Mit Ernährung und Yoga gegen Stress und Burn-out

©Vaclav Hroch-Shutterstock.com

Stress und Burn-out werden oft als rein psychisches Problem angesehen, dabei gibt es auch körperliche Faktoren, die dazu beitragen können. Das Wissen darüber kann uns helfen, Stress besser zu managen.

Stress kann verschiedene Ursachen haben. Auch unsere Ernährung kann ein Faktor sein, der unseren Stresslevel erhöht. Essen wir z. B. zu viel Zucker und stärkehaltige Kohlehydrate mit einer hohen glykämischen Last, so kann dies zu subakuten Entzündungen beitragen, die wiederum Insulinresistenz und erhöhte Werte des Stresshormons Cortisol begünstigen. Und schon steigt unser Stresslevel weiter an. Aber auch Kaffee und koffeinhaltige Softdrinks erhöhen den Ausstoß des Stresshormons Cortisol in den Nebennieren. Schokolade, die neben Zucker auch Koffein enthält, wird somit schnell zu einem so genannten Stressor. Doch gerade dann, wenn der Stress droht uns über den Kopf zu wachsen, greifen wir gerne zu zuckrigen Snacks, Kaffee, koffeinhaltigen Softdrinks und Schokolade, um uns zu entspannen oder uns mehr Energie zu geben, und erhöhen damit, ohne es zu bemerken, unseren Stresslevel noch weiter.

➡

Stress spielt sich auch nicht allein im Kopf ab. Es gibt auch körperliche Fehlfunktionen, die zu Stress beitragen. Eine Unterfunktion der Schilddrüse zum Beispiel führt zu einer verminderten Energieproduktion. Genauso kann eine Fehlfunktion der Mitochondrien, der Energiekraftwerken in unseren Körperzellen, Auslöser für Stress sein.

Bei Dauerstress leidet als erstes unser Verdauungssystem. Oft produzieren wir dann weniger Verdauungsenzyme und die Mahlzeiten liegen schwer im Magen. Symptome wie Blähungen, Unwohlsein, Durchfall und unregelmäßige Verdauung treten auf. Langfristig kann sich dadurch das Darmmilieu verändern, was die Aufnahme von Nährstoffen ins Blut beeinträchtigen und zu Lebensmittelunverträglichkeiten führen kann – was wiederum zu einem Stressfaktor für den Körper werden kann.

Mit der richtigen Ernährung und Bewegung gegen Stress und Burn-out

Stress und Burn-out können den Nährstoffbedarf verändern. Dauerstress führt zu einer Fehlfunktion der Nebennieren, welche die Stresshormone Cortisol und Adrenalin produzieren. Doch mit mehr Vitamin C und B sowie Proteinen können wir die Arbeit der Nebennieren unterstützen. Eine Ernährung, die den veränderten Nährstoffbedarf bei Stress berücksichtigt, den Blutzuckerspiegel und die üblichen Ernährungs-Stress-Fallen managt, kann helfen, mit Stress besser umzugehen.

Wie bei vielen anderen Krankheiten ist auch bei Stress eine Früherkennung möglich. Mit einem simplen Speicheltest lässt sich der tägliche Verlauf des Stresshormons Cortisol testen. Cortisol ist zwar ein essentielles Hormon, doch sowohl erhöhte als auch zu niedrige Werte können ein Alarmzeichen sein. Der Test zeigt uns, ob wir noch genügend Reserven haben, ob der Stress eher akut ist oder ob ein Burn-out droht. Der Cortisol-Speicheltest kann über einen Arzt, Heilpraktiker oder Ernährungstherapeuten bestellt werden.

Wissenschaftlich bewiesen ist auch, dass Yoga und Meditation helfen, das Wohlbefinden zu steigern, Angstzustände und Depressionen zu lindern sowie die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol zu senken. Yoga hat vermutlich eine ausgleichende Wirkung auf das Nervensystem, weshalb regelmäßiges Yoga hilft, mit Stress besser umzugehen. Zunächst sollte man Yoga und Meditation unter qualifizierter Anleitung lernen, später können auch 10 bis 15 Minuten zu Hause sehr effektiv sein.

Antistress-Tag Sa., 20.09. 10:00- 17:30

Lernen Sie, wie man mit Yoga und Ernährung seinen Stresslevel reduzieren kann und durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte mit speziellen Yoga- und Atemübungen das optimale Gleichgewicht erlangt sowie mit der richtigen Ernährung den Stresslevel beeinflussen kann.

Gesundheit & Seminar Zentrum Gräfelfing
Bahnhofstraße 92, 82166 Gräfelfing, Rgb. EG
99 € incl. Verpflegung,
www.yoga-rat.de/seminare-2014/