

Günter Harnisch

Nahrungsergänzungsmittel für die Seele

bei Schlafproblemen, depressiven  
Stimmungen, Burnout und mehr

- schnell wirksam
- praxiserprobt
- mit Selbsttests

## **Hinweise des Autors und des Verlags**

Dieses Buch dient der Information über Gesundheitsvorsorge und die Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln. Die darin vorgestellten Empfehlungen des Autors haben sich in der Praxis als wirksam, sicher und hilfreich bewährt. Wer sie umsetzt, handelt jedoch in eigener Verantwortung. Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für eine professionelle medizinische oder naturheilkundliche Behandlung bei gesundheitlichen Problemen gedacht. Autor und Verlag können verständlicherweise keine Haftung für die Anwendung übernehmen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© 2019 BACOPA Handels- & Kulturges..m.b.H., BACOPA Verlag  
4521 Schiedlberg / Austria, Waidern 42  
e-mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at  
www.bacopa.at

Graphik: truxa.grafik.design  
Printed in European Union

ISBN: 9783903071513

1. Auflage, 2019

Günter Harnisch

# **Nahrungsergänzungsmittel für die Seele**

bei Schlafproblemen, depressiven Stimmungen, Burnout und mehr

- schnell wirksam
- praxiserprobt
- mit Selbsttests

## Inhalt

Vorwort.....	8
<b>1. Gute Laune durch Nahrungsergänzung aufnehmen .....</b>	<b>10</b>
Wenn schon die Fliege an der Wand stört .....	11
Natürliche Substanzen stärker nutzen.....	13
Nebenwirkungsfreie Alternativen zu Psychopharmaka.....	13
<b>2. Stress: Krankmacher Nr. 1.....</b>	<b>15</b>
Was ist Stress? .....	15
Die wichtigsten Stressursachen auf einen Blick .....	17
So wirkt Stress auf die Gesundheit .....	18
Vitalstoffe verhindern und reparieren Stressschäden .....	23
Selbsttest: Leiden Sie unter Stress? .....	26
<b>3. Neue Wege in der Medizin.....</b>	<b>28</b>
Die Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen.....	28
Von der Psychopharma-Keule zur Nährstofftherapie .....	29
Das Rad muss nicht erst neu erfunden werden.....	30
Das Schlechte-Laune-Gen ausschalten .....	31
<b>4. Wenn es an Mikronährstoffen und Vitaminen fehlt .....</b>	<b>35</b>
Depressive Verstimmungen.....	35
Schwachselbstwertgefühl.....	36
Zwangsstörungen.....	37
Schüchternheit, Ängstlichkeit.....	38
Erhöhte Reizbarkeit .....	39
Lern- und Verhaltensstörungen, Hyperaktivität (ADHS).....	39
Schlafstörungen.....	40
Heißhunger auf Süßes, Verlangen nach Alkohol und Drogen .....	41
Serotonin: Wunderdroge gegen psychisches Leiden überhaupt? .....	41
<b>5. Gründe für den Mangel an Glücksbotenstoffen .....</b>	<b>42</b>
Genetische Veranlagung .....	42
Hoher Verbrauch an Botenstoffen durch Stress.....	42
Fehlernährung durch Fastfood.....	43
Altersbedingter Verschleiß.....	44
Weniger Gehirnbotenstoffe durch schlechten Darmzustand .....	44
Selbsttest: Mangel an Glücksbotenstoff Serotonin? .....	46
Der Test .....	46
Glücksbotenstoffe anregen – wann ist das sinnvoll?.....	48
<b>6. Tryptophan stärkt den Serotonintransport.....</b>	<b>50</b>
Serotonin: Glücksbotenstoff Nr. 1.....	51
Gründe für einen zu niedrigen Serotoninspiegel.....	52

---

Tryptophan erhöht den Serotoninspiegel .....	53
Die Blut-Hirn-Schanke überwinden .....	54
Dosierung.....	54
Erfahrungsberichte .....	55
Kurz zusammengefasst: So wirkt Tryptophan.....	57
<b>7. GABA: natürliches Mittel gegen Stress .....</b>	<b>58</b>
Wie GABA wirkt.....	58
Stresshormone abschalten.....	59
Selbsttest: Sind Sie ein Typ für GABA?.....	60
Dosierung.....	60
Erfahrungsberichte .....	61
Kurz zusammengefasst: So wirkt GABA.....	63
<b>8. Tyrosin für mehr Stressfestigkeit.....</b>	<b>64</b>
Tyrosin fördert die Denkleistung .....	65
Tyrosin und Stress .....	66
Tyrosin bei Prüfungen und Schichtarbeit .....	67
Dosierung.....	68
Erfahrungsberichte .....	69
Kurz zusammengefasst: So wirkt Tyrosin .....	69
<b>9. Ornithin: Schlaf und Power pur.....</b>	<b>71</b>
L-Ornithin schützt und regeneriert die Leber .....	71
Besser schlafen mit L-Ornithin .....	71
Leistungssteigerung ohne Doping bei Spitzensportlern.....	72
Abnehmen und Entgiften .....	72
Dosierung.....	73
Erfahrungsberichte .....	73
Kurz zusammengefasst: So wirkt L-Ornithin.....	74
<b>10. Melatonin: Jungbrunnenhormon.....</b>	<b>76</b>
Dauerhafte Jugendlichkeit: ein Wunschtraum?.....	77
Melatonin: Arznei- oder Nahrungsergänzungsmittel? .....	78
Ergebnisse aus der Melatoninforschung.....	78
Nebenwirkungen? .....	80
Dosierung.....	81
Wer Melatonin nicht einnehmen sollte.....	82
Erfahrungsberichte .....	83
Kurz zusammengefasst: So wirkt Melatonin .....	84
<b>11. Zink: Die Nervenleitbahnen stärken.....</b>	<b>85</b>
Zink fördert Heilungsprozesse .....	85
Zink wirkt antidepressiv .....	86
Wann besteht ein erhöhtes Risiko für Zinkmangel?.....	86
Wie Zinkmangel entsteht .....	87
Selbsttest: Leiden Sie unter Zinkmangel? .....	88

Den Zinkspiegel messen .....	89
Welche Zinkpräparate eignen sich am besten? .....	89
Kurz zusammengefasst: So wirkt Zink .....	89
<b>12. Selen: natürliches Antidepressivum .....</b>	<b>91</b>
Selen: unverzichtbar für die Gesundheit.....	91
Wie viel Selen braucht der Mensch?.....	92
Vorsicht vor zu viel Selen .....	94
Kurz zusammengefasst: So wirkt Selen .....	94
<b>13. Magnesium für Herz und Gehirn .....</b>	<b>95</b>
Magnesiummangel trotz Wohlstand.....	95
Magnesiummangel: Diagnose .....	96
Magnesium und Calcium als Gegenspieler.....	97
Magnesium und Muskelkrämpfe .....	97
Depressionen und Angstzustände.....	98
Dosierung.....	99
Kann man auch zu viel Magnesium einnehmen?.....	100
Kurz zusammengefasst: So wirkt Magnesium.....	100
<b>14. B-Vitamine: Zellenergie, Nerven und Konzentration .....</b>	<b>101</b>
Ursachen und Folgen von Vitamin-B-Mangel.....	101
Vitamin-B-Mangel – häufig unerkannt .....	102
Langzeitschäden durch Vitamin-B-Mangel .....	102
Die Vitamine der B-Gruppe: Was sie können .....	103
Vitamin-B-Mangel und Demenzerkrankungen.....	106
Hohe Homocysteinwerte .....	107
Kurz zusammengefasst: So wirken die B-Vitamine .....	109
<b>15. Omega-3-Fischöl gegen schlechte Laune .....</b>	<b>111</b>
Omega-3-Mangel und psychische Folgen .....	111
Omega-3-Fettsäuren gegen Depression und Aggression.....	111
Dosierung.....	112
Kurz zusammengefasst: So wirkt Omega-3-Fischöl .....	112
<b>16. Ginseng: Lebenskraft aus der koreanischen Wunderwurzel.....</b>	<b>113</b>
Leistungssteigerung ohne Doping.....	113
Wogegen hilft Ginseng? .....	113
Ginseng – ein Universalheilmittel?.....	114
Begegnungen mit Ginseng.....	115
Nebenwirkungen? Fehlanzeige!.....	116
Dosierung.....	117
Erfahrungsberichte .....	117
Kurz zusammengefasst: So wirkt Ginseng.....	120
<b>17. Welches Nahrungsergänzungsmittel hilft wogegen? .....</b>	<b>121</b>
Die einzelnen Krankheiten von A bis Z.....	121

---

18. Häufig gestellte Fragen .....	128
19. Stress loslassen.....	131
Bewegung baut Stress ab .....	131
Hochleistungen sind nicht alles.....	133
Welche Art von Sport ist die richtige?.....	133
Sonnenlicht aufnehmen .....	134
Die Akupressurmatte: Entspannen wie ein Fakir.....	135
Heilströmen: Berühren als Lebenskunst .....	136
Den inneren Schweinehund überwinden.....	140
20. Sich gesund denken.....	141
Ein Glückstagebuch führen .....	141
Positive Bilanz ziehen.....	141
Lächeln bringt gute Laune.....	142
Fehlschläge sind oft Erfolge.....	142
Selbstbestimmt leben .....	143
Gut gelaunte Freunde treffen .....	143
Zusammenfassung /Ausblick .....	144
Ein gutes Leben finden.....	144
Dank .....	145
Stichwortverzeichnis .....	146
Literatur .....	149

## Vorwort

Tu deinem Körper Gutes,  
damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

*Teresa von Avila, spanische Mystikerin, 1515 bis 1582*

Obwohl die Welt um uns herum immer mehr aus den Fugen zu geraten scheint, werden die Menschen, wenn nicht alles täuscht, in naher Zukunft doch emotional weit glücklicher leben als ihnen das bislang möglich war. Ihre deutlich positivere Grundstimmung wird ihnen ermöglichen, wichtige Entscheidungen im Beruf und in ihrem persönlichen Leben leichter zu treffen, mit Stress besser umzugehen und insgesamt freier von Zwängen und Suchtgewohnheiten zu leben. Trotz erhöhtem Stress werden sie sich ausgeglichener fühlen und besser schlafen. Allein schon ausreichend guter Schlaf erhöht, wie längst nachgewiesen ist, die körpereigenen Abwehrkräfte. Er hilft damit gegen die unterschiedlichsten körperlichen und psychischen Erkrankungen.

Die neurologische Forschung hat in jüngster Zeit Ergebnisse vorgelegt, die selbst Experten zum Staunen bringen: Unser ganzes Denken und Fühlen, unsere Stimmungen und Emotionen mit sämtlichen sich Tag für Tag daraus ergebenden Entscheidungen – das alles hängt maßgeblich davon ab, ob unserem Organismus genügend Gehirnbotsstoffe zur Verfügung stehen. Ist er nicht hinreichend mit Mikronährstoffen versorgt, so müssen wir damit rechnen, dass unser Denken und Fühlen Mangelerscheinungen unterschiedlichster Art zeigt. Sie reichen von Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Depressionen, Konzentrations- und Lernstörungen, über Wutanfälle, Reizbarkeit, Antriebslosigkeit, Burnout, Stress, Ängstlichkeit, Zwangsstörungen, Sucht nach Schokolade, Süßigkeiten, Alkohol oder Drogen, bis hin zu Migräne, Herzinfarkt und Krebs.

Bisher hat man geglaubt, dass es sich bei solchen Störungen ausschließlich um ein Problem der Psyche handelt, das folglich auch nur über die Psyche zu lösen sei. Doch nun beschreiben die Neurobiologen eine Reihe faszinierender Möglichkeiten, wie Glücksbotsstoffe in unserem Gehirn wirken und wie wir auf einfache Weise durch Einnehmen der richtigen Nahrungsergänzungsmittel einen bestehenden Mangel an diesen Botenstoffen beheben können – rezeptfrei und ohne Nebenwirkungen. Ihre Erkenntnisse sind überraschend, ganz und gar ungewöhnlich, und sie lassen sich nicht einfach vom Tisch fegen.

Wie wissenschaftliche Studien immer wieder gezeigt haben, können allein schon einzelne, gezielt ausgewählte Nahrungsergänzungsmittel, über einen gewissen Zeitraum oder dauerhaft eingenommen, Hilfe bei einer Vielzahl von psychischen Leiden bringen. Die Ergebnisse der vorliegenden Studien haben wir in Tests und Erprobungen in unserem *Arbeitskreis: gesund leben* durchweg bestätigt gefunden. Dieser Arbeitskreis ist übrigens ehrenamtlich und unabhängig von Fördermitteln tätig. Wir schöpfen daraus den Mut und die Hoffnung, auf dem Weg zu einer gesünderen Lebensweise weiter voranzukommen und möchten unsere Erfahrungen an alle interessierten Leserinnen und Leser weitergeben.

Wenn Sie diesen Weg ein Stück mitgehen wollen, sind Sie herzlich eingeladen. Wir wünschen Ihnen dabei ebenso viele positive Erfahrungen, wie wir sie selbst erleben durften. Außerdem wünschen wir Ihnen reichlich gesundheitlichen Erfolg und vor allem viel Freude! Denn sie ist die wichtigste Voraussetzung für ein glückliches, gelungenes und deshalb gesundes Leben.

*Dr. Günter Harnisch*  
*Warendorf/Wangerooge, im Herbst 2018*

## 1. Gute Laune durch Nahrungsergänzung aufnehmen

Dieses Buch gibt Ihnen konkrete Hilfen, wie Sie einen bestehenden Versorgungsmangel mit lebenswichtigen Gehirnbotschaften auf einfache Weise selbst erkennen können. Sie erhalten alle notwendigen Informationen, mit denen Sie einen solchen Mangel durch Optimierung Ihrer Lebensweise verbessern können. Entscheidende Hilfe ist erreichbar, wenn man bestimmte Aminosäuren, Mineralstoffe, Vitamine und Fettsäuren gezielt einnimmt. Grundlegende, in der Praxis der Ernährungsmedizin gewonnene Erfahrungen dazu liegen vor allem aus den USA vor. Auf diese Erfahrungen haben wir bei der Erprobung in unserem *Arbeitskreis: gesund leben* zurückgegriffen, sie getestet und überprüft. Die Ergebnisse sind so vielversprechend, dass wir sie mit diesem Buch einem größeren Kreis von interessierten Leserinnen und Lesern vorstellen möchten.

Natürlich bleibt niemand in seinem Leben von emotionalen Erschütterungen verschont. Der Tod eines nahen Angehörigen, Trennungen von Partnern, Verlust des Jobs, das alles sind Krisen, die jeden Menschen treffen und manchmal bis an den Rand einer Katastrophe bringen können. Dennoch ist da ein Unterschied, ob jemand mit ausreichend Glücksbotenstoffen eine emotionale Krise durchlebt oder ob ein ohnehin schon durch Mangel an Glückshormonen geschwächter Mensch in eine solche Krise gerät. Wer reichlich mit Gehirnnahrungs-Botschaften versorgt ist, verfügt über eine sichere psychische Basis, die sich in Krisensituationen als tragfähig erweist.

Das Buch berichtet in einfacher Sprache über Fortschritte im Bereich der Neurobiologie und versucht, möglichst ohne „Fachchinesisch“ auszukommen. Alle hier wiedergegebenen wissenschaftlichen Ergebnisse weisen deutlich in Richtung eines aufgeklärten, selbstverantwortlichen Umgangs mit Gehirnbotschaften. In der

Anwendung helfen sie, die Versorgung des Gehirns und seiner Funktionen zu verbessern, ohne dabei körperfremde chemische Moleküle einzusetzen. Jeder Mensch verdient die Chance auf das höchstmögliche Maß an Gesundheit, Sicherheit und Glück. Diese Chance für ein glückliches Leben ist eine Art Grundrecht, das inzwischen in den Verfassungen vieler Nationen verankert ist und möglichst voll genutzt werden sollte. Das gilt besonders in Zeiten, in denen es immer schwieriger wird, einigermaßen gesund über die Runden zu kommen. Wir leben in solchen Zeiten...

### **Wenn schon die Fliege an der Wand stört**

Bestimmte Ereignisse in unserem Leben gibt es, an denen wir uns mit Recht ärgern, weil wir uns verletzt fühlen und enttäuscht, empört oder wütend sind. Das ist einfach so. Keiner bleibt von solchen Ereignissen und den negativen Emotionen, die sie auslösen, verschont. Niemand hat uns jemals versprochen, das unser Leben aus einem fortgesetzten Glückszustand bestehen würde. Und dennoch: Wenn Sie spüren, dass Sie sich in letzter Zeit öfters ohne äußeren Anlass traurig fühlen oder reizbar, weil die berüchtigte Fliege an der Wand Sie schon zur Weißglut bringt, obwohl sie sich keineswegs von ihr tatsächlich gestört fühlten, so ist es an der Zeit, über Ursachen und mögliche Veränderungen nachzudenken. Wir alle machen Fehler, streiten uns manchmal. Jeder kennt das. Nur: Wenn wir viel häufiger als früher gereizt reagieren, uns aus nichtigem Anlass mit Menschen, an denen uns liegt, herumstreiten oder uns selbst auf die Nerven gehen, dann ist es an der Zeit, darüber nachzudenken, ob es nicht Verschleißerscheinungen sind, die uns so zu schaffen machen. Wenn unsere Gehirnversorgung unter einem Mangel leidet, so spüren wir das an ganz bestimmten Anzeichen: Wir schlafen nicht gut oder machen uns zu viele Sorgen aus geringfügigem Anlass. Wir fühlen uns von unangenehmen Gefühlen überwältigt, verlieren unsere Begeisterungsfähigkeit oder

können uns nur noch schlecht konzentrieren. Auch kann es sein, dass wir in solchen Situationen immer öfter auf Schokolade, Wein oder Drogen zurückgreifen, um Erleichterung zu finden. Solche Signale können uns als Hinweis dienen, über die Ursachen unserer Defizite nachzudenken. Oft liegt es an geringfügigen genetischen Defekten, dass wir über zu wenig Neurotransmitter verfügen, die wir für ein einwandfreies Funktionieren unseres Gehirns benötigen. Oder aber das Gehirn hat diese Botenstoffe durch übermäßige Stressbewältigung aufgebraucht. Oder wir haben versäumt, geeignete Nahrung zu uns zu nehmen, die das Gehirn braucht, um einwandfrei funktionieren zu können. Oder unser Darm kann die richtigen Gehirnbotsstoffe nicht mehr hinreichend aus der Nahrung entnehmen, weil er durch Krankheit, Medikamentengifte oder aufgrund unseres hohen Lebensalters geschwächt ist. Die Möglichkeiten, unsere aus dem Ruder gelaufene emotionale Verfassung grundlegend zu verbessern, sind auf Grund der Erkenntnisse der modernen Neurowissenschaft voll gegeben. Spezielle Nahrungs- und Nahrungsergänzungsmittel treffen den Bedarf des Gehirns passgenau. Mit ihrer Hilfe lassen sich emotionale Fehlfunktionen oft schon innerhalb weniger Stunden auf den Weg der Besserung bringen. Bei längerfristiger Anwendung können sie solche Defizite meist vollständig beheben. Genug Beispiele sind bekannt, in denen Menschen nach einmaliger gezielter Einnahme der für sie richtigen Vitalstoffe von sofortigem Erfolg berichten. Andere brauchen mehrere Monate, bis der entscheidende Durchbruch erreicht ist. Ein Mangelzustand, der in Jahrzehnten entstanden ist, kann nicht immer in wenigen Stunden behoben sein. Oft hat sich im Laufe eines langen Leidens das Selbstbild eines kranken Menschen hin zum Negativen entwickelt. Gerade bei Jugendlichen kommen manchmal Verhaltensauffälligkeiten hinzu, die auf biochemischem Wege allein nicht zu beheben sind. Viele Magersüchtige berichten von einer Besserung ihres Befindens allein schon durch die Einnahme geeigneter Nahrungsergänzungsmittel.

Doch sie benötigen zusätzlich eine psychotherapeutische Behandlung, um ganz gesund zu werden. Nährstofftherapie und Psychotherapie sind keine Konkurrenten, sondern natürliche Partner.

Längst nicht immer geht es gleich um die Beseitigung von Krankheiten. Selbst wenn Ihnen das Einnehmen von Vitalstoffen dazu verhilft, wieder meditieren oder Sport treiben, sich ausruhen und entspannen zu können, so ist schon das ein ganz entscheidender Fortschritt, ein erster Anfang, der wieder Freude und Gelassenheit in Ihr Leben bringt.

### **Natürliche Substanzen stärker nutzen**

Für beinahe jedes Pharma-Medikament, das einem Menschen guttut, gibt es natürliche Substanzen, mit denen sich die gleiche Wirkung erreichen lässt. Man hat nur noch nicht alle gefunden und erprobt. Einige, die schon unsere Vorfahren kannten, sind bei all dem industriellen Fortschritt inzwischen in Vergessenheit geraten. Wenn wir ein menschenwürdiges Leben führen wollen, lohnt es, natürliche Heilmethoden wieder stärker ins Blickfeld zu nehmen. Dazu kann auch gehören, auf Nahrungsergänzungen zurückzugreifen, die aus Naturstoffen hergestellt sind, um auf diese Weise vorhandene Mangel an Mikronährstoffen auszugleichen – unabhängig davon, auf welche Ursachen dieser Mangel zurückzuführen ist.

### **Nebenwirkungsfreie Alternativen zu Psychopharmaka**

Die herkömmlichen psychiatrischen Heilmittel scheinen dort, wo sie eingesetzt werden müssen, weit effektiver zu wirken, wenn vorhandene Nährstoff-Ungleichgewichte ausgeglichen worden sind.

Die Erforschung der Gehirnfunktionen hat inzwischen so große Fortschritte erzielt, dass es wahrscheinlich in absehbarer Zukunft möglich sein wird, weniger psychiatrische Medikamente einzusetzen, die mit bedenklichen Nebenwirkungen behaftet sind.<sup>1</sup> Viele magersüchtige Patienten beispielsweise haben bereits von einer deutlichen Verbesserung ihrer Krankheit durch Nährstofftherapien berichtet, auch wenn sie weiter psychotherapeutische Hilfe brauchen, um ganz gesund zu werden.<sup>2</sup> Schlaflose schlafen wieder. Depressive und Suchtabhängige schöpfen neuen Mut. Eltern, die am Gedeihen ihrer Sprösslinge verzweifeln wollten, erkennen, dass sie doch nicht alles verkehrt gemacht haben. Lehrer, die glaubten, ihren Beruf verfehlt zu haben, gehen mit frischem Elan an ihre Arbeit und erhalten entsprechend ermutigende Rückmeldung von ihren Schülern.

Menschen, die an ihrer Gesundheit interessiert sind, erkennen heute immer mehr, dass sie selbst die Initiative ergreifen müssen, wenn sie gesund bleiben wollen. Wer sich allein auf die von der Gesellschaft vorgesehen Möglichkeiten verlässt, ist verlassen.

---

1 Walsh 2016, 51

2 Walsh 2016, 53

## 2. Stress: Krankmacher Nr. 1

Siebzehn Milliarden Euro sind der deutschen Wirtschaft im Jahr 2015 durch Krankschreibungen wegen psychischer Leiden verloren gegangen. Dabei steigt die Zahl von Fehltagen aufgrund psychischer Erkrankungen und Verhaltensstörungen seit einem Jahrzehnt beständig an. Bei der AOK, dem größten deutschen Versicherer mit mehr als zwölf Millionen beträgt der Anstieg fast 80 Prozent. Annähernd die Hälfte aller Frühverrentungen erfolgt wegen psychischer Störungen, wie beispielsweise Depressionen. Experten gehen davon aus, dass ungünstigere Arbeitsbedingungen dabei nicht die einzige Ursache sind. Mehr Stress durch größere Verfügbarkeit und steigende Informationsflut, durch „immer schneller, immer mehr“, zählt offensichtlich zu den wichtigsten Ursachen.<sup>3</sup>

### Was ist Stress?

Stress bezeichnet eine besonders starke Form von Beanspruchung. Sie kann auf schwere körperliche Arbeit zurückzuführen sein, ebenso aber auch durch Lärm, Leistungssport, oder durch besonders starke psychische und geistige Belastungen verursacht werden. Hier sind z. B. die Angst vor Versagen oder vor Gesichtverlust zu nennen, ebenso Verlustangst und Todesangst oder schwere Krankheiten. Krieg, Unfälle, Trennungen oder der Tod eines geliebten Menschen sind Stress; ebenso aber auch Umweltschadstoffe, Strahlungen durch elektromagnetische Felder von Mobiltelefonen, schnurlosen DECT-Telefonen, Fehlernährung oder Infektionskrankheiten. Stress wird von den Menschen unterschiedlich stark empfunden. Was der Eine noch als anregend empfindet, ist für den Anderen bereits eine als Stress empfundene

---

3 Wahl-Wachendorf 2018

Leistungsanforderung. Stress liegt vor, wenn sich Jemand den Anforderungen auf körperlicher, geistiger oder psychischer Ebene nicht gewachsen fühlt.

Meist verbinden die Betroffenen ihren Stresszustand mit einem Gefühl von Druck und Anspannung. Bei Stress werden notwendige Körperreaktionen aktiviert, um eine schnelle Energiebereitstellung sicher zu stellen. So erhöht sich die Herztätigkeit, die Durchblutung der Organe und Muskeln sowie die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Die Arbeit des Immunsystems, die für die Versorgung mit Energie nicht notwendig ist, wird dagegen reduziert.

Typische Stressfaktoren sind zum Beispiel Zeitmangel, übermäßige Verantwortung bei der Arbeit oder in der Familie, Lärm, Überforderung, Angst nicht zu genügen, seelische Probleme und ungelöste Konflikte. Solche Überforderungen wirken sich nachteilig auf die Psyche und auf die Befindlichkeit des Körpers aus. Sie können die Gesundheit stark schädigen.

In Amerika beziehen sich inzwischen bis zu 90 Prozent aller Hausarztbesuche auf durch Stress ausgelöste Gesundheitsprobleme.<sup>4</sup> Die Zahlen für Deutschland werden nicht viel anders aussehen.

Stress ist nur schädlich, wenn er als negativ empfunden wird, als Sorge, Kummer oder Bedrängnis. Fühlen wir uns einer Herausforderung gewachsen, so empfinden wir sie nicht als schädlichen Stress, sondern eher als positiv und anregend. Positiven Stress aber brauchen wir, um unser Leben als sinnvoll zu erleben und es entsprechend zu gestalten.

---

4 American Institute of Stress Statistics, posted in 2000; zit. n. Ross 2010, 112

## Die wichtigsten Stressursachen auf einen Blick

Die Zahl von Stressen, die Tag für Tag auf uns einprasseln, ist unglaublich groß. Hier erhalten Sie zunächst einen Überblick über die wichtigsten Stressursachen:

- **Die Ernährungsweise** in den Ländern der westlichen Zivilisation ist eine einzige Katastrophe. Wir sind heute einer Reizüberflutung ausgesetzt, wie es sie nie zuvor in irgend einer Kultur gegeben hat. Unser Organismus ist darauf nicht eingestellt. Durch eine geeignete Ernährungsweise ließen sich gesundheitliche Schäden zumindest teilweise auffangen. Statt dessen ernähren sich inzwischen rund drei Viertel der Bevölkerung in den westlichen Ländern von Fast Food. Dieser Kost fehlt es an beinahe allen lebensnotwendigen Vitaminen und Vitalstoffen.
- **Mangel an Zuwendung und Hilfe** ist Stress in hohem Maße. Annähernd drei Viertel der Haushalte sind hierzulande von nur einem Elternteil bewohnt. Viele Menschen leben dauerhaft oder zumindest die Woche über von ihren Familienmitgliedern getrennt. Das bedeutet für Erwachsene, vor allem aber für Kinder, dass sie viel zu wenig Zuwendung und Unterstützung bekommen.
- **Stress am Arbeitsplatz** ist in den letzten 20 Jahren enorm angestiegen. Maßnahmen zur Rationalisierung der Arbeitsprozesse, Personaleinsparungen und Unsicherheit über das Fortbestehen des Arbeitsplatzes führen zu hohem psychischen Stress. Die Anforderung, ständig mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen zu müssen (Multitasking), belastet viele Menschen; ebenso Mobbing am Arbeitsplatz oder in der Schule. Solche Stresssituationen führen gehäuft zu Burnout, vor allem bei Frauen mit Kindern.

- **Familiäre Probleme oder Partnerschaftskonflikte** kommen immer öfter hinzu.
- **Die Schadstoffbelastungen**, denen wir durch Nahrung, Boden, Wasser und Luft ausgesetzt sind, erreichen inzwischen ein höchst bedenkliches Ausmaß - zusätzlich zu den Elektromogbedingungen, die wir selbst in unseren Wohnungen und am Arbeitsplatz vorfinden.
- **Die psychische Belastbarkeit.** Immer mehr Menschen sind den modernen Lebensbedingungen psychisch nicht mehr gewachsen. Sie brauchen professionelle psychische Hilfe. Die Suizidrate steigt vor allem bei Jugendlichen deutlich an. Schon Kinder leiden in unserer Gesellschaft verstärkt unter Angststörungen, Panikattacken sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen.
- **Geeignete Strategien zur Stressbewältigung.** Viele Menschen verfügen nicht über hinreichend geeignete Strategien im Umgang mit Stress. Von der Entwicklungsgeschichte der Menschheit her sind wir auf die Stressanforderungen, die heute an uns gestellt werden, überhaupt nicht vorbereitet. Das Erlernen neuer Strategien im Umgang mit Stress ist dringend erforderlich, um in dieser „neuen Welt“ zu überleben. Noch dringender wäre, das Lebensumfeld der Menschen „artgerecht“ zu gestalten, sodass darin wieder ein menschenwürdiges Leben möglich wird.

## So wirkt Stress auf die Gesundheit

Befindet sich der Körper in einer Stresssituation, so wird das Vegetative Nervensystem aktiviert. Es schüttet die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Dopamin aus. Außerdem wird Ad-

renocorticotropin (ACTH) freigesetzt, das die Ausschüttung von Cortisol aus der Nebennierenrinde anregt. Der Adrenalin- und Noradrenalinpegel im Blut steigt bei Stress schnell an. Der Körper erreicht so einen plötzlichen „Leistungskick“. Herzfrequenz und Blutdruck erhöhen sich unter dem Einfluss der Stresshormone. Die Atmungsfrequenz steigt. Sämtliche Muskeln werden angespannt. Bleibt der Zustand der Anspannung über längere Zeit bestehen, so besteht die Gefahr einer Schädigung der Verdauungsenzyme. Der gesamte Verdauungstrakt wird weniger durchblutet. Die Fortpflanzungsorgane sind in ihrer Funktion eingeschränkt, denn ihre Aufgaben sind bei Gefahr nicht gefragt. (Nachwuchs zeugen ist bei akuter Lebensgefahr wenig sinnvoll.) Unter Dauerstress erhöht sich das Risiko einer Funktionsbeeinträchtigung dieser betroffenen Organe. Das ganze Immunsystem wird geschwächt.

Vitamin B12 beispielsweise kann unter Stressbedingungen nur noch mangelhaft aufgenommen werden. Außerdem erhöht sich die Gefahr einer Fehlbesiedlung von Keimen im Darm (Dysbiose).<sup>5</sup>

Die psychosomatische Medizin kennt den Zusammenhang zwischen Stress und Stuhlgang schon lange“, erläutert der Münchner Internist Dr. Peter Kramer. „Da der gesamte Verdauungstrakt aufs Engste mit dem Nervensystem verbunden ist, sind Verdauungsstörungen häufig die Antwort auf seelische Anspannungen. Männer, die am Arbeitsplatz mit ständig neuen Belastungen konfrontiert werden oder um ihren Job bangen müssen, reagieren häufiger mit Magenproblemen bis hin zum Magengeschwür. Berufstätige Frauen und besonders Mütter, die unter ständigem Zeitdruck zwischen Arbeitsplatz, Hort und Haushalt pendeln, kommen buchstäblich zu nichts und oft nicht einmal aufs Klo.“<sup>6</sup>

---

5 Niestroj, a.a.O.

6 [www.medizinauskunft.de](http://www.medizinauskunft.de) (abgerufen am 24.03.2017)

Übermäßiger andauernder Stress begünstigt das Entstehen von Magenschleimhautentzündungen (Gastritis) oder auch einer Infektion des Magens mit Bakterien (Helicobacter pylori Infektion), die die Schutzschicht zersetzen. So können Magengeschwüre entstehen.<sup>7</sup>

Bei Menschen mit besonders empfindlich reagierendem Verdauungstrakt, dem sogenannten Reizdarmsyndrom (RDS) , können Stresssituationen Darmbeschwerden und Krämpfe auslösen. Das Risiko für körperliche sowie geistige Einschränkungen nimmt zu, denn die Funktion der Blut-Hirn-Schranke als schützende Barriere wird bei andauerndem Stress gestört. Das Gehirn wird angreifbarer für Medikamentengifte und andere Schadstoffe.<sup>8</sup>

Zu den typischen Stresssymptomen zählen auch Konzentrationsstörungen, Müdigkeit, Migräneattacken und Spannungskopfschmerz, Magen-Darmprobleme mit Schmerzen, Krämpfe sowie Durchfälle. Solche gesundheitlichen Probleme treten vor allem dann auf, wenn es an sportlicher Betätigung fehlt. Schwieriger wird die Situation, wenn durch Stress bedingte Störungen im Schlaf- oder Essrhythmus hinzukommen.<sup>9</sup>

Leiden Frauen unter erhöhtem beruflichen oder familiären Stress, so können sich eventuell auftretende Beschwerden in den Tagen vor der Menstruation, wie Reizbarkeit, stark gedrückte Stimmung, deutliche Veränderung des Appetits, Spannungen und Schwellungen der Brüste sowie das Gefühl von Niedergeschlagenheit zusätzlich verstärken.<sup>10</sup>

Durch eine gesunde Lebens- und Ernährungsweise lassen sich solche Stresssymptome entscheidend verringern. Täglicher Ge-

---

7 Niestroj, a.a.O.

8 Niestroj 2000, 263 ff. (287)

9 Niestroj 2000, 93 ff.

10 Niestroj 2000, 209 f. (210)