

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