

Wie unser Körper auf Dauerstress reagiert

Links zum
Anklicken
in blau!

Unser Körper reagiert auf Stress noch genau so wie in der Steinzeit. Zunächst mit der Ausschüttung von Stresshormonen (insbesondere Adrenalin und Cortisol). Es kommt dadurch zu Reaktionen des Stoffwechsels, wie zum Beispiel der vermehrten Ausschüttung von Fettsäuren. Diese wiederum stehen im engen Zusammenhang mit Cholesterin. Erhöhte Cholesterinwerte im Blut steigern potentiell das Risiko einer Herzerkrankung. Sie gehören zu den Hauptrisikofaktoren für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Zu diesem Ergebnis kommt jetzt eine Studie des University College London. Die Wissenschaftler führten bei knapp 200 Teilnehmern Stresstests und Messungen der Cholesterinwerte in einem Abstand von drei Jahren durch. Die Werte, die im Labor ermittelt wurden, spiegeln wahrscheinlich auch wie die Menschen im Alltag auf Herausforderungen reagieren. Das bedeutet, dass jene die stärker auf stressreiche Aufgaben reagieren, auch stärker auf emotionale Situationen reagieren und daher eher unter erhöhten Cholesterinwerten leiden. Die Wissenschaftler wiesen nach, dass Stress den Körper dazu anregt, mehr Energie in Form von Fettsäuren und Glukose zu produzieren. Diese Substanzen erfordern, dass die Leber mehr "schlechtes" LDL-Cholesterin produziert, damit sie in andere Bereiche des Körpers transportiert werden können. Es wäre ebenfalls denkbar, dass Stress sich störend auf die Fähigkeit des Körpers auswirkt, überflüssiges Cholesterin wieder abzubauen. Schließlich sei auch denkbar, dass Stress eine Reihe von entzündlichen Prozessen auslöst, die ebenfalls die Cholesterinproduktion erhöhen.

Zu viel Cholesterin im Blut kommt also nicht allein durch ungesundes Essen, sondern auch durch Stress. Es wird, wenn es zu lange im Blut bleibt und nicht abgebaut wird, in die Gefäßwände eingebaut und fördert somit die Arteriosklerose. Sie ist eine tückische Erkrankung des Gefäßsystems, die sich langsam entwickelt und über Jahre und Jahrzehnte symptomlos verläuft. Am Ende steht der Herzinfarkt oder der Schlaganfall. Sicherlich lassen sich erhöhte Cholesterinwerte durch Medikamente mit Wirkstoffen wie Statine oder Polyphenole senken. Jedoch handelt es sich hierbei einmal mehr um eine Symptombekämpfung.

Sinnvoller sind mehr Bewegung und eine bewusste Ernährung. Wobei sich die sogenannte "Mittelmeerernährung" zu bewähren scheint, da sie viel Olivenöl, das als Cholesterinsenker gilt, mit einbezieht. Vor allem geht es auch um eine Stressreduzierung, die zum Beispiel mit gezielten Entspannungstechniken erreicht werden kann. Hier kommt einmal mehr der Vitametik[®] eine große Bedeutung zu. Durch regelmäßige vitametische Anwendungen kann der Körper muskuläre Verspannungen loslassen. Mit einem entspannten Körpergefühl lässt sich Stress bedeutend leichter verarbeiten. Ein entspannter Körper regeneriert sich schneller und er kann Stresshormone, die offensichtlich auch für erhöhte Cholesterinwerte verantwortlich sind, wieder leichter abbauen.

Ein entspannter
Körper regeneriert
sich schneller und
er kann Stress-
hormone wieder
leichter abbauen.

Bis bald
Ihr


Volker Hoffmann



Der nächste Newsletter erscheint
Ende Februar mit dem Thema:
**Dauerstress - Schwächung des
Immunsystems**

Vitametik[®]-Berufsausbildung
Nächste Kurse:
April 2008 in Hamburg
Info-Tag: 01.03.08
April 2008 in Löwenstein (Nähe Heilbronn)
Info-Tag: 15.03.08

**Vitametik[®] -
Ein Beruf mit Zukunft!**