Vitamin C:** Frisches Gemüse, Obst, Beeren
- **Vitamin D:** Sonne, Fisch, Nahrungsergänzung
- **Magnesium:** Grünes Gemüse, Nüsse, rotes Fleisch
- **Omega 3-Fettsäuren:** Fisch, Algen, Meeresfrüchte, Fischöl



Adaptogene als Geheimwaffen

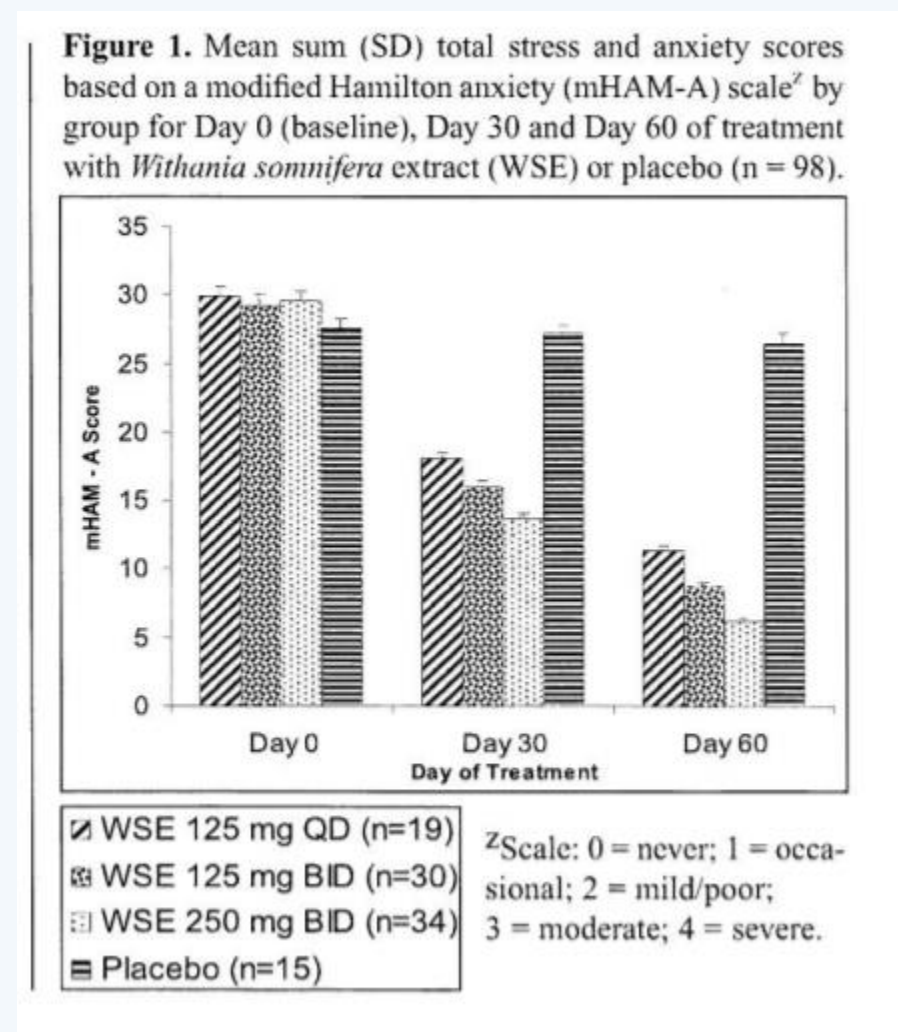
Adaptogene sind Naturstoffe, die den Körper dabei unterstützen, ins Gleichgewicht zu kommen, besser mit Stress umzugehen und die negative Auswirkungen von Stress auszugleichen.

Sie sind eine wirkungsvolle Unterstützung ergänzend zu Ernährung und Nährstoffen.



Strategie #18: Ashwagandha

A Standardized Withania Somnifera Extract Significantly Reduces Stress-Related Parameters in Chronically Stressed Humans: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Study



Strategie #19: Cordyceps

Antidepressant-like effects of cordycepin in a mice model of chronic unpredictable mild stress

doi: 10.1155/2014/438506

- Bei chronischer Müdigkeit und Erschöpfung kann Cordyceps Nebennieren und Schilddrüse unterstützen und hat antidepressive Eigenschaften
- Nur in Verbindung mit Ernährung, Nährstoffen, Schlaf & Co.!

→ Sinnvoll eingesetzt ein starkes Adaptogen bei Müdigkeit & Erschöpfung



Strategie #20: Geheimwaffe Reishi

Reishi - Der “Pilz der ewigen Jugend” ist eines der stärksten Adaptogene in der Natur, wirkt beruhigend, stresslindernd, entzündungshemmend und fördert den Schlaf

- Stark entzündungslindernd
- Reguliert die Darmflora
- 5-HT_{2A}-Antagonist - natürliches Antidepressivum
- Schützt das Gehirn vor den Auswirkungen von Stress
- Reishi ist ein natürliches Tonikum für den Vagusnerv
- Fördert den Tiefschlaf



Tipp: Nutze Adaptogene wie den Reishi, um mit den Belastungen des Alltags besser umzugehen



3 von 4

*Vitalpilz-Produkten enthalten keine
oder nur Spuren von Pilzen*

Mico Rei

Hoch-konzentriertes Dual-Extrakt

- Reich an β -Glukan, Triterpenen, Vitamin D2 u.a.
- Gehört zu den Lebensmitteln mit dem höchsten Gehalt an Antioxidantien
- Unterstützt Darm, Haut, Lunge, Nervensystem, Nebenniere & Immunsystem
- 15:1 Extraktion -> 75 g Pilz pro Kapsel Extrakt



Was der Reishi nicht macht ...

1

STRESS IM ALLEINGANG KILLEN

... Aber er lindert viele der Ursachen für Stress und seine Folgen.

2

ERNÄHRUNG ERSETZEN

... aber er unterstützt die Verdauung, Entgiftung und lindert Entzündungen

3

SCHLAF ERSETZEN

... aber er hilft beim “Runterkommen” am Abend und fördert den Tiefschlaf

4

GEWOHNHEITEN ALLEIN UMSTELLEN

... aber er erleichtert die Etablierung weiterer gesunder Gewohnheiten

Was der Reishi macht ...

1

STARTHILFE

2

ENTSPANNUNG

3

SCHLAF

4

**URSACHEN-
BESEITIGUNG**



**SPARE 10 % AUF
DEN PREIS MIT
DEM CODE
"mico10"**

**>> Hier
gelangst Du zu
Mico Rei**

Zusammenfassung 1/2

- Stress ist nicht gut oder schlecht. Erst durch unsere Wertung wird er das.
- Stresskompetenz kann jeder lernen: Guter Schlaf, Meditation und weniger Werten sind wichtige Grundlagen.
- Nimm Dir Zeit für Dich, mach Sport, geh in die Natur - und nimm weniger Aufträge und Termine an.
- Belastet Dich ein tief sitzendes Trauma? Öffne Dich gegenüber einem Trauma-Therapeuten.
- Kompensiere Stress & Schlafmangel nicht durch Kaffee, Zucker und Nikotin.

Zusammenfassung 2/2

- Lass mal das Handy aus und sei nicht dauernd erreichbar.
- Identifiziere toxische Beziehungen und überlege Dir eine *Exit-Strategie* - oder besseren Umgang.
- Erfüllt Dich Deine Arbeit? Nein? Ändere etwas - oder akzeptiere es.
- Unterstütze Deinen Körper mit einer gesunden Ernährung & Nährstoffen.
- Greife zu Adaptogenen wie Reishi, Cordyceps und Vitamin C als natürliche Unterstützung.

“You can’t out-drug a stress-problem” - Chris Kresser



VIELEN DANK!

**SKRIPT, AUFZEICHNUNG, PRODUKTEMPFEHLUNGEN
& WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN
IN DER EMAIL**