



Überlebenskampf wird sofort Energie benötigt: Der Sympathikus, ein Teil des vegetativen Nervensystems, ist aktiviert, die Nebennieren schütten die Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol aus. Blutdruck und Puls steigen, die Atmung wird schneller, die Muskeln spannen sich an. Die Folge: Man kann schneller und besser reagieren.

Chronischer Stress ist für den Körper ungesund. Freiverkäufliche Mittel aus der Apotheke versprechen Abhilfe. Wie gut wirken sie?

## Dauerhafter Stress sorgt für Gereiztheit und Schlafstörungen

Kurzfristig in Stress zu geraten, ist nicht schlimm. Steht man jedoch unter Dauerstress, werden die Stresshormone zum Problem. Untersuchungen deuten darauf hin, dass ein dauerhaft hoher Cortisolspiegel unter anderem Nervenzellen im Hippocampus schädigen könnte - ein Teil des Gehirns, der für das Lernen, das Gedächtnis und die Gefühle zuständig ist.

Dauerhaft zu viel Adrenalin kann etwa zu Herzschwäche und einem überhöhten Blutzuckerspiegel führen. Symptome von dauerhaftem Stress können Gereiztheit, Alpträume, Schlafstörungen, Magen-Darmprobleme und Bluthochdruck sein.

## Burn-out und schwaches Immunsystem durch Stress

Außerdem schwächt Dauerstress das Immunsystem und begünstigt Rückenschmerzen. Bei ständigem Stress droht zudem das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren - für die menschliche Psyche ist das sehr ungesund und kann zu Angststörungen oder auch zu einer Erschöpfungsdepression führen, dem sogenannten Burn-out.

## Tief durchatmen hilft bei akutem Stress

Wer direkt in der Stresssituation richtig reagiert, kann Stress abbauen. Der Stress-Notfallplan: Atmen - drei Mal tief ein, drei Mal tief aus. Das klingt simpel, hat aber erstaunliche Auswirkungen: Tiefes Ein- und Ausatmen kann schon nach ein bis drei Atemzügen Blutdruck und Puls spürbar senken.

## Mentale Techniken für Entspannung im Alltag

Mentale Übungen wie Achtsamkeitstraining, Meditation, Autogenes Training und Yoga wirken über verschiedene Botenstoffsysteme im Körper, aber auch über das vegetative Nervensystem, das eine Art Schaltzentrale im

zentralen Nervensystem darstellt und lebenswichtige Prozesse wie Atmung, Herzschlag und Blutdruck steuert.

- **Meditation** ist ein mentales Training, das helfen soll, innerlich ruhiger und gelassener zu werden - und zwar nicht nur während des Übens, sondern auch während der Stresssituation im Alltag. Die Gemeinsamkeit aller Meditationsmethoden liegt darin, dass der Übende seine Konzentration auf eine Sache lenkt. Bei vielen Übungen steht die bewusste Atmung im Mittelpunkt.
- **Yoga** ist eine indische Lehre, die geistige und körperliche Übungen umfasst.
- **MBSR** steht für "Mindfulness-Based Stress Reduction", also eine Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Die Methode verknüpft traditionelle Meditationsübungen mit Atemübungen und Yoga.
- **Autogenes Training**: Autogenes Training ist wie die Meditation eine mentale Entspannungstechnik. Bei dieser leichten Form der Selbsthypnose wird der Körper auf Erholung umgeschaltet, Herzschlag, Blutdruck und Atmung können gezielt beeinflusst werden.

## Mentale Entspannungstechniken zum Stress abbauen

Das mentale Training aktiviert gezielt den Parasympathikus, der im vegetativen Nervensystem die Rolle des Ruhenervs einnimmt. Das heißt, er verlangsamt bestimmte Körperprozesse wie Atmung und Herzschlag, reduziert die Muskelspannung und sorgt dafür, dass man sich entspannt und erholt.

So wie der Körper auf Stress mit der typischen Kampf- oder Fluchtreaktion antwortet, also Herzschlag und Blutdruck erhöht, lässt sich mit mentalen Übungen bewusst das Gegenteil hervorrufen und Stress abbauen:

- Der Ausstoß des Stresshormons Adrenalin wird verringert.
- Der Cortisolspiegel sinkt - bei manchen Meditationsübungen sogar um 50 Prozent, wie Studien des Max-Planck-Instituts für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig zeigen.
- Bereits nach acht Wochen Meditations-Training mit täglich 45 Minuten Übungsdauer konnten Wissenschaftler eine signifikante Verdichtung der grauen Substanz im Hippocampus beobachten.
- Auch bei kardiologischen Beschwerden wie Herz-Rhythmus-Störungen und erhöhtem Blutdruck können Entspannungsmethoden wie Yoga und Meditation helfen. Studien zeigen, dass die Entspannungsmethoden die Herzfrequenz und den Blutdruck senken können.

## Mit Meditation die Konzentration verbessern

Meditation kann nicht nur die Ausschüttung von Stresshormonen senken, sondern auch die Konzentrationsfähigkeit und das Schmerzempfinden positiv beeinflussen:

- MRT-Aufnahmen belegen, dass während einer Achtsamkeits-Meditation der Bereich des Gehirns besonders aktiv ist, der sogenannte Präfrontale Cortex, der die Konzentrationsfähigkeit steuert. Je aktiver er ist, umso besser lässt sich die Aufmerksamkeit auf eine Sache fokussieren. Gleichzeitig fährt der Bereich im Gehirn, der das Gedankenkarussell immer wieder neu anstößt, herunter. Wer regelmäßig meditiert, lässt sich auch im Alltag nicht so leicht von ablenkenden Gedanken davontragen.
- Meditation verändert das Schmerzempfinden, wie Hirnforscher herausfanden: Den reinen Schmerz empfinden Betroffene zwar intensiver, aber das Leiden beziehungsweise das negative Bewerten des Schmerzes lässt sich durch Meditation reduzieren.

## Richtig meditieren per App und im Yoga-Kurs

Meditieren lässt sich lernen - in einem Kurs, im Einzelunterricht, oder im Internet per Podcast oder Meditations-App. Ein Beispiel für eine Achtsamkeits-Meditation ist der Body-Scan: Dabei üben Meditierende im Liegen, mit der Aufmerksamkeit ganz bei sich selbst zu bleiben und schrittweise den ganzen Körper zu spüren - von den Füßen bis zum Kopf.

Wer Bewegung braucht, um loszulassen, ist im Yoga-Kurs gut aufgehoben: Mit meditativen Bewegungen und Atemübungen gelingt es leichter, die Gedanken auszuschalten und sich ganz auf zum Beispiel die eigene Atmung zu konzentrieren.

## Mit Sport und Bewegung Stress reduzieren

Wer regelmäßig für Entspannung im Alltag sorgt, lernt generell ruhiger zu werden und in Stresssituationen gelassener zu reagieren. Bei verschiedenen Körpertechniken kann die körperliche Entspannung auch geistige Entspannung bewirken. Diese Techniken sind zum Beispiel:

- **Tai-Chi:** Bei der sogenannten "Inneren Kampfkunst" aus China baut der Körper bei verschiedenen Stilen und Übungen Spannung auf und löst sie wieder.
- **Qigong:** Fließende Bewegungen und eine ruhige Atmung sollen bei der 3.000 Jahre alten chinesischen Technik dazu führen, dass sich

der Übende vitaler und ausgeglichener fühlt. Dabei sind die Bewegungen verbunden mit inneren Bildern und kleinen Geschichten. Sie regen den Kreislauf an, Herz und Muskeln arbeiten, das Glücks-Hormon Dopamin wird ausgeschüttet und stärkt die Abwehrkräfte gegen Stress. Zusätzlich wirkt Qigong durch die fließende Atmung und die Konzentration meditativ, stärkt im Gehirn durch Aktivierung des Hippocampus Selbstwahrnehmung und Mitgefühl.

- **Pilates:** ist ähnlich wie Yoga ein Ganzkörpertraining, bei dem vor allem die tiefe Rumpf-Muskulatur gestärkt wird. Bewusstes Loslassen soll helfen, Verspannungen aufzuspüren und zu lösen.
- **Progressive Muskelentspannung** nach Jacobsen: Übende spannen hierbei verschiedene große Muskelgruppen des Körpers an und lassen sie nach kurzer Zeit wieder los. Durch den ständigen Wechsel von Anspannung und Loslassen wird das Gefühl der Entspannung immer intensiver wahrgenommen. Viele Studien belegen, dass die An- und Entspannung verschiedener Muskelpartien Stresssymptome wie Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern senken. Diese Methode funktioniert auch prima im akuten Stressfall: Einfach unauffällig die Faust ballen oder den Unterschenkel anspannen – und wieder lockerlassen.
- **Singen:** Beim Singen atmet man automatisch tiefer und intensiver. Studien haben gezeigt, dass durch Musik das Stresshormon Cortisol reduziert wird. Außerdem können bekannte Lieder positive Erinnerungen und Assoziationen wecken – und das lenkt ab und entspannt, nicht nur zur Weihnachtszeit.
- **Bewegung:** Generell sind Sport und moderate Bewegung - am besten an der frischen Luft - ein effektives Mittel, um Stress abzubauen und zum Beispiel Bluthochdruck entgegenzuwirken.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Stress-abbauen-Tipps-zur-Entspannung-im-Alltag,achtsamkeit104.html>