

Inhalt

Stress wissenschaftlich erkennen – eine Aufgabe der Präventivmedizin ... 15

Doris Eller-Berndl

| | |
|---|-----------|
| Überall Stress | 16 |
| Was ist Präventivmedizin? | 17 |
| Stress ist nicht gleich Stress | 20 |
| Good Stress versus Bad Stress | 20 |
| Akuter Stress | 21 |
| Chronischer Stress | 22 |
| Der „Erfinder“ des Stresses Hans Seyle | 23 |
| Alte Baupläne treffen auf modernen Lebensstil | 24 |
| Ich bin dauernd so erschöpft – das Symptom des 21. Jahrhunderts | 26 |
| Information ist alles | 27 |
| Asche kann man nicht mehr anzünden – das „Unwort“ Burn-out | 28 |
| Wer viel weiß, macht vieles richtig | 29 |
| Stress und Energie | 29 |
| Woher nehmen wir unsere Energie? | 30 |
| Mitochondrien – die Kernkraftwerke in uns | 30 |
| Stress im Gehirn | 34 |
| Der Dirigent – unser Hypothalamus | 36 |
| Insulinresistenz | 36 |
| Das egoistische Gehirn | 37 |
| Warum Stress Heißhunger macht | 38 |
| Top-Energieverbraucher im Fahrwasser des Gehirns: | |
| Muskulatur und Immunsystem | 40 |
| D-Ribose und Galaktose – besondere Zucker | 41 |
| Stress und Entzündungen | 41 |

| | |
|--|-----------|
| Stress und Verdauung | 45 |
| Stress bringt die Giftküche in Gang | 47 |
| Stress und Genvarianten | 49 |
| Serotoninspiegel und Stress | 49 |
| Das Enzym COMT | 50 |
| Östrogene und COMT | 54 |
| Resilienz als Genvariante | 55 |
| Stress und Telomere | 56 |
| Stress in der Schwangerschaft und Telomere | 57 |
| Akuter Stress und Telomere | 58 |
| Stress und Epigenetik | 59 |
| Epigenetische Zeitfenster | 60 |
| Alles ist möglich – aber wie lange? | 62 |
| Warum sich manche Mäuse vor Kirschblüten fürchten | 64 |
| Stress und Informationssysteme | 64 |
| Akuter Stress – „neuronales und hormonelles Gewitter“ | 66 |
| Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-(HPA)-Achse | 67 |
| Ihre Nebennieren-Mini-Vulkane im Rücken | 69 |
| Cortisol – die Durchhalteparole | 69 |
| Wenn die Vulkane erlöschen | 70 |
| Serotonin | 71 |
| Macht uns Schokolade wirklich glücklicher? | 72 |
| Stress und die Getriebenen | 74 |
| Burn-out | 76 |
| Stress und Depression | 78 |
| Burn-out versus Depression | 78 |
| Merkmale der depressiven Episode und Diagnostik nach ICD-10 | 78 |
| Depression ist ein Symptom | 82 |
| Angst ist akut ein wichtiges Warnsignal, chronisch ein Gesundheitsrisiko | 83 |
| Stress und Gedächtnis | 84 |
| Gedächtnis | 85 |
| Kopfkino vor dem Einschlafen – die wahren Abenteuer sind im Kopf | 86 |
| Vom Erkennen motorischer Handlungsabsichten zum Erkennen emotionaler Zustände | 87 |

| | |
|---|------------|
| Frau Doktor, ich glaube, ich kriege Alzheimer! | 88 |
| Oxytocin – einmal Umarmen bitte | 89 |
| Stress und Gender | 91 |
| Henne oder Ei? – chronische Stressbelastung und weibliche/ männliche Hormone | 91 |
| Wer hat die Menopause gebraucht? | 91 |
| Körperliches und psychisches Wechselbad in den besten Jahren | 93 |
| Die Aufgaben des Progesterons | 94 |
| Östrogen – nur das „unbeschreiblich weibliche“ Hormon? | 95 |
| Sind Hormone nicht gefährlich? | 96 |
| Eine Hauptrolle für DHEA | 97 |
| Andropause – die Hormonumstellung der Männer | 98 |
| Der kleine Unterschied zwischen den Geschlechtern | 100 |
| Ein bisschen etwas zum Schmunzeln: die Nothing-Box | 100 |
| Männer sind stressgefährdeter | 101 |
| Vielfalt gegen Stress | 101 |
| Stress und Kinderwunsch | 102 |
| Der Stress der Verantwortung: Die Midlife Crisis | 102 |
| Stress und Alterung | 104 |
| Die Bestform ist ein kurzer Segen | 104 |
| Stress und Umfeld | 105 |
| Mit unseren Vorfahren teilen wir die Gene, aber nicht die Umwelt | 105 |
| Warum Einsamkeit ein Stressfaktor ist | 106 |
| Lärm | 108 |
| Der Säbelzahn tiger im Schlafzimmer | 109 |
| Stress und Schlaf | 109 |
| Der schlaf ist heilig | 109 |
| Entweder – oder | 109 |
| Gesunder Schlaf hat eine Architektur | 110 |
| Wie viel Schlaf braucht der Mensch? | 111 |
| Energieressourcen schonen und aufbauen | 112 |
| Nächtliches Briefing für das Immunsystem | 113 |
| In Ruhe sortieren | 113 |
| Jede Nacht ein Schnellwaschgang | 114 |
| Licht und Dunkelheit sind die ältesten Rhythmusgeber | 114 |
| Der Botschafter Parasympathikus | 115 |

| | |
|---|------------|
| Licht aus – Melatonin ein | 115 |
| Andere Hormone der Nacht | 116 |
| Vermehrter Traumschlaf – Biomarker für Stresserkrankungen | 118 |
| Schlechter Nachtschlaf als Risikofaktor | 118 |
| Wie wir uns um den Schlaf bringen | 119 |
| Stress und Bewegung | 123 |
| Mit Maß und Ziel | 124 |
| Bewegung als Rhythmus, der guttut | 126 |
| Wechselnde Fußbewegungen erhöhen den Serotoninspiegel | 127 |
| Green Exercise | 127 |
| Wenn nichts mehr geht, muss man den Rechner neu starten | 127 |
| Anstrengung macht den Kopf wieder frei | 128 |
| Manche tun's, andere gar nicht | 128 |
| Extremsport und Stress | 129 |
| Übertraining ist das Burn-out des Sports | 130 |
| Trainingsmethoden | 132 |

Wege aus dem Stress ... 137

Erich Roth

| | |
|---|------------|
| Streben nach Wohlbefinden | 138 |
| Subjektives Wohlbefinden – Glück | 139 |
| Wie ist deine Lebensqualität? | 140 |
| Allgemeine Lebensbedingungen: Die Verwirklichungschance | 141 |
| Allgemeine Lebensbedingungen: Die Verantwortung des Staates | 142 |
| Persönliche Wertschätzung des Lebens und Selbstverantwortung | 142 |
| Das Leben ausleben, den Bedürfnissen nachgehen | 145 |
| Die Bedürfnispyramide nach Abraham A. Maslow | 146 |
| Das Flow-Konzept: Einswerden mit einer Tätigkeit | 147 |
| Heiterkeit als Lebenskunst – Philosophie der Indianer in Amazonien | 148 |
| Kunst und Kreativität | 148 |
| Welche Hilfe bieten Spiritualität und die Religion an? | 149 |
| Hinduismus und Buddhismus: Erlösung durch die spirituelle Befreiung des Selbst | 149 |
| Spirituelle Glückszugänge in China – sich dem Lauf der Dinge anpassen | 151 |

| | |
|--|------------|
| Jüdische Spiritualität | 152 |
| Christentum: Jesus Christus, der Erlöser | 153 |
| Islam: Allah ist bei dir | 154 |
| Im Subsahararaum – das Abwenden des Unglücks | 156 |
| Wohlbefinden – Ergebnisse aus der Glücksforschung | 156 |
| Was trägt zu einem glücklichen Leben bei? | 158 |
| OECD-Initiative 2013: Wie ist das Leben? | 158 |
| Persönliche Glücksbringer | 159 |
| Das Glücksrad: Glückszugänge aus den Kulturen der Welt | 159 |
| Die Emotionen und wir: Sind wir ihnen ausgeliefert? | 163 |
| Positive Biochemie | 164 |
| Die Lernfähigkeit unseres Gehirns ermöglicht eine Verhaltensumstellung | 164 |
| Lassen sich Emotionen gewissen Hirnstrukturen zuordnen? | 165 |
| Das limbische System – Zentrum der Emotionen | 166 |
| Neurotransmitter und Neuromodulatoren: Molekulare Steuerung der Emotionen | 167 |
| Lust-/Suchtstimulation über Dopamin | 168 |
| Serotonin – das Glückshormon | 168 |
| Weitere Neurotransmitter und Neuromodulatoren des emotionalen Systems | 169 |
| Drogen sind keine Glücksbringer | 170 |
| Präventionsmaßnahmen – Mind-Body-Therapien | 172 |
| Ernährung (Ernähre dich richtig) | 176 |
| Entspannungsübungen und Meditation (Gehe in dich) | 180 |
| Atemübungen | 185 |
| Yoga (stärke Körper, Geist und Seele) | 187 |
| Spiritualität (Glaube an Mehr) | 188 |
| Achtsamkeit (Lebe bewusst) | 190 |
| Die Sucht nach Angenehem (Lass dich nicht gehen) | 194 |
| Loslassen (Vertraue auf dich) | 194 |
| Resilienz – Widerstandsfähigkeit (Nütze Krisen aus) | 195 |
| Massage (Lass dich fallen) | 197 |
| Lachen, Humor (Sei heiter) | 198 |
| Musik (Genieße den Klang) | 202 |
| Beziehungen, Lust und Sexualität (Sei du selbst) | 204 |
| Abbildungsnachweis | 208 |