



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



MOVEMENT24-MUSTER

STÄRKE UND WIDERSTANDSKRAFT AUFBAUEN

IMMUN-GUIDE

EINFLUSSFAKTOREN

Die Reaktion unseres Immunsystems wird in zwei Komponenten unterteilt, der angeborenen (unspezifischen) Abwehr und der erworbenen (spezifischen) Abwehr. Unsere angeborene Abwehr wird durch chemische Botenstoffe zum entsprechenden Infektionsherd gerufen. Hierbei handelt es sich um eine **unspezifische Abwehr**, da körperfremde Zellen, ohne vorherige Analyse, von Fresszellen umschlossen und Schritt für Schritt abgebaut werden.

Die **spezifische Abwehr** wird im Laufe des Lebens erworben und im immunologischen Gedächtnis abgespeichert. Die Zellen sind hierbei in der Lage spezifische Strukturen von fremden Substanzen zu identifizieren und gezielte Abwehrmechanismen zu aktivieren – die sogenannten Antikörper. Über das im-

munologische Gedächtnis merken sich die Zellen die Beschaffenheit des Erregers, um bei erneuter Infektion schnell und präzise die entsprechenden Antikörper produzieren zu können.

Das heißt – du kannst deinem Immunsystem und deinem körpereigenen Abwehrzellen ruhig etwas zutrauen. Unbemerkt hat es dich schon vor so einigen Krankheitserregern geschützt!

Du kannst täglich darauf achten diesen Abwehrwall durch dein Verhalten nicht zu schwächen. Immunschwächende Faktoren sind – vielleicht hast du es bereits geahnt – oft menschengemacht.

SELBSTTEST

STARK UND GESUND ODER GEHT'S NOCH BESSER? KREUZE DIE JEWEILS FÜR DICH ZUTREFFENDE ANTWORT AN:

1. Welche Rolle spielen Obst und Gemüse in deiner Ernährung?

- a) kaum
- b) zu selten
- c) regelmäßig

2. Wie oft isst du Fertiggerichte?

- a) (fast) jeden Tag
- b) 2-3x/Woche
- c) selten

3. Wie oft greifst du zu Süßigkeiten?

- a) mehrmals am Tag
- b) maximal 1x/Tag
- c) selten

4. Wie schläfst du?

- a) chronischer Schlafmangel
- b) manchmal Wachphasen
- c) Gut (6-8h)

5. Wieviel Wasser trinkst du täglich?

- a) weniger als 1 Liter
- b) ca 1 Liter
- c) mindestens 1,5-2L

6. Wie ist dein Umgang mit Stress?

- a) „unter Dauer-Strom“
- b) vereinzelt gestresst und angespannt
- c) guter Umgang mit Stress (Erholung und Stressabbau)

7. Wieviel Alkohol trinkst du?

- a) täglich mehr als 1 Glas
- b) 2-3x/Woche
- c) wenig/gar nicht

8. Rauchst du?

- a) jeden Tag
- b) gelegentlich
- c) nie

9. Wie oft treibst du Sport?

- a) selten
- b) 1x/Woche
- c) mind. 2x/Woche

10. Wie oft bist du an der frischen Luft?

- a) selten
- b) nur am Wochenende
- c) jeden Tag mind. eine halbe Stunde

Auswertung

17-20 Punkte: Sehr gut! Du unterstützt dein Immunsystem an den wichtigen Faktoren.

11-16 Punkte: Bleib dran! Du bist auf einem guten Weg zu einem starken Immunsystem.

0-10 Punkte: Ausbaufähig. Leider ist dein aktueller Lebensstil nicht sehr förderlich für dein Immunsystem.

1 . BEWEGUNG

MOVEMENT24

9 BEWEGUNG



STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

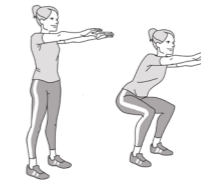
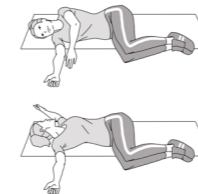
„Bewegung ist gesund!“ Diese Aussage hast du sicherlich schon einmal gehört oder gelesen. Nicht umsonst empfiehlt die WHO (World Health Organization) 150 Minuten pro Woche moderate körperliche Aktivität, 75 Minuten pro Woche intensive körperliche Aktivität oder eine Kombination aus moderater und intensiver Aktivität.

Durch sportliches Training können wir unsere Muskulatur stärken, unseren

Stoffwechsel anregen oder unsere Ausdauer verbessern. Doch können wir durch Bewegung auch unser Immunsystem stärken?

Hier lautet die Antwort ganz klar: JA!

Die Reaktionen unseres Körpers, vor allem der Zellen unseres Immunsystems, auf körperliche Aktivität ist heutzutage gut erforscht und durch viele Studien belegt.



DER EFFEKT VON BEWEGUNG

T-Zellen oder auch **T-Lymphozyten** spielen sowohl eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Krankheitserregern wie Viren, Bakterien und Pilzen, als auch bei der Beseitigung anderer körperfremder Stoffe.

Natürliche Killerzellen (NK-Zellen) werden zum angeborenen Immunsystem gezählt, weil sie unmittelbar virusinfizierte Zellen oder Tumore eliminieren können.

Die Reaktionen der Zellen unseres Immunsystems auf körperliche Aktivität sind abhängig von der Intensität der Belastung:

✓ Bei einer **moderaten Belastung** kommt es innerhalb der ersten 24h zu einer erhöhten Mobilität und Aktivität von T-Zellen und NK-Zellen* (Mathot et al., 2021; Souza et al., 2021).

✓ Nach einer **intensiven Belastung** sinkt die natürliche Aktivität der Zellen rapide ab. Dies führt zu einer kurzzeitigen Einschränkung des Immunsystems (siehe auch S. 20 „Open Window Effekt“) (Nieman & Wentz, 2018).

Die Zellen des Immunsystems reagieren also auf Bewegung und die Intensität spielt dabei eine ganz entscheidende Rolle.

Doch wie sieht es mit der Langzeitwirkung aus?

Die **Langzeitwirkungen** von Bewegung auf unser Immunsystem werden in der Literatur teils noch diskutiert. Die Tendenzen sind jedoch positiv. Souza et al. (2021) fanden heraus, dass regelmäßige moderate körperliche Aktivität über einen Zeitraum von 4-26 Wochen zu positiven Anpassungen des Immunsystems führt. Hierbei wird die Immunüberwachung und die Funktionalität verschiedener Zellen verbessert.

Die eben beschriebenen Reaktionen treten sowohl nach einem Krafttraining als auch nach einem Ausdauertraining auf. Allerdings führt Ausdauertraining zu einer höheren Aktivität von NK-Zellen (Rumpfetal.,2021).

Neben dem positiven Effekt auf das Immunsystem stärkt Ausdauertraining zusätzlich das Herz-Kreislauf-System.

Außerdem ist es technisch nicht so herausfordernd wie Krafttraining und bietet sich daher gut als Einstieg für jeden an, der etwas für sein Immunsystem und seine Gesundheit machen will - egal in welchem Alter.

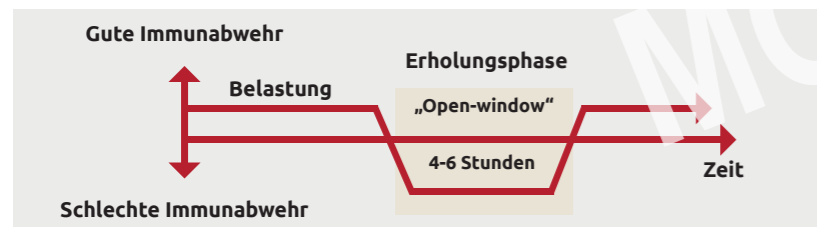


OPEN WINDOW EFFEKT

Der Open Window Effekt (Open-Window-Phänomen, Open Window Theorie) besagt, dass das Immunsystem nach ausgedehnten, anstrengenden Übungen und intensivem Training für mindestens 4-6 Stunden bis zu einem Tag geschwächt ist. Damit sind vor allem Viren, aber auch Bakterien sozusagen Tür und Tor geöffnet. Sie können sich nahezu widerstandslos auf den Schleimhäuten breit machen und dort Infektionen verursachen.

Diese Reaktion des Körpers bedeutet jedoch nicht automatisch, dass man krank wird.

Es bedeutet aber, dass in dieser Zeit bestimmte Vorkehrungen getroffen werden sollten, um eine Ansteckung zu vermeiden. Auf der nächsten Seite findest du einige Tipps, was du nach einer intensiveren Einheit für dein Immunsystem tun kannst.



TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM TROTZ OPEN WINDOW EFFEKT

- ✓ **Sofort umziehen:** Nach dem Training solltest du umgehend trockene und warme Kleidung anziehen und nicht im Kalten oder Nassen herumstehen.
- ✓ **Wenig Alkohol:** Sinnvollerweise solltest du auf Alkohol verzichten, da dieser die Regeneration verlängert.
- ✓ **Heiß duschen:** Gehe möglichst schnell heiß duschen, trockne deine nassen Haare und ziehe eventuell eine Mütze über.
- ✓ **Krankheitsherde meiden:** Meide große potentielle Ansteckungsgefahren wie Menschenansammlungen in Bus, Bahn oder Geschäften.
- ✓ **Viel trinken und gut essen:** Versuche so rasch wie möglich deinen Flüssigkeitshaushalt aufzufüllen und den Energieverlust mit genügend Kohlehydraten sowie Eiweiß auszugleichen.
- ✓ **Pause:** Mache genügend Pause, bevor du wieder intensiv trainierst. Mehr als drei intensive Trainingseinheiten machen auch Spitzensportler nicht in einer Woche.
- ✓ **Ruhe:** Gönn dir nach einer intensiven Einheit etwas Ruhe und vermeide Stress direkt im Anschluss an das Training.

2 . SCHLAF

MOVEMENT

23 SCHLAF

Jeder kennt die Redewendung „Schlaf dich erstmal gesund.“ Und jeder hat schon einmal erlebt, wie bei einer Erkältung oder einer Grippe das Schlafbedürfnis rapide ansteigt. Doch auch schon in der Prävention von Krankheiten ist gesunder und ausreichender Schlaf ein elementarer Faktor.

Schlechter Schlaf lässt uns schleichend krank werden.

Wusstest du, dass stetiger Schlafmangel:

- ✓ zu einem gestörten Blutzucker- und Insulinstoffwechsel und damit zu Diabetes und Übergewicht führen kann?
- ✓ das Risiko erhöht, an einer Depression zu erkranken?
- ✓ das Herz-Kreislauf-System belastet (Bluthochdruck, Gefäßverkalkung, Schlaganfall)?
- ✓ das Immunsystem schwächt?

SUPERPOWER SCHLAF

Wir schlafen nach einem festen Muster. Jeder Zyklus besteht aus verschiedenen Schlafphasen, die wichtige Aufgaben für unsere körperliche und psychische Erholung übernehmen: Auf der folgenden Seite werden die einzelnen Schlafphasen noch genau erklärt.

Im Schlaf tanken wir Kraft für den folgenden Tag!

DIE SCHLAFZYKLEN

Während der Nacht verändern sich unsere Schlafphasen. Zu Beginn überwiegen die Tiefschlafphasen, im Laufe der Nacht nehmen die REM-Schlafphasen zu. Unser Schlaf gilt als erholsam, wenn die unterschiedlichen Schlafphasen möglichst ungestört nacheinander ablaufen können.

Nur wenn der Schlaf diesem Muster folgt und sich der 90-minütige Schlafzyklus 4-5 mal wiederholt, ist die Regeneration abgeschlossen.

Dann startest du auch mit einem frischen, erholteten Gefühl in den Tag.

1. Einschlafphase:

Der Körper kommt langsam zur Ruhe, Atmung und Herzschlag verlangsamen sich und wir wechseln vom Wachzustand in den Schlaf.

3. Die Tiefschlafphase:

Gekennzeichnet durch viele regenerative Prozesse: Ausschüttung von Wachstumshormonen, Zellreparatur, Stärkung des Immunsystems.

2. Die Leichtschlafphase:

Oberflächlicher Schlaf, Puls und Atmung werden gleichmäßiger, die Körpertemperatur sinkt weiter ab.

4. Die REM-Schlaf-/Traumschlafphase:

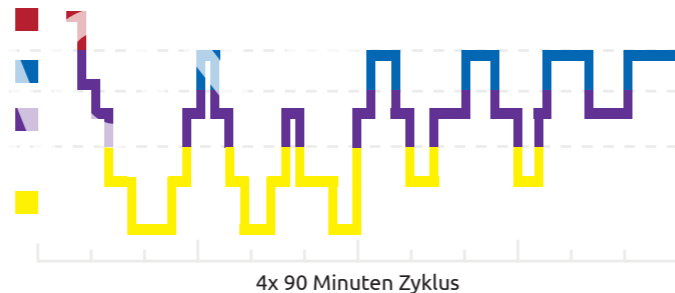
Schlafphase mit intensiven Träumen, vor allem wichtig für die Erholung von Nervensystem und Psyche.

WACHZUSTAND

REM-SCHLAF

LEICHTSCHLAFPHASE

TIEFSCHLAFPHASE



MACHT SCHLAFMANGEL KRANK?

Wie genau Schlaf bestimmte Immunfunktionen beeinflusst, konnte von der Forschung noch nicht abschließend geklärt werden.

Was wir aber sicher wissen: **Schlafmangel begünstigt die Ansteckung mit Krankheiten.**

Im Jahr 2009 fand ein Team von Forscher:innen um Sheldon Cohen von der Universität Pittsburgh heraus, dass eine **Schlafdauer unter 7h** das Risiko an einer Erkältung zu erkranken um ein Drittel erhöht. Bei einer Schlafdauer unter 5 Stunden erhöhte sich das Ansteckungsrisiko sogar um 50%.

2019 zeigte eine Studie von Dimitrov et. al. von der Universität Tübingen, dass unter Schlafmangel die sogenannten Adhäsionskräfte unserer T-Zellen abnehmen. Das bedeutet, dass bei müden Menschen die Fähigkeit der Killerzellen, sich an Krankheitserreger zu heften und diese zu zerstören, geschwächt war.





LICHT UND DIE INNERE UHR

**UNSER SCHLAF-WACH-RHYTHMUS HAT
EIN PROBLEM: ER IST ZU LANGSAM.**

Bei den sogenannten Andechser Bunkerexperimenten zwischen 1964 und 1989 wurde herausgefunden, dass unsere innere Uhr der äußeren hinterher hängt. Hätten wir keinerlei Reize von außen würde sich unser Rhythmus zwischen 24,7 und 25,2 Stunden einpendeln.

Um dem entgegenzuwirken, muss unsere innere Uhr ständig aufs neue gepolt werden.

Haupttaktgeber ist dabei das Licht. Über Sinneszellen auf unserer Netzhaut wird unserer inneren Uhr ständig rückgemeldet, ob es gerade hell oder dunkel – also Wach- oder Schlafenszeit ist.

Mit den Tipps rechts kannst du diesen Effekt für dich nutzen und so deine Schlafqualität verbessern.

LICHT ALS NATÜRLICHER TAKTGEBER

✓ **Abends** vor dem Schlafen: Möglichst auf künstliches Licht verzichten. Bis spät abends Zeit vor dem TV oder PC zu verbringen simuliert unserer inneren Uhr, dass noch die Sonne scheint. Die Produktion von Schlafhormonen wird unterbunden.

✓ **Morgens** nach dem Aufstehen: So viel Licht wie möglich aufnehmen, um die innere Uhr auf Aufwachen zu polen. Rollläden hochziehen, Licht anschalten, sogar ein voll erleuchteter Handybildschirm: Jede Lichtquelle wirkt aktivierend auf den Körper.

✓ **Mittags:** Gerade in der dunklen Jahreszeit bekommen wir außer der künstlichen Innenbeleuchtung wenig Licht ab. Das sorgt für Müdigkeit und schlechte Stimmung. Versuche daher auch während des Tages möglichst viel natürliches Licht abzubekommen, z.B. durch einen Spaziergang in der Mittagspause.

3 . ERNÄHRUNG

MOVEMENT24 - MUS

33 ERNÄHRUNG

EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DAS IMMUNSYSTEM

Die Ernährung hat einen bedeutenden Einfluss auf unser Immunsystem. Zahlreiche Nährstoffe erfüllen direkte oder indirekte Aufgaben bei der Abwehr von Bakterien und Viren. Dazu zählen beispielsweise Proteine, Vitamine, Mineralstoffe sowie bestimmte Fettsäuren. Kommt es zu einem Mangel der genannten Nährstoffe, kann das Immunsystem nicht mehr optimal arbeiten und die Infektanfälligkeit nimmt zu. Durch eine

vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung ist es in der Regel problemlos möglich, diese Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. In der kalten Jahreszeit können wir unser Immunsystem zudem unterstützen, indem wir darauf achten, häufig Immunbooster einzusetzen.

VITAMINE – KLEINE HELFER MIT GROSSER WIRKUNG

Vitamine gehören zu den sogenannten Wirkstoffen. Sie liefern uns zwar keine Energie, sind aber an etlichen Stoffwechselfvorgängen im Körper beteiligt. Da wir die meisten Vitamine selbst nicht herstellen können, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen.

In der Regel benötigen wir nur kleine Mengen, die wir mit einer ausgewoge-

nen Mischkost problemlos zuführen können. Besonders wichtig für unser Immunsystem sind die Vitamine A, C und D.

Vitaminreiche Lebensmittel und mehr Informationen dazu findest du auf S. 36 ff.



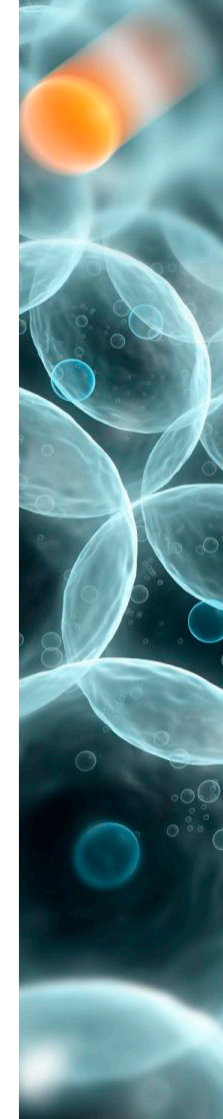
EXKURS: FREIE RADIKALE

Freie Radikale sind extrem angriffslustige Moleküle, die als Nebenprodukt von Stoffwechselfvorgängen im Körper entstehen. Auch etliche Umwelteinflüsse wie UV-Strahlung, Umweltgifte, Zigarettenrauch, oder Konservierungsstoffe fördern die Aufnahme und Entstehung von Radikalen. In einer bestimmten Menge sind diese Moleküle harmlos und trainieren sogar unser Immunsystem. Nehmen sie aber Überhand, so führt das zu Schäden an Zellen und Molekülen, die dadurch ihre Funktion verlieren.

Die Folgen sind eingeschränkte Zellfunktionen bis hin zum Zelltod, Inaktivierung

von Enzymen oder verminderte Bildung körpereigener Eiweiße.

Diese Veränderungen können die Entstehung von degenerativen Erkrankungen wie Alzheimer, Arterienverkalkung oder Krebs fördern. Die gute Nachricht dabei ist, dass wir das verhindern können, indem wir ausreichend Radikalfänger, sogenannte Antioxidantien, über die Nahrung aufnehmen. Sie fangen die freien Radikale ein und machen sie dadurch unschädlich. **Vitamin A, C und E sind wichtige Vertreter der Antioxidantien.**



ÜBERSICHT – POWER FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

VITAMINE

Diese Lebensmittel sind gute Quellen für die Vitamine A, C und D:

- ✓ Leber
- ✓ Fleisch
- ✓ Fisch
- ✓ Milchprodukte
- ✓ Karotten
- ✓ Süßkartoffeln
- ✓ Kürbis
- ✓ Aprikosen
- ✓ Mangos
- ✓ Tomaten
- ✓ Brokkoli
- ✓ Spinat
- ✓ Kiwi
- ✓ Paprika
- ✓ schwarze Johannisbeeren
- ✓ Petersilie
- ✓ Pilze
- ✓ Eier
- ✓ fetter Fisch wie Lachs, Hering, Makrele oder Thunfisch

MINERALSTOFFE

Diese Lebensmittel sind gute Quellen für Zink, Selen und Eisen:

- ✓ Fisch
- ✓ Meeresfrüchte
- ✓ Fleisch
- ✓ Leber
- ✓ Milch
- ✓ Käse (v.a. Emmentaler und Gouda)
- ✓ Eier
- ✓ Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Sojabohne)
- ✓ Samen (Kürbiskerne, Sesam oder Leinsamen)
- ✓ Nüsse
- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Kohlsorten wie Rosenkohl, Grünkohl oder Blumenkohl



Versuche in der nächsten Woche besonders viele immunsystemstärkende Vitamine und Mineralstoffe einzuplanen. Nutze dazu die Liste auf der linken Seite.

	MEINE MAHLZEIT	OBST UND GEMÜSE	KOMPLEXE KOHLENHYDRATE	EIWEISS-KOMPONENTE	GESUNDE FETTE
MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					

IDEEN FÜR DEINE MAHLZEITENPLANUNG:

Frühstücksideen:

- ✓ Haferflocken mit Joghurt, Haferkleie, Obst der Saison
- ✓ Omelette mit Pilzen, Paprika, Tomate und Lachs
- ✓ Vollkornbrot mit Käse, gekochten Eiern und Rohkost (Tomaten, Karotten)

Lunchideen:

- ✓ Ofengemüse (Süßkartoffeln, Kürbis, Karotten) mit Lachsfilet
- ✓ Kürbissuppe/Brokkolisuppe mit viel Petersilie und Tomaten-Mozzarella-Salat
- ✓ Vollkornnudeln/Hirse mit Gemüse (Karotten, Brokkoli, Pilzen) und Thunfisch

FETTSÄUREN UND ENTZÜNDUNGSPROZESSE

Genauso wichtig wie Vitamine und Mineralstoffe sind die mehrfach ungesättigten Fettsäuren Omega-3 und Omega-6. Sie haben eine regulierende Wirkung auf das Immunsystem.

- ✓ Omega-6-Fettsäuren aktivieren das Immunsystem, indem sie Entzündungen fördern, was Teil der Immunabwehr ist. Durch die Entzündungen werden Eindringlinge bekämpft.
- ✓ Ein ausgeglichenes Verhältnis der beiden Fettsäuren in der Nahrung ist entscheidend dafür, dass die Prozesse und Abläufe im Körper in einem gesunden Gleichgewicht bleiben.
- ✓ Omega-3-Fettsäuren haben dagegen die Aufgabe, das Immunsystem wieder zu „beruhigen“, wenn die Arbeit getan ist. Sie sorgen dafür, dass die Entzündungen wieder abklingen.
- ✓ Das Verhältnis hat sich in den letzten Jahrzehnten deutlich zugunsten von Omega-6 verschoben.

Um das richtige Fettsäureverhältnis aufzunehmen, achte auf folgende Tipps:

Iss mehr von:

- ✓ Fettem Fisch wie Lachs, Thunfisch, Makrele oder Hering
- ✓ Tierischen Produkten von Weidetieren, z.B. Milch, Käse, Eier

Iss weniger von:

- ✗ Pflanzlichen Ölen wie Sonnenblumenöl, Distelöl oder Maiskeimöl
- ✗ Getreide: Weizen, Roggen, Mais und Hafer
- ✗ Samen wie Sonnenblumenkerne, Sesam, Pecannüsse
- ✗ Tierischen Produkten von Masttieren



Du möchtest dich rein pflanzlich ernähren? Dann beachte bitte folgenden wichtigen Hinweis:

Es gibt auch pflanzliche Lebensmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten. Beispielsweise Leinsamen, Walnüsse oder die Öle daraus. Diese Fettsäuren können so aber von unserem Körper nicht verwendet werden, sondern müssen in eine aktive Form umgewandelt werden. Der Umwandlungsgrad ist leider so gering, dass der ausschließliche Verzehr von pflanzlichen Lebensmitteln unseren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren nicht decken kann.

Durch die Einnahme eines hochwertigen Algenöls kannst du jedoch deinen Bedarf decken!



LINSENCURRY

Zubereitung:

- I. Die Süßkartoffel schälen und würfeln. Die Paprika würfeln, den Knoblauch und die Zwiebeln klein schneiden.
- II. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Tomatenmark anschwitzen.
- III. Süßkartoffel, Paprika und Gewürze ebenfalls in den Topf geben und kurz mitbraten. Anschließend die Linsen hinzugeben.
- IV. Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und alles für 20 Min. köcheln lassen.
- V. Final abschmecken und genießen.

Zutaten:

150g Süßkartoffel
1/2 rote Paprikaschote
65g rote Linsen
1/2 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
175ml Kokosmilch
80ml Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
Je 1TL Currypulver und
Kurkuma
Salz und Pfeffer

Portionsangabe:
1 Portion

GOLDENE MILCH

Zubereitung:

- I. Im Topf 40 ml Wasser mit Kurkuma vermischen, die restlichen Gewürze hinzugeben und ca. 10-20 Minuten köcheln lassen, bis eine leicht flüssige Paste entsteht.
- II. Die Paste kann in einem verschließbaren Glasgefäß ca. 5 Tage im Kühlschrank aufbewahrt oder portionsweise als Eiswürfel eingefroren werden.
- III. Für eine Tasse Goldene Milch 200ml Pflanzenmilch erhitzen, 1 TL Kurkuma-Paste hinzugeben und 2-3 Minuten köcheln. Nach belieben mit 1-2 TL Honig/Ahornsirup süßen.

Zutaten:

1 TL Kurkuma
40 ml Wasser
1 TL Ingwer (alternativ
frischen, geriebenen
Ingwer)
1 TL Ceylonzimt
1 TL Kardamom
1 TL schwarzer Pfeffer



4 . STRESS

MOVEMENT24

53 STRESS

GESTRESSTER MENSCH – GESTRESSTES IMMUNSYSTEM

KÖRPER UND PSYCHE

Ein Gedankenexperiment: Rufe dir ein Szenario in Erinnerung, das für dich mit Stress oder großen Sorgen verbunden war. Versetze dich für einen Moment nochmal in diese Situation: Was genau ist vorgefallen, welche Gedanken hat dies ausgelöst?

Und jetzt spüre dabei in deinen Körper hinein. Merkst du Veränderungen? Vielleicht Herzklopfen, eine flachere Atmung, trockenen Mund oder Bauchschmerzen? Mentale Zustände haben einen enormen Einfluss auf körperliche Vorgänge. Was wir selbst davon spüren,

ist nur ein kleiner Teil der tatsächlich ablaufenden Prozesse im Körper. Doch wir können uns sicher sein: Körper und Psyche agieren in einer engen Wechselbeziehung. Schließlich ist ja das Gehirn, als Zentrum unserer Psyche, auch ein Teil unseres Körpers.

Bei anhaltendem Stress und psychischem Unwohlsein werden sämtliche Organe ungünstig beeinflusst. Herz und Gefäße, Magen und Darm, Muskulatur und Sexualorgane,... und eben auch das Immunsystem! Einblicke in die Psychoneuroimmunologie erklären auf den

nächsten Seiten den Zusammenhang zwischen psychischem Stress und erhöhtem Krankheitsrisiko.

Doch auch die umgekehrte Wechselwirkung wollen wir unter die Lupe nehmen. Können psychische Faktoren das Immunsystem auf positive Weise beeinflussen?



56 STRESS

ANTI-STRESS-IMPfung?

Tipps gegen Stress gibt es wie Sand am Meer. Und allen ist eins gemein: je länger du schon im Hamsterrad rennst, je weiter du in der Erschöpfungsspirale nach unten rotierst, desto schwerer lassen sich diese Anti-Stress-Strategien tatsächlich umsetzen.

Dies ist kein weiterer Stressratgeber.

Doch fünf wichtige Stellschrauben, mit denen du etwas bewirken kannst, sind es wert, an dieser Stelle vorgestellt zu werden.

Vielleicht sind sie besonders dann für dich interessant, wenn alle um dich herum schniefen und husten und du dich nicht nur auf Vitamin C verlassen möchtest, um gesund zu bleiben.

57 STRESS

1 NIMM DICH WICHTIG.

Niemand sonst wird sich um deine Bedürfnisse kümmern. Bist du es dir wert, gut mit dir umzugehen?

2 LERNE DEINE FRÜHWARN-SIGNALE KENNEN UND BEACHTE SIE.

Welche körperlichen und emotionalen Signale sind bei zunehmender Beanspruchung zu spüren? Also im gelb-orangen Bereich und nicht, wenn die Stressanzeige schon im dunkelroten Bereich aufleuchtet?

3 BETRACHTE PAUSEN ALS SELBST-VERSTÄNDLICHKEIT.

Die menschliche Physiologie ist darauf ausgelegt zwischendurch in den Pause-Modus zu schalten. Wer das missachtet, wird zwangsläufig an Konzentration, guter Laune und Immun-Kraft einbüßen. Was wirst du tun, um heute eine wirklich erholsame 5-Minuten-Pause zu machen?

4 SUCHE DIR UNTERSTÜTZUNG.

Menschen die Hilfe annehmen, meistern Schwierigkeiten und Stress erfolgreicher als Menschen, die alles allein schaffen wollen. Bei was in deinem Leben könntest du gerade Unterstützung brauchen? Und von wem?

5 HÖRE DEINEN EIGENEN GEDANKEN ZU.

Kennst du Gedanken wie „Ich bin zu blöd/schlecht/...!“ oder „Alles ist sch...!“ oder „Die wollen mich doch zum Narren halten!“ oder ähnliches?

Nimm dir einen Moment zu hinterfragen: „Stimmt das wirklich?“. Siehe dazu auch das folgende Kapitel.

RETTUNGSRING IM NOTFALL

Wenn du das Gefühl hast, seit mehreren Wochen ausgelaugt zu sein und alleine nicht mehr auf die Füße zu kommen, ist es Zeit professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein erster Schritt: Das Krisentelefon unter 0800 1110111.



60 STRESS

POSITIVE GEFÜHLE WECKEN

DOPAMIN – DIE STÄRKENDE KRAFT UNSERES IMMUNSYSTEMS

Das Positivtagebuch - die kleinen Freuden des Alltags wahrnehmen

Mache dir die vielen kleinen erfreulichen Erlebnisse täglich bewusst, indem du sie aufschreibst. Platziere die Liste gerne direkt neben deinem Bett, um abends deinen Tag nochmal Revue passieren zu lassen.

Denn - hier setzen wir leider unterbewusst eine Negativbrille auf. Bei zehn positiven und zehn negativen Meldungen werden die negativen in deinem Gehirn mit mehr Relevanz verarbeitet und bleiben länger im Gedächtnis.

61 STRESS

Ziele stecken & Erfolge feiern

Die Erwartung, dass Bemühungen von Erfolg gekrönt sind regt das Belohnungssystem an. Es kommt zur Dopamin-Ausschüttung, wenn du dein Vorhaben (laufen gehen, Torte backen, Präsentation,...) geschafft hast. Vergiss nicht die kleinen Erfolge und Zwischenziele, die du erreicht hast, zu feiern!



Soziale Kontakte

Zeit mit uns nahestehenden Menschen zu verbringen, fördert natürlich auch das Erleben positiver Gefühle. Das Empfinden von Zugehörigkeit und Vertrauen ist schließlich ein Grundbedürfnis. Und die Wahrscheinlichkeit, richtig zum Lachen gebracht zu werden, ist doch an einem gemeinsam verbrachten Abend höher als alleine vor dem TV, oder?

