

Gastautor: Niklas Bub

# Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

19. Juli 2018

## So habe ich mein Körpergefühl wiedergefunden.

Wenn ich heute darüber nachdenke, wie es so weit kommen konnte, entbehren meine Überlegungen nicht einer gewissen Komik. Jahrelang hat mir mein Körper Warnsignale gesendet: Aus meinem Heuschnupfen wurde Asthma, aus ein paar Verspannungen wurden chronische Rückenschmerzen. Ich bekam eine Gürtelrose <sup>#1</sup> und hatte das Gefühl, von Sorgen übermannt zu werden. Nach monatelangen Schmerzen und zahlreichen Arztbesuchen fühlte ich mich nur noch ungerecht behandelt: »Warum ich? Womit habe ich das verdient?« <sup>#1</sup>

Die Komik beginnt mit Blick auf meinen Hintergrund: Als Medizinstudent kannte ich die Antwort auf meine Frage doch. Ich konnte die körperlichen Folgen von chronischem Stress und Angst <sup>#2</sup> auswendig herunterbeten. Und doch schützte mich mein Wissen aus Vorlesungen und Lehrbüchern nicht davor, selbst zu erkranken.

Meine heutige Diagnose: Ich hatte mein Körpergefühl verloren. Es wiederzufinden war nicht einfach.

## Wie soll ein Arzt den ganzen Körper kennen?

»Frage 5 Ärzte und du kriegst 7 Diagnosen«, so eine alte Binsenweisheit, die auf mich zutraf: Als ich meine Rückenschmerzen nicht länger als lästige Verspannung abtun konnte, diagnostizierte mir meine Hausärztin nach einer ca. 30-sekündigen Untersuchung eine Wirbelsäulenverkrümmung <sup>#2</sup> und überwies mich zum Orthopäden. Der witterte eine unvollständig auskurierte Lungenentzündung, die augenscheinlich als Rückenschmerzen getarnt daherkam. Also weiter zum Pneumologen, dem Lungenarzt.

Nach einer Odyssee mit Visiten bei allen möglichen Fachärzten landete ich auf meiner Ursachensuche schließlich bei einem Physiotherapeuten. Der erklärte mir innerhalb von 10 Minuten, wie ich mit ein wenig Bewegung <sup>#3</sup> und Stressreduktion <sup>#3</sup> meine Rückenschmerzen loswerden könne.

Warum waren weder Hausärztin noch sämtliche Fachärzte zu diesem Schluss gekommen? Auch das erscheint mir im Nachhinein komisch: Das gesammelte medizinische Wissen ist heute so komplex und vielschichtig wie nie zuvor. Um den immer neuen Technologien, Erkenntnissen und Therapien beizukommen, bilden sich zunehmend spezifischere Fachrichtungen heraus. Diese Spezialisierung hat viele Vorteile – aber auch einen entscheidenden Nachteil: Kaum ein Arzt ist mehr in der Lage, den gesamten Körper zu berücksichtigen.

Gleichzeitig scheint es vielen Menschen immer schwerer zu fallen, die Signale des eigenen Körpers zu erkennen und zu deuten. Vielleicht weil keine Zeit dafür ist, vielleicht weil es als Zeichen von Schwäche gelten könnte. Gerade in anstrengenden Lebensphasen – wie meiner Prüfungszeit im Studium – muss der Körper hauptsächlich eins: funktionieren. Beschwerden passen da nicht ins Bild.

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

Wer doch krank wird, erwartet von der modernen Medizin vor allem eines: schnell wieder fit zu sein, um die nächsten Aufgaben und Abenteuer zu bewältigen.

Was ist, wenn der Körper da nicht mehr mitspielt? Dann landen die Patienten bei Menschen wie Anna Paul.

## Hörst du auf die Warnsignale deines Körpers?

Sie ist Gesundheitspädagogin und Leiterin der sogenannten Ordnungstherapie im Knappschafts-Krankenhaus in Essen und empfängt dort die Patienten, die ebenfalls eine lange Odyssee hinter sich haben. Weil Schmerztabletten ihnen nicht mehr helfen, suchen sie nach neuen Möglichkeiten, den Alltag zu bewältigen.

Anna Paul sieht die Verantwortung nicht nur bei den Ärzten, sondern auch bei den Patienten. Sie weiß, wie frustrierend ihre Arbeit sein kann:

*»Viele meiner Kollegen, die jahrzehntelang mit Patienten arbeiten, sind oft frustriert. Lautet die Diagnose zum Beispiel Gicht, <sup>4</sup> empfehlen sie zunächst eine Ernährungsumstellung. <sup>5</sup> Darauf kommt vom Patienten meistens die Antwort: »Nein, das kann ich nicht, bitte geben Sie mir ein Medikament!«« – Anna Paul, Leiterin der Ordnungstherapie in Essen*

Wer ist (noch) in der Lage, Kopf-, Bauch- und Rückenschmerzen als Warnsignale seines Körpers zu erkennen und zu akzeptieren, dass er etwas in seinem Leben ändern sollte? Schließlich ist Gesundheit mehr als »nicht krank zu sein«. <sup>4</sup> Wirklich gesund ist jemand, der in der Lage ist, potenzielle Krankmacher erfolgreich abzuwehren. Das ist gerade in Stresssituationen eine zusätzliche Herausforderung.

So war es auch in meinem Fall: Jede Woche stand bei mir eine Prüfung an, ich fühlte mich unter Druck gesetzt – auch von mir selbst. Die Selbstzweifel hielten mich wach, wenn ich eigentlich zur Ruhe kommen sollte. Stress ist mehr als der klassische Zeitdruck, mit dem wir ihn

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa)

umgangssprachlich oft gleichsetzen. Metabolischer Stress <sup>\*6</sup> spielt sich auf der Ebene einzelner Zellen ab und psychischer Stress <sup>\*7</sup> betrifft den ganzen Körper.

## Ohne Stress-Reaktion wären wir alle schon tot

Im kanadischen Wald schleicht der Elchjäger Chase Dellwo durch das Dickicht, als er plötzlich ein Brüllen wahrnimmt. Im nächsten Moment bricht ein Grizzlybär durch die Hecke und rennt zähnefletschend auf ihn zu. Wie von selbst reagiert das vegetative Nervensystem des Elchjägers und seine Stressreaktion ist in vollem Gange. <sup>#5</sup> Der Mann weicht dem Bären mit einem Satz aus und ist bereit für das nächste Manöver.

*»In gefährlichen Situationen sorgen die beiden Stresshormone Adrenalin <sup>\*8</sup> und Cortisol <sup>\*9</sup> dafür, dass der Körper genug Energie – in Form von Zucker und Fetten – zur Verfügung stellt. Um beides schneller in die Muskulatur zu transportieren, erhöht Adrenalin auch den Blutdruck. <sup>\*10</sup>«*

Der Grizzlybär stürmt erneut auf Chase los, packt ihn an der Schulter und schleudert ihn durch die Luft. Der Waldboden federt seinen Sturz nur geringfügig ab. Doch das nimmt Chase kaum wahr.

*»In Extremsituationen erhöht Adrenalin mithilfe verschiedener Hormone die Schmerzschwelle so sehr, dass Menschen auch schwere Verletzungen kaum wahrnehmen.«*

Als er die Augen aufschlägt, sieht er den Grizzly ein weiteres Mal auf sich zurennen. Mit letzter Kraft wirft er sich erneut zur Seite und der Bär schnappt ins Leere.

*»Besteht akute Lebensgefahr, bringt der Körper alle nicht fürs Überleben relevanten Funktionen auf Sparflamme. Dazu gehören vor allem das Immunsystem und Magen-Darm-Tätigkeiten.«*

Gastautor: Niklas Bub

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa)

Dann macht es plötzlich »Klick«: Chase erinnert sich an einen Ratschlag seiner Oma. Vor Jahren hatte sie ihm einen Zeitungsartikel gezeigt, der den schlechten Schluckreflex von Bären erläuterte.

*»Der Botenstoff Noradrenalin sorgt bei akutem Stress dafür, dass unser Körper sich an die geistigen und körperlichen Belastungen anpasst: Wir sind besonders aufmerksam und konzentriert. Viele Menschen beschreiben diesen Zustand, als würden sie alles in Zeitlupe erleben.«*

Mit voller Kraft rammt der Jäger dem Grizzly seine geschlossene Faust in die Schnauze. Der Bär taumelt und lässt von ihm ab. Chases Stressreaktion hat ihm gerade das Leben gerettet – und seine Geschichte ist sogar wahr. #6

## **75–90% aller Hausarztbesuche sind stressbedingt**

Während unserer gesamten Evolution hat uns die Stressreaktion unseres Körpers helfend zur Seite gestanden. In ungezählten brenzligen Situationen hat sie unseren Vorfahren das Überleben ermöglicht – und rettet uns auch heute noch bei Verkehrsunfällen und gefährlichen Klettertouren das Leben. Immer dann, wenn wir blitzschnell entscheiden und handeln müssen, spielt der langfristige Blick keine Rolle. Schließlich wäre es unsinnig, wenn unser Körper während eines Bärenangriffs signalisieren würde: »Entspanne dich mal, du musst auch in 10 Jahren noch gesund sein!«

Die überlebensrettende Stressreaktion wird dann zum Verhängnis, wenn aus akutem Stress chronischer Stress wird <sup>11</sup> – also quasi täglich oder stündlich der Grizzlybär zum Angriff ansetzt. Dann bleibt dem Körper keine Zeit zur Erholung.

75–90% aller Patienten besuchen ihren Hausarzt aufgrund stressbedingter Beschwerden. #7 Zu diesem Ergebnis kamen Wissenschaftler, die über 60 Studien aus den letzten 50 Jahren zum

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

Zusammenhang von Stress und Krankheit ausgewertet haben. Damit spielt chronischer Stress eine entscheidende Rolle mit Blick auf die sogenannten Zivilisationskrankheiten, <sup>12</sup> etwa Bluthochdruck und Rückenschmerzen. Ja, Rücken- oder Kopfschmerzen mögen eher harmlos anmuten. Signalisiert unser Körper aber ständig den Angriff eines Bären, inklusive aller körperlichen Reaktionen, hat das gravierendere Folgen:

> **Erhöhtes Infektionsrisiko:**

Weil das Immunsystem auf Sparflamme läuft, ist die körpereigene Abwehr gegen Viren und Bakterien geschwächt. So konnten zum Beispiel die Gürtelrose-Viren, die in mir schlummerten, eine akute Infektion auslösen.

> **Stoffwechselstörungen, Übergewicht und Diabetes:**

Stress, egal ob physiologischer oder psychologischer Natur, beeinflusst die Insulinverarbeitung. Insulin ist das wichtigste Hormon für einen funktionierenden Stoffwechsel. Es kann also zu Stoffwechselstörungen bis hin zu Diabetes kommen.

> **Herz und Blutgefäße werden angegriffen:**

In brenzligen Situationen sorgt ein erhöhter Blutdruck dafür, dass die Muskeln besser funktionieren, und ermöglicht agiles Handeln. Aber ein dauerhaft erhöhter Blutdruck schädigt die Organe des Blutkreislaufs.

> **Schleimhautentzündungen und Magengeschwüre:** Wenn es um Leben und Tod geht, ist die Unterdrückung der Magen-Darm-Tätigkeit hilfreich. Passiert das dauerhaft, kann das Schleimhautentzündungen und Magengeschwüre begünstigen.

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

> **Migräne, Depressionen, Schlafprobleme und Essstörungen:**

Der Botenstoff Noradrenalin sorgt in Stresssituationen für eine erhöhte Aufmerksamkeit und Konzentration. Auch hier gilt: Auf Dauer ist das nicht gut und kann von Migräne bis Essstörung zahlreiche Krankheiten begünstigen.

Die (unvollständige) Liste zeigt: Chronischer Stress ist ein wahrer »Tausendsassa«. Klar ist auch: Die Symptome, die er auslösen kann, sind abhängig von der Prädisposition und den Lebensumständen der jeweiligen Person.

Bei mir begann alles mit ein paar Muskelverspannungen und endete mit einer hartnäckigen Gürtelrose. Natürlich muss es nicht bei jedem soweit kommen. Ist das aber der Fall, bleibt die Frage: Wie komme ich da wieder raus? Um mein Körpergefühl wiederzufinden, habe ich eine mehr als 2.000 Jahre alte Technik genutzt.

## **Ist das ein Wundermittel gegen Stress?**

»Achtsamkeit? Wirklich? Ist das nicht esoterisches Getue von Aussteigern, die durch Indien reisen, um sich selbst zu finden?«

Vor einem Jahr wäre genau das meine gedankliche Reaktion auf jemanden gewesen, der mir etwas von Achtsamkeit erzählen hätte wollen.

Als ich ernsthaft krank wurde und mir kein Medikament mehr zu helfen schien, erschütterte das mein bisheriges Weltbild. Ich wurde gewissermaßen gezwungen, innezuhalten und ernsthaft nach neuen Lösungen zu suchen. Dazu gehörte auch, der Achtsamkeit eine Chance zu geben.

Schnell musste ich feststellen, dass es sich mit Achtsamkeit ein wenig verhält wie mit, sagen wir, Erdbeeren: Jemandem zu erklären, wie eine Erdbeere schmeckt, ist aussichtslos. Nur wer selbst schon mal auf eine

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

draufgebissen hat, weiß wirklich, wie sich das anfühlt. <sup>\*13</sup> Ich selbst hatte zuvor keine wirkliche Ahnung gehabt, was sich hinter dem Begriff verbirgt, und konnte mir nur durch Probieren ein eigenes Bild machen. Jede Definition von Achtsamkeit <sup>#8</sup> kommt also ein wenig kryptisch daher – bietet aber zumindest einen Startpunkt:

*»Achtsamkeit ist der bewusstere und intensivere Umgang mit sich selbst. [...] [Es] bedeutet, wieder zu sich zu kommen und bei sich anzukommen. Genauer hin zu hören, was einem gut tut, was man braucht, was einem hilft und was einem schadet.« – Achtsamkeits-Definition auf der Website [flexikon.doccheck.de](http://flexikon.doccheck.de) <sup>#9</sup>*

Genau diese Unschärfe sollten wir also berücksichtigen, wenn wir über Forschungsergebnisse zum Thema sprechen. Davon gibt es mittlerweile eine ganze Menge. Denn überall auf der Welt untersuchen Wissenschaftler die Frage, wie sich Achtsamkeit auf unser Denken und Verhalten auswirken kann.

Einer davon ist der Mediziner und Gesundheitswissenschaftler Tobias Esch. <sup>#10</sup> »Wir wissen, dass über regelmäßige Meditations- und Achtsamkeitsübungen die Aktivität im Mandelkern, <sup>\*14</sup> einem Stress- und Alarmzentrum des Gehirns, reduziert wird.« <sup>#11</sup>

Er betont auch, dass vieles, was wir heute über Achtsamkeit und Meditation wissen, in 5–10 Jahren ganz anders aussehen könnte. »Gerade weil Meditation im Moment so en vogue ist, müssen wir aufpassen, dass wir sie nicht überhöhen und als Wunderheilung für und gegen alles einsetzen.« <sup>#12</sup>

## 4 Zutaten für meinen »achtsamen Alltag«

Nachdem ich akzeptiert hatte, dass ich Achtsamkeit nicht greifen konnte, ohne sie einfach mal auszuprobieren, begann sie, für mich zu funktionieren. Die 4 wichtigsten Aspekte für einen achtsamen Umgang mit Stress würde ich – ohne Anspruch auf Vollständigkeit – wie folgt

*Gastautor: Niklas Bub*

*Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren*

[perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa](http://perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa)

zusammenfassen:

> **Stressreduzierendes Verhalten:**

Wieso stresst mich der Kontrolltermin beim Arzt schon seit Tagen, obwohl ich doch eigentlich gar keinen Grund zur Sorge habe? Mentaler Stress entsteht durch unsere Erwartungen – und hat mit der konkreten Situation meist gar nichts zu tun. »Nur« weil wir vom Schlimmstmöglichen ausgehen, machen wir uns Sorgen, bekommen Angst und sind gestresst. Schaffen wir es, uns gedanklich davon zu distanzieren und unseren Autopiloten auszuschalten, können wir mit vermeintlich stressigen Situationen viel gelassener umgehen. Anders gesagt: Ich habe gelernt, Angst als das anzuerkennen, was sie wirklich ist: ein Gedanke in der Gegenwart, der nicht meine Zukunft beeinflussen sollte.

> **Ausreichend Bewegung:**

Wir alle wissen es: Regelmäßige Bewegung tut uns gut. <sup>#13</sup> Gerade Bewegung, bei der wir unseren Körper aufmerksam beobachten, <sup>#14</sup> hilft beim Stressabbau. <sup>#15</sup> Das heißt nicht, dass jeder täglich Yoga oder Qigong praktizieren sollte – für manche ist das Stress statt Entspannung.

Achtsamkeit lässt sich auch in andere Sport- und Bewegungsarten einbauen. Selbst beim Laufen oder Radfahren kann ich versuchen, meine Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu halten. Wenn die Gedanken dabei immer wieder zum nächsten wichtigen Anruf oder Termin abschweifen, konzentriere ich mich zum Beispiel auf die Landschaft oder meinen Atem.

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

> **Ent-Spannung:**

Für mich bedeutet Entspannung, jeden Morgen ein paar Minuten zu meditieren. Im Verlauf des Tages halte ich zwischendurch einfach mal kurz inne. Zum Beispiel immer dann, wenn ich auf meine Armbanduhr schaue. Ich habe mir angewöhnt, dann immer einen ganz bewussten Atemzug zu nehmen. <sup>#15</sup> Der allein sorgt für eine kleine Dosis Entspannung. <sup>#16</sup> Als Trigger für einen solchen Moment der Stille kann alles Mögliche herhalten: der Moment, nachdem du eine E-Mail beantwortet hast, die Zeit vor der roten Ampel oder die Wartezeit am Aufzug.

> **Gesunde Ernährung:**

Für manche Menschen hat Ernährung eine Form der Religiosität angenommen: Paleo, <sup>#17</sup> low-carb, low-fat – das Heilsversprechen ist immer das gleiche. <sup>#18</sup> Klar ist mittlerweile auch: Die eine richtige Ernährung gibt es nicht. <sup>#16</sup>

Regel Nummer 9 der 10 Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung lautet tatsächlich: »Achtsam essen und genießen«. Es geht darum, langsam und bewusst zu essen – statt vor dem Bildschirm »mal eben« das Mittagessen hinunterzuschlingen. Das sorgt nicht nur für mehr Genuss, sondern verbessert auch das Sättigungsempfinden. <sup>#17</sup>

Mein Fazit nach 12 Monaten Achtsamkeit? Ich habe erkannt, dass der Großteil meines Stresses nur durch meine Bewertungen und nicht durch reale Umstände erzeugt wurde. Das war unglaublich befreiend, und für mich hat sich dadurch eine neue Perspektive auf das Leben erschlossen. Während ich mich vorher oft als Spielball äußerer Umstände sah, stellte ich fest, wie viel aktiver ich mein Denken und Handeln gestalten konnte. Ich bin stolz, sagen zu können: Ich habe mein Körpergefühl (zurück-)gewonnen.

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Gürtelrose ist eine Viruserkrankung, die sich als schmerzhafter Hautausschlag auf einer Körperseite zeigt. Die verantwortlichen Viren schlummern meist schon seit der Kindheit im Körper, denn sie verursachen bei der Primärinfektion zunächst Windpocken. Ist die Immunabwehr des Körpers geschwächt, zum Beispiel durch chronischen Stress, kann die Erkrankung wieder ausbrechen, dann aber in Form einer Gürtelrose. Bei 10–20% der Patienten bleiben die Schmerzen auch nach Abheilen der Infektion bestehen.
- \*2 Es gibt 3 Arten von Wirbelsäulenverkrümmungen: Skoliose (seitliche Krümmung), Kyphose (Krümmung nach hinten) und Lordose (Krümmung nach vorn). Nur wenige Patienten haben eine schwere und damit behandlungswürdige Wirbelsäulenverkrümmung. Die meisten Menschen haben eine leichte Krümmung, die normalerweise aber keine Beschwerden verursacht.
- \*3 Chronische Leiden wie Rückenschmerzen haben selten eine klare Ursache. Rückenschmerzen sind häufig ein Anzeichen für chronischen Stress: Stehen wir gedanklich permanent unter Druck, spannen wir unterbewusst unsere Muskeln an. Hält diese Anspannung zu lange an, treten irgendwann Muskelschmerzen auf.
- \*4 Patienten mit Gicht leiden vor allem an heftigen Schmerzattacken in den Gelenken. Im späteren Verlauf wird auch die Niere immer mehr geschädigt, bis sie schließlich versagt. In den allermeisten Fällen liegt der Erkrankung eine Nierenfunktionsstörung zugrunde. Die Patienten können Harnsäure nicht mehr effektiv ausscheiden. Diese lagert sich deshalb in den Gelenken ein und verursacht die Schmerzen.

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

- \*5 Die Gicht-Therapie besteht in erster Linie aus einer purinarmen Diät. Purine werden im Körper wieder zu Harnsäure verstoffwechselt. Fleisch, Fisch und Hefe haben den höchsten Puringehalt. Neben der Ernährungsumstellung wird Gicht mit Schmerzmitteln und sogenannten »Urostatika« behandelt, die den Harnsäurespiegel senken.
- \*6 Dieser wird bei gesunden Menschen in der Regel durch eine falsche oder zu energiereiche Ernährung ausgelöst.
- \*7 Psychischer Stress entsteht insbesondere durch traumatische Erfahrungen wie familiäre und persönliche Schicksalsschläge. Aber auch Partnerkonflikte, soziale Vereinzelung, Mobbing und Zukunftsängste spielen hier eine wichtige Rolle.
- \*8 Adrenalin ist ein im Nebennierenmark gebildetes Katecholamin. Als Stresshormon sorgt es für die schnelle Bereitstellung von Energiereserven. Es bindet an Rezeptoren in Lunge, Herz, Magen-Darm-Trakt, Blutbahn und Harnblase.
- \*9 Cortisol ist ein in der Nebennierenrinde gebildetes Steroidhormon. Es dämpft das Immunsystem und wird daher in der Medizin oft gegen Entzündungen eingesetzt. Des Weiteren übt es eine katabole (= abbauende) Wirkung auf den Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel aus. Im Vergleich zu Adrenalin wirkt es viel langsamer, hält aber auch länger in seiner Wirkung an.
- \*10 Wir alle lassen regelmäßig den Blutdruck kontrollieren, der bei gesunden Menschen etwa 120/80 beträgt. Gemessen wird der Druck des Blutes auf das Blutgefäß, das es umgibt. Bestimmt wird der Druck durch das Herz und den Gefäßwiderstand. Generell gilt: Je höher der Blutdruck, desto mehr Sauerstoff und andere Nährstoffe gelangen in das umliegende Gewebe, zum Beispiel in die Muskulatur. Dauerhaft erhöhter Blutdruck (durch Stress, wenig Bewegung und/oder Übergewicht) ist gefährlich und kann im Extremfall zum Herzinfarkt führen.

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa)

- \*11 Noch mal: Akuter Stress ist in seiner kurzfristigen Form nicht nur eine natürliche Reaktion des Körpers, sondern kann unser Überleben retten. Häufig wird er in Eustress und Distress unterteilt: Eustress, auch positiver Stress, treibt den Körper zu höherer Leistung; Distress, oder negativer Stress, ist meist ein Signal von Überlastung, der das Gegenteil bewirkt. Im Vergleich zu akutem Stress ist chronischer Stress dauerhaft. Er entsteht, wenn die Belastung so lange andauert, dass es keine Erholungsphasen mehr gibt. Dann befindet sich der Körper im »Dauer-Alarmzustand«.
- \*12 Unter Zivilisationskrankheiten versteht man bestimmte Krankheitszustände, die in Industrienationen häufiger vorkommen als in Entwicklungs- und Schwellenländern. Dazu gehören insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Atemwegserkrankungen und Krebs.
- \*13 Wie wirklich ein (Geschmacks-)Erlebnis sein kann, beschäftigt Philosophen schon seit Jahrhunderten. Auch wenn 2 Personen in die gleiche Erdbeere beißen würden, hätten sie nicht die gleiche Geschmacksempfindung. Da jeder Mensch nur seine eigene Wirklichkeit kennt, ist bis heute umstritten, ob es so etwas wie eine ontologische, also wirklich seiende Existenz überhaupt gibt.
- \*14 Als Teil des sogenannten Limbischen Systems gehören die beiden Mandelkerne (Amygdala) zu den ältesten Hirnregionen. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Bewertung und Verarbeitung von Angst und Gefahren. Neuere Studienergebnisse legen nahe, dass die Aktivität des Mandelkerns auch starken Einfluss auf unsere Motivation hat. Gemeinsam mit dem Hippocampus ist die Amygdala auch für unser emotionales Gedächtnis verantwortlich.
- \*15 Der ist nicht nur mental, sondern kann auch durch schwere körperliche Arbeit, Leistungssport oder Bewegungsmangel ausgelöst werden.

Gastautor: Niklas Bub

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)

- \*16 Dieses Innehalten reduziert nicht nur den mentalen Stress, sondern auch den sogenannten sensorischen Stress. Der wird beispielsweise durch ständige Lärmbelastung, generelle Reizüberflutung, Schlafmangel und auch übermäßigen Smartphone-Konsum ausgelöst.
- \*17 Paleo (von Paläolithikum (= Altsteinzeit)), auch »Steinzeit-Diät« genannt, orientiert sich an der vermuteten Ernährung der Steinzeitmenschen, also bevor die Menschen Ackerbau und Viehzucht nutzten. Der Fokus liegt also auf unverarbeiteten Lebensmitteln wie Wildfleisch, Gemüse, Obst und Nüssen. Raffinierter Zucker und verarbeitete Nahrungsmittel wie Milch- oder Getreideprodukte sind tabu.
- \*18 Das lautet ungefähr so: Die »richtige« Ernährung ist gleichzeitig natürliches Heilmittel (gegen Blähbäuche, Fettzellen, Falten und andere Altersleiden) und sorgt für mehr Lebensenergie, weniger Müdigkeit, höhere Leistungsfähigkeit und ein klareres Denken.

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen  
eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa)

# Quellen und weiterführende Links

**#1** Warum auch du eigentlich nichts verdient hast, erklärt dir Han Langeslag

 hier

<https://perspective-daily.de/article/386/>

**#2** Was hilft gegen Angst? Maren Urner sucht hier nach Lösungen

 <https://perspective-daily.de/article/47>

**#3** Maren Urner fragt sich hier, warum ihr niemand das Wunderheilmittel

 »Bewegung« verschreibt

<https://perspective-daily.de/article/112/>

**#4** Im biopsychosozialen Modell sind Krankheit und Gesundheit keine festen

- Zustände, sondern dynamische Geschehen (2005)

[http://www.bpsmed.net/\\_data/doc/literature/1Egger\\_bpsMod05.pdf](http://www.bpsmed.net/_data/doc/literature/1Egger_bpsMod05.pdf)

**#5** Wer sich gründlich informieren will, findet in diesem Buch alle wichtigen

 Informationen zur Stressreaktion und dem vegetativen Nervensystem

<https://www.lehmanns.de/shop/naturwissenschaften/22264416-9783642179716-loeffler-petrides-biochemie-und-pathobiochemie>

**#6** Lies in diesem Artikel der »Welt« die ganze Geschichte, die sich

- tatsächlich so abgespielt hat (2015)

<https://www.welt.de/vermishtes/article147393478/Mann-stoppt-Grizzly-mit-der-blossen-Faust.html>

**#7** Diese Meta-Studie untersucht die Zusammenhänge von Stress und

 Krankheit (englisch, 2008)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3341916/>

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen  
eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa)

- #8** Die Autoren dieses wissenschaftlichen Artikels fanden beispielsweise 33  
- unterschiedliche Definitionen von Achtsamkeit (englisch, 2016)  
<http://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fgpr0000074>
- #9** Hier geht es zur Definition von Achtsamkeit im Online-Mediziner-Lexikon  
 DocCheck  
<http://flexikon.doccheck.com/de/Achtsamkeit>
- #10** Hier findest du einen Abschnitt aus Tobias Eschs wissenschaftlicher  
- Abhandlung »Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical  
Implications« (englisch, 2013)  
[https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-01634-4\\_9](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-01634-4_9)
- #11** Diese Studie zeigt die veränderten Reaktionen des Mandelkerns (Amygdala)  
 auf negative Reize nach einem 8-wöchigen Achtsamkeitstraining (englisch,  
2012)  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2012.00292/full>
- #12** Diese Metaanalyse von 19 Studien zeigt, dass achtsamkeitsbasierte  
- Verfahren im Arbeitskontext (genau wie andere Methoden) Stress  
reduzieren (englisch, 2015)  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-013-0264-0>
- #13** Wie regelmäßige Bewegung uns vor Krankheiten schützt, erklärt Maren  
 Urner hier  
<https://perspective-daily.de/article/112/>
- #14** Für diese Studie haben 166 Studenten ein auf Bewegung basierendes  
 Achtsamkeitstraining absolviert (englisch, 2010, Paywall)  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448480903540481>
- #15** Wie tiefes Atmen ein erregtes Gehirn wieder beruhigen kann, zeigt diese  
 Studie (englisch, 2017)  
<http://science.sciencemag.org/content/355/6332/1411>

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen  
eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CEIa)

- #16** Hier findest du die 10 Ernährungsregeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V.  
<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/>
- #17** Diese Studie zeigt: Achtsames Essen hat positive Effekte auf Essverhalten, Übergewicht und Stress (englisch, 2010)  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229910001044>

*Gastautor: Niklas Bub*

Ich habe 4 Jahre lang den menschlichen Körper studiert. Und das Gefühl für meinen eigenen dabei fast verloren

[perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a](https://perspective-daily.de/article/576/LV18CE1a)