

**Die besten Tipps, um Ihren Stresspegel schnell und dauerhaft zu senken!**



# Inhalt

Einleitung .....	3
Cortisol, das Stresshormon .....	6
Was bedeutet es für Ihre Gesundheit, wenn Ihr Cortisolspiegel dauerhaft erhöht ist? .....	7
Welche Maßnahmen Ihren Cortisolspiegel besonders wirkungsvoll senken .....	10
Achtsamkeit für mehr Lebensqualität.....	11
Wunderwaffe Atmung .....	12
Ruheoasen im Alltag schaffen .....	13
Bewegung baut Spannungen und Cortisol ab .....	14
Mentale Techniken machen stark und gelassen.....	15
Verändern Sie Ihren Blickwinkel .....	16
So klappt es mit dem stressarmen Leben .....	17

## Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte können wir jedoch keine Gewähr übernehmen. Sie spiegeln die persönliche Meinung und Erfahrungen des Autors wider. Der Autor übernimmt daher keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuelle Fehler oder kontraproduktive Ausübung durch den Leser entstehen. Zudem ist dieses Buch und dessen Anleitungen nicht als medizinischer Rat zu verstehen. Sprechen Sie gesundheitliche Themen und die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln bitte immer mit Ihrem Arzt ab. Dieses Buch enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

© Copyright by NATURTREU  
ZENKOH GmbH  
Pfirsichweg 4a  
22175 Hamburg  
Deutschland  
E-Mail: [service@naturtreu.net](mailto:service@naturtreu.net)

Geschäftsführer: Albert Alexander Adlung, Alexander Jansen  
Handelsregister: Amtsgericht Hamburg, HRB 149031

Alle weiteren Angaben finden Sie unter [Naturtreu.net](http://Naturtreu.net) - Alle Rechte vorbehalten.

## Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser.

Kaum ein anderes Phänomen unserer Zeit schadet unserer Gesundheit mehr als dauerhafter Stress. Stress als solcher ist es nicht, der uns zu schaffen macht. Es ist vielmehr der Mix aus der belastenden Situation, den Gefühlen, die sich in Ihnen aufbauen, und dem Chemiecocktail, den Ihr Körper mixt. Damit Sie auch in einem Leben, in dem es oft einmal heiß hergeht, gesund bleiben können, sollten Sie lernen, Ihren Stresspegel schnell und dauerhaft zu senken. Dieser Ratgeber möchte Ihnen dabei einfach verständlich und kompakt helfen. Viel Spaß und Erfolg dabei.



## Wissenswertes zu Stress

Stress erfährt Ihr Körper durch die verschiedensten Faktoren. Seien es schwankende Temperaturen, starke körperliche Anstrengungen, die Anforderungen im Job, Lärm, Geschwindigkeit, Streit und andere geistige und psychische Belastungssituation wie Traumen, Ängste oder Verluste. Stress ist grundsätzlich weder gut noch schlecht. Er besteht einfach und veranlasst den Organismus - übrigens nicht nur den von Menschen, sondern den aller Lebewesen - zu reagieren. Sich anzupassen.

Stress ist der Motor für Evolution und Weiterentwicklung. Doch was passiert in Ihrem Körper, wenn er Stress ausgesetzt ist? Stress kann man auch mit dem Ausdruck „Belastungssituation“ beschreiben. Als Reaktion auf eine solche Belastungssituation setzt der Organismus Hormone frei. Sie dienen als Botenstoffe, die bestimmte Anpassungsreaktionen Ihres Organismus auslösen.

Die wichtigsten sind die beiden Katecholamine Adrenalin und Noradrenalin, sowie die Glukokortikoide. Alle werden in den Nebennieren gebildet. Während in kurzzeitigen, akuten Stresssituationen vor allem die Katecholamine überwiegen, sind es die Glukokortikoide, die Ihr Körper bei dauerhaftem Stress vermehrt ausschüttet. Das heißt aber nichts anderes, als dass sich vermehrt und vor allem dauerhaft Cortisol in Ihrem Blutkreislauf und letztlich in Ihren Organen befindet. Mit all seinen Folgen.



## Das passiert bei akutem Stress?



Sind Sie Stress ausgesetzt, startet Ihr Körper durch die Ausschüttung der Stresshormone seine archaischen Reaktionen. Alles ist auf Kampf oder Flucht ausgerichtet, so dass der Körper alles versucht, um die optimalen Voraussetzungen dafür zu schaffen. Der Herzschlag und die Atmung werden schneller, um den Körper optimal mit Blut und Sauerstoff zu versorgen. Das gleiche gilt für einen höheren Blutdruck und geweitete Bronchien.

Die Durchblutungssituation innerhalb der Muskeln wird verbessert und die Muskeln spannen sich an. Mit dem Blut gelangt jedoch nicht nur Sauerstoff in den Körper, sondern vor allem auch der Energielieferant Zucker. Damit davon genügend vorhanden ist, hebt Ihr Organismus den Blutzuckerspiegel an.

Ihr Sichtfeld wird verringert und Ihre Gedächtnisleistung vermindert. Jetzt zählen Reflexe. Auch die Verdauung ist in einer solchen Ausnahmesituation nur ein unnötiger Energieräuber und wird deshalb heruntergefahren. Schmerzen können Sie in solch einer Situation nicht brauchen, sodass das Schmerzempfinden auch gedämpft wird. Nun ist Ihr Körper schnell, widerstandsfähig und vor allem sehr leistungsbereit.

Wenn Sie nun kämpfen oder laufen, wird Ihr Körper die bereitgestellte Energie schnell verbrauchen, und sobald die Gefahrensituation wieder vorbei ist, nimmt die Hormonproduktion wieder ab und alle Systeme gehen zurück in den Normalbetrieb.

## Cortisol, das Stresshormon



Welches die Wirkungen des Stresshormons Cortisols sind, erkennen Sie, wenn Sie sich mit dem Stresshormon einmal etwas genauer beschäftigen. Die körperlichen Vorgänge, die das Cortisol hervorruft, nennt man „katabole Stoffwechselfvorgänge“. Während anabole Stoffwechselfvorgänge stattfinden, wenn Zellen aufgebaut oder repariert werden, werden beim katabolen Stoffwechsel komplexe, also großkettige Stoffe in kleinere und einfachere Moleküle umgewandelt.

Dadurch kann der Körper Energie bereitstellen, aber auch Stoffwechselprodukte abbauen oder zum Beispiel den Körper entgiften. Man kann also auch vom Abbaustoffwechsel sprechen. Doch genau um die Energiebereitstellung geht es, wenn Sie sich in einer Stresssituation befinden.

Der Körper hat nämlich in vielen Jahrtausenden Überlebenskampf gelernt, dass die meisten bedrohlichen Situationen gelöst werden können, wenn wir dagegen ankämpfen oder vor der Gefahr fliehen. Doch sowohl Flucht als auch Kampf sind Aktivitäten, bei denen der Körper große Mengen Energie verbraucht. Die muss sichergestellt werden, unabhängig von der Verdauung. Denn erstens wäre die nicht schnell genug und zweitens war die für unsere jagenden und sammelnden Vorfahren auch nicht immer gesichert.

Deshalb lagert Ihr Körper in Zeiten der Fülle, bereitwillig überschüssige Energie in Form von Fettzellen an, um diese im Bedarfsfall zum Überleben nutzen zu können. Die Energieversorgung über Fettzellen braucht jedoch eine ganze Zeit, die, wenn Sie einem Mammut gegenüberstehen, sicher nicht vorhanden ist. Da muss schnelle Energie her. Die lagert Ihr Körper in Form von Zuckern in den Muskelzellen selbst sowie in der Leber ein. Da Cortisol den Blutzuckerspiegel beeinflussen kann, um die Energieversorgung im Notfall zu gewährleisten, zählt man es zu der Gruppe der Glukokortikoide.



Doch das Cortisol hat noch viel mehr Einfluss im Körper. So hat es bei der Knochenbildung ein Wörtchen mitzureden sowie beim Fett- und Eiweißstoffwechsel. Selbst das Immunsystem wird zum Teil durch Cortisol gesteuert. So beeinflusst es sowohl die Produktion als auch die Ausschüttung von weißen und roten Blutkörperchen, sowie der Blutplättchen. Es ist sogar dazu in der Lage, die Immunantwort zu dämpfen, weswegen es als Medikament dazu eingesetzt wird, Entzündungsreaktionen im Körper einzudämmen.

## **Was bedeutet es für Ihre Gesundheit, wenn Ihr Cortisolspiegel dauerhaft erhöht ist?**



Stress gehört zum Leben einfach dazu. Doch dauerhafter oder immer wiederkehrender Stress macht Sie krank. Denn der Körper braucht eine sinnvolle Balance zwischen Stress und Erholung. Sind Sie dauerhaftem Stress ausgesetzt, verausgabt sich Ihr Körper über Gebühr. Die Folgen sind körperlich, emotional und seelisch spürbar.

Wirkung von Stress auf den Organismus:

Bereich	kurzfristig	dauerhaft
Gehirn	leistungssteigernd, verminderte Gedächtnisleistung	Überlastung, Gehirnmasse nimmt ab, Verknüpfungen werden weniger, verminderte Gedächtnisleistung
Ohren	leistungssteigernd	verminderte Durchblutung im Bereich der Ohren. Folgen: Hörsturz, Tinnitus
Herz	schlägt schneller, schlägt stärker	Herzrasen, Herzstolpern, Brustschmerzen, Schwindel
Kreislauf	Blutdrucksteigerung	Bluthochdruck, erhöhte Blutfettwerte, vermehrt Ablagerungen in den Gefäßen
Verdauungsapparat	Verminderung der Verdauung	Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung, Geschwüre, dadurch Schmerzen im Oberbauch, Appetitlosigkeit, Essstörungen, Völlegefühl, Übelkeit
Stoffwechsel	angeregt, vor allem der anabole, Energiebereitstellende	Diabetes, dadurch starker Durst, Müdigkeit, vermehrt Harndrang, schlechte Wundheilung, Erblindung, Müdigkeit, Übelkeit, Schwindel, Zittern Veränderung des Fettstoffwechsels, dadurch Stammfettsucht (Fettumverteilung, vermehrt in der Bauchregion), Gewichtszunahme, Cholesterinwerte erhöht, erhöhtes Risiko für Gefäßerkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall



<p>Immunsystem</p>	<p>vermindert</p>	<p>vermehrt Entzündungsreaktionen im Körper, häufiger Ausbrüche von Autoimmunerkrankungen (v.a. Neurodermitis, Allergien, Asthma etc.), Hauterkrankungen, Schuppenflechte, Nesselsucht etc.</p>
<p>Psyche</p>	<p>vermehrte Aufmerksamkeit, gesteigerte Leistungsfähigkeit</p>	<p>innere Anspannung, Unruhe, Konzentrationsprobleme, Reizbarkeit, Nervosität, Unzufriedenheit, vermindertes Selbstwertgefühl, Angst, Gefühlsausbrüche, Wut, Depressive Verstimmungen, Depressionen, Burnout, Panikattacken (Herzrasen, Schwindel, Benommenheit, Ohnmacht, Schweißausbrüche, Hitzewallungen, Atemnot, Beklemmungsgefühle, Übelkeit, Bauchschmerzen)</p>

## Welche Maßnahmen Ihren Cortisolspiegel besonders wirkungsvoll senken



Im Laufe eines Lebens wird Ihnen immer wieder Stress begegnen. Er gehört einfach zum Leben dazu. Stress lässt sich also niemals gänzlich vermeiden. Doch Sie können ihn wirkungsvoll reduzieren. Wie so etwas gelingen kann und das sogar mit nur ein paar einfachen Veränderungen in Ihrem Leben, erfahren Sie in den folgenden Kapiteln.

Es gibt so viele Stress reduzierende Maßnahmen, wie es Menschen gibt. Denn jeder Mensch ist anders und was für den Einen wunderbar funktioniert, verschlimmert die Situation für den Anderen geradezu.

Deswegen würde ich Sie gerne bitten, sich für das Thema zu sensibilisieren und zu öffnen. Die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, beweist, dass das Thema Stress und seine Bewältigung für Sie sehr wichtig und dringlich sind. Lassen Sie sich auf das Thema also ein. Halten Sie es dabei, wie im Supermarkt: Was für Sie passt und Ihnen gefällt, nehmen Sie für sich mit, was nicht, bleibt im Regal, respektive hier im Buch.

## Achtsamkeit für mehr Lebensqualität



Achtsamkeit ist ein großes Wort, doch umsetzen lässt sie sich oft schon in sehr kleinen Dingen. In der Wahrnehmung dessen, was in und um Sie herum genau jetzt in diesem Moment geschieht zum Beispiel.

Achtsamkeit können Sie jeden Tag und immer wieder üben, sie geht ganz leicht, das einzige, was Sie hierzu unbedingt benötigen, ist Ruhe und ein wenig Zeit.

Hier eine kurze Achtsamkeitsübung: Setzen Sie sich hin und atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Schließen Sie Ihre Augen und beginnen Sie damit, zu fühlen und wahrzunehmen, was ist. Dazu können Sie sich immer wieder Fragen stellen, wie die folgenden. Konzentrieren Sie sich darauf und beantworten Sie in Ihrem Inneren diese Fragen.

„Wie fühle ich mich gerade?“ „Wie fühlt sich der Untergrund/Stuhl/Sessel etc. an, auf dem ich gerade sitze?“ „Ist es warm oder kalt?“ „Wie schwer fühle ich mich?“ „Wie sitze ich gerade?“ „Spüre ich einen Luftzug?“ „Wie geht es mir gerade?“ „Fühle ich mich wohl, so wie ich hier sitze?“ „Sind meine Muskeln angespannt/entspannt?“ ...

## Wunderwaffe Atmung



Wie Sie schon bei der Achtsamkeitsübung gesehen haben, spielt die Atmung bei der Entspannung eine wichtige Rolle. Mit der folgenden Atemübung können Sie schon sehr viel für Ihre Entspannung bewirken.

Legen Sie sich zunächst ausgestreckt auf den Rücken. Dies kann auf dem Boden, einem Sofa oder dem Bett sein. Ganz gleich, Hauptsache Sie fühlen sich wohl. Schließen Sie nun die Augen und beginnen Sie damit, durch die Nase einzuatmen. Zählen Sie währenddessen bis auf vier. Nun halten Sie für 6 Zähler den Atem an, bevor Sie ihn, auf acht zählend langsam durch den Mund wieder ausfließen lassen. Danach beginnen Sie direkt, also ohne Pause, damit wieder einzuatmen.

Wiederholen Sie diese Atemübung für mindestens 2 Minuten. Mit der Zeit, wenn Sie ein wenig Übung haben, können Sie die Dauer gerne weiter steigern.

## Ruheoasen im Alltag schaffen



Ruhe und Entspannung müssen keine Zeit raubende Aufgabe sein. Das kann, erst einmal erlernt, sehr schnell und effektiv funktionieren. Dadurch können solche zeitlichen oder auch räumlichen Ruheoasen meist sehr einfach in den Alltag integriert werden. Hier ein Beispiel.

Ziehen Sie sich zwei Mal am Tag für einige Minuten völlig von der Außenwelt zurück. Achten Sie darauf, komplett „offline“ zu sein und auch das Telefon ausgeschaltet zu haben, damit Sie nicht gestört werden.

Setzen oder legen Sie sich hin und schließen die Augen. Beginnen Sie nun damit, sich positive Bilder in Ihr Bewusstsein zu holen. Das können genauso Erinnerungen an schöne Erlebnisse und Eindrücke sein, wie ausgedachte Begebenheiten. Leben Sie diese Bilder ganz intensiv, indem Sie sich völlig dort hinein fühlen. Beteiligen Sie Ihre Emotionen und fühlen Sie, wie Sie lächeln und sich völlig der Szenerie hingeben.

Kommen Sie zum Ende wieder in die Jetztzeit und die Realität zurück, um wieder erfrischt in Ihren Alltag zu starten.



## Bewegung baut Spannungen und Cortisol ab



Wenn Sie unter Stress sind, bereitet sich Ihr Körper auf körperliche Höchstleistungen vor. Sicher, immer ist es nicht möglich, die bereitgestellte Energie direkt aufzubrengen. Ihr Chef würde es wahrscheinlich nicht gut heißen, wenn Sie vor ihm davonliefen. Nehmen Sie sich dementsprechend vor oder nach der Arbeit oder Belastung die Zeit, sich auszuholen.

Bewegung tut Ihrem Körper jetzt nämlich sehr gut. Sie müssen und sollen dabei auch gar nicht übertreiben. Immerhin sollen Sie sich mit Ihrem Sportpensum ja keinen weiteren Stress bereiten. Der Spaß sollte bei Ihren Aktivitäten im Vordergrund stehen, gerne auch angenehme Sozialkontakte. 20 Minuten 3mal wöchentlich, wären ideal.



## Mentale Techniken machen stark und gelassen



Mentale Techniken, wie Autogenes Training, Selbsthypnose und Co. senken nicht nur Ihr bestehendes Stresslevel. Sie können auch dabei helfen, in Zukunft besser mit Stress auslösenden Situationen umzugehen. Sie lassen sich leicht und verhältnismäßig schnell erlernen und jederzeit und überall anwenden. Informieren Sie sich, wo entsprechende Kurse in Ihrem Ort angeboten werden.

## Verändern Sie Ihren Blickwinkel



Mit Hilfe einer Verhaltenstherapie können Sie lernen, die Situationen, die bei Ihnen besonders viel Stress auslösen, nicht nur im Vorfeld schon zu erkennen. Das Wichtigste ist hierbei eigentlich, dass Sie lernen, anders mit diesen Situationen umzugehen, denn meist genügt es schon, zu wissen, dass man Handlungsalternativen hat, um eine dauerhaft belastende Situationen zu entschärfen. Sprechen Sie zu diesem Thema am besten Ihren Arzt oder Therapeuten des Vertrauens an.

## So klappt es mit dem stressarmen Leben



Sie sehen, Ihnen bietet sich eine Reihe von Möglichkeiten, um ihre Situation entscheidend zu verändern und zu vermeiden, dass Ihr Körper zu viel schädliches Cortisol produziert und ausschüttet. Sie müssen sich nur bewusst dazu entscheiden, etwas in Ihrem Leben zu verändern. Lassen Sie sich ruhig dabei helfen.

Wenn Ihr Auto überlastet ist und droht, eine Panne zu erleiden, suchen Sie ja auch professionelle Hilfe, oder?

Viel Freude und Erfolg bei den Stress reduzierenden Maßnahmen wünscht Ihnen Ihr  
NATURTREU TEAM