

Ob wir ständig unter Strom stehen oder mit Stress vernünftig umgehen können, hängt maßgeblich von der Verfügbarkeit von Magnesium und B-Vitaminen im Körper ab. Sind sie nicht ausreichend vorhanden, kann der Körper die Flut an Stresshormonen nicht stoppen und das System nicht wieder auf Normalbetrieb herunterfahren.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Unser Stress-System macht uns überlebensfähig. Es steuert hormonelle Signalketten vom Gehirn zum Körper und wieder zurück und überwacht alle lebenswichtigen Prozesse. Es treibt uns zu Höchstleistungen an und schenkt uns die nötige Energie dafür. Stress hat aber auch eine Schattenseite. Chronischer Stress kann überreizen und langfristig erschöpfen, ein Schock kann es überreagieren lassen. Damit wir gesund und ausgeglichen sein können, sollte unser autonomes Nervensystem nur zu 20 Prozent im Stressmodus und die übrigen 80 Prozent von 24 Stunden im Entspannungsmodus sein. Der genau umgekehrte Fall ist aber heute keine Seltenheit. Damit kommt auch alles zu kurz, was nur in Ruhe möglich ist, wenn nicht der aktive Sympathikus, sondern der entspannte Parasympathikus regiert: Aus der Ruhe Kraft erzeugen, Energiereserven aufbauen, sich regenerieren, reparieren, eine gute Durchblutung, Verdauung und Immunkraft.

WAS DAUERSTRESS AUSLÖST

Mit kurzen Stressphasen kann der Körper an sich gut umgehen, weil er dafür recht gut ausgestattet ist. Doch wenn sie lange dauern und heftig sind, kann ein Zuviel an Stresshormonen zum Problem werden. Denn es kommt zu großen Herausforderungen. Um die Energieversorgung des Körpers weiter sicher zu stellen, setzt der Körper ein Notprogramm in Gang. Stressbotenstoffe regen den Körper dazu an, mehr Energie in Form von Fettsäuren und Glukose aus den Vorräten abzurufen. Dadurch steigt der Blutzuckerspie-



DIE STRESS-ACHSE DURCHBRECHEN

gel und um Fettsäuren und Glukose zu verarbeiten, muss die Leber mehr LDL-Cholesterin produzieren. Die Triglyceride bleiben durch Stress länger im Blut. Der Zucker kann nur anaerob verbrannt werden, wodurch der Körper übersäuert. Durch Stresshormone werden die Gefäße enger gestellt und der obere Blutdruckwert steigt an.

DIE LANGFRISTIGEN FOLGEN

Statt das Übermaß schnell verfügbarer Energie im Blut durch Bewegung ab-

zubauen - sie sollte uns ursprünglich für Flucht oder Kampf zur Verfügung stehen - macht uns das Überangebot dick und anfällig für Gefäßablagerungen und Bluthochdruck. Stressbedingt kann sich eine chronische Entzündung manifestieren, ohne dass dazu ein Keim oder eine Infektion notwendig wäre. Die stressbedingte Entzündung ist ein steter und allgegenwärtiger Aggressionsherd im Körper, der jedes Gewebe und besonders die Wände von Arterien angreifen kann - mit ernsthaften Folgen wie Ge-

fäßverengung, Angina Pectoris, Herzinfarkt oder Schlaganfall. Aber damit nicht genug. Bei allen chronischen Entzündungen wird die Aminosäure Tryptophan zu Kynurenin abgebaut, wodurch Serotonin, das durch den Stress ohnehin schon vermindert bereitgestellt wird, noch mehr abfällt. Serotoninmangel verursacht jedoch Depressionen und Schlafprobleme, nicht zuletzt, weil das Schlafhormon Melatonin aus Serotonin aufgebaut werden sollte.

Anstatt die Stressreaktion wie bei Gesunden nach und nach abzubremesen, blockiert Cortisol die körpereigenen Abwehrreaktionen und schwächt damit den Organismus. Kynurenin hemmt deutlich die TH1-Immunantworten, wodurch die Infektanfälligkeit stark erhöht wird. Hört der Stress nicht auf, greift der Körper so lange auf seine Reserven zurück, bis sein Limit erreicht ist. Schließlich fällt der Cortisolspiegel ab, weil die dafür nötigen Ausgangsstoffe verbraucht sind. Dann ist der endgültige Zustand eines Burn-Outs erreicht.

DIE ROLLE VON MAGNESIUM IM STRESSGESCHEHEN

In fordernden Zeiten wird deutlich mehr Magnesium benötigt. Schon mäßige mentale Beanspruchung, Aufregung, Stress oder Hektik bewirken – genauso wie Sport - sehr starken Magnesiumausstrom aus den Geweben ins Blut, da der Körper für Flucht oder Kampf gerüstet sein soll.

Bei großer Angst und sehr hoher mentaler Belastung wird Magnesium aber regelrecht aus dem Blut getrieben. Wie übrigens auch bei Mangel am Spurenelement Bor, verliert der Körper Magnesium über die Niere und es findet eine Magnesium-Umverteilung in Richtung Organe statt, wie etwa zum Herzen. Im Blut ist dann praktisch kein Magnesium mehr übrig und da der Bedarf natürlich weiter geht, muss es ganz dringend nachgeliefert werden, damit die Anspannung überhaupt wieder aufhören kann. Magnesium gilt nicht umsonst als „Anti-Stress-Mineral“, reguliert es doch erst die Freisetzung von Stresshormonen.

MAGNESIUMMANGEL SCHWER FESTSTELLBAR

Man kann Magnesium zwar mittlerweile gut im Blut feststellen, doch wer ist nicht zumindest ein bisschen aufgeregt, wenn er Blut abgenommen bekommt? Das bisschen Nervenflattern kann schon reichen, um Magnesium ins Blut freizusetzen und ein völlig falsches Bild über den Magnesiumstatus im Körper zu erhalten! Besonders wichtig ist es auch, Magnesium zusammen mit B-Vitaminen zur Verfügung zu haben. Durch diese Kombination lässt sich die Stressachse auf orthomolekularer Ebene durchbrechen.

Die B-Vitamine werden auch als „Nerven-Vitamine“ bezeichnet, tragen sie doch entscheidend zu einer normalen Funktion des Nervensystems und des Energiestoffwechsels bei.

WIE VERSORGT MAN SICH AM BESTEN?

Magnesium ist gut verfügbar in Form der *Sango Meeres Koralle*, *Micro Base* oder als *kolloidales Magnesium* zum Aufsprühen bzw. als kolloidales Magnesiumöl zum Einreiben. Unter den Vitamin B-Präparaten besonders bewährt ist aufgrund der guten Aufnahme der pflanzliche *Vitamin B-Komplex aus Quinoa*.

Wer sich am liebsten - oder zusätzlich



- über Lebensmittel mit Anti-Stress-Nährstoffen versorgt, kann auch zum pacha-maia Urbrot greifen. Bereits zwei Scheiben - 100 Gramm - des glutenfreien Natursauerteigbrots decken den halben Tagesbedarf am Anti-Stress-Mineral Magnesium, liefern einen guten Teil der für die Nerven so wichtigen B-Vitamine und bei Stress besonders benötigten Spurenelemente Zink und Mangan. In natürlicher Form versteht sich. Das Geheimnis dahinter: Viele verschiedene, hochwertige, glutenfreie Bio-Mehlsorten und 25 Stunden Fermentation. Es gibt keinen anderen Prozess als eben die lange dauernde Fermentation, der Nährstoffe besser aufschließen und gesünderen Brotgenuss bieten könnte.

VERDAUUNGSPROBLEME UND STRESSBAUCH

Besonders bedeutend ist das für Menschen mit Einschränkungen der Verdauungsleistung, Unverträglichkeiten und – natürlich - für Gestresste. Denn Stress lässt uns nicht nur schlechter schlafen und schwächt das Immunsystem, er bremst auch die Verdauung und führt im Laufe der Zeit zu immer mehr Problemen bis hin zu Blähungen, Verstopfung und unerwünschtem Zunehmen. Und zwar hauptsächlich dort, wo man besonders schwer dagegen ankommt: Am Bauch. Der „Stressbauch“ ist nicht nur psychisch belastend, er ist mit seinen Polstern aus viszeralem Fett auch noch eine Gefahr für die Gesundheit. Denn viszerales Fett umgibt die Organe und ist besonders stoffwechselaktiv. Es bildet Botenstoffe, die verschiedene Prozesse im Körper beeinflussen, unter anderem Entzündungsprozesse in Gang setzen, Bluthochdruck und Insulinresistenz begünstigen und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt und Schlaganfall sowie für Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes erhöhen. ♪

(Mehr Wissenswertes über pacha-maia Urbrot finden Sie unter pacha-maia.com).