



Heilpraktiker
Lars Petersen

Soundness

Gesundheitsinformationen für interessierte Menschen – Folge 21

Warum das Abnehmen bei Stress nicht funktioniert

Viele kennen dieses Problem nur zu gut: sie geben sich Mühe, essen bewusster, zählen Kalorien, trotzdem reagiert die Waage, vielleicht nach anfänglichen Erfolgen, einfach nicht (mehr). Das kann mit chronischem Stress zusammenhängen. Diese Zusammenhänge sind sehr komplex, aber wichtig zu verstehen.

Um Stress bewältigen zu können, produziert unser Körper die Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Sie passen die Tätigkeiten des Körpers optimal an die Stresssituation an. Allerdings sind diese biologischen Mechanismen für Stress gedacht, der auch wieder vorbeigeht. Unsere Körper sind biologisch noch in der Steinzeit und da war Stress so was wie: der Bär dringt in die Höhle ein und muss bekämpft werden. Für diese Situationen sind Cortisol und Adrenalin geniale Anpassungshilfen, steigern den Blutzucker, die Herzfrequenz, die Atemfrequenz und Tiefe der Atemzüge.

Wie chronischer Stress den Stoffwechsel umstellt

Der Chronische Stress der modernen Welt kann den Stoffwechsel, das Essverhalten und den Energieverbrauch erheblich beeinflussen:

- um den ständig durch das Cortisol mobilisierten Blutzucker wieder in die Zellen zu bringen, ist auch das „Speicherhormon“ Insulin chronisch erhöht. Während kurzfristige Cortisolschübe die Fettreserven zum Verbrauch mobilisieren, wird das Fett jetzt durch das chronisch erhöhte Insulin eher gespeichert, besonders im viszeralen Bauchfett. Stattdessen wird kostbare Muskelmasse und Bindegewebe mobilisiert, um den Blutzuckerspiegel zu erhöhen (sog. Glukoneogenese, der Aufbau von Zucker aus anderen Stoffen)
- Die Magenschleimhaut produziert nach längerer Pause bei der Nahrungsaufnahme das „Hungerhormon“ Ghrelin. Bei chronischem Stress mit erhöhtem Cortisolspiegel ist der Ghrelinspiegel erhöht und steigert das Verlangen nach Nahrung (ständig an Essen denken müssen) und zwar leider auch das Verlangen nach energiereicher Nahrung (oder denken Sie bei Stress an Salat?)
- Das Fettgewebe selbst produziert ein Hormon namens Leptin. Dieses ist bekannt als „Sättigungshormon“. Mehr Fettgewebe => mehr Sättigungshormon => mehr Sättigung müsste also die Zauberformel heißen. Aber wenn es so einfach wäre, gäbe es Leptin längst als Abnehmpille. Leider machen chronisch hohe Leptinspiegel und das Cortisol das Gehirn auf Dauer unempfindlicher gegen Leptin.

Viele Menschen wissen, wie sich dieser fiese Cocktail anfühlt: ständig ans Essen denken – und trotzdem nie wirklich satt und zufrieden sein. Aber es kommt noch etwas dazu: Schlafmangel bzw. schlechter Schlaf durch Stress.

Wie Schlafmangel den Energieverbrauch senkt

Schlafmangel bzw. schlechter Schlaf bei Stress ist ein weiterer wesentlicher Faktor bei den geschilderten Veränderungen. Er verstärkt den Stress, so dass ein Teufelskreis entsteht. Und: er bewirkt einen sinkenden Energieverbrauch, denn: unbewusst bewegen wir uns weniger, weil wir müde und erschöpft sind. Nehmen den Fahrstuhl statt die Treppe, sparen uns hier und da einen Gang, bleiben auf dem Sofa statt auszugehen, lassen

Hausarbeit liegen usw. usf. Das hat übrigens nichts mit Sich-Gehen-Lassen zu tun, sondern ist eine Reaktion des Gehirns auf Erschöpfung und hormonelle Veränderungen. Sogar das Gestikulieren beim Sprechen wird reduziert!

NEAT: Der unterschätzte Energieverbraucher

Der Energieverbrauch bei dieser sog. NEAT = Non-exercise Activity Thermogenesis, zu deutsch also in etwa: Energieverbrauch bei Alltagsbewegungen (incl. Bewegung bei der Arbeit, aber ohne Grundumsatz und ohne Sport!) variiert stark, je nachdem wie Sie leben! Bei sitzenden Tätigkeiten beträgt er vielleicht nur 300 – 500 Kalorien (Kcal), bei hart körperlich arbeitenden Menschen kann er bis zu 2000 Kcal betragen.

Interessant für uns sind jetzt die eingesparten Kalorien durch o.g. Bewegungsvermeidung. Sie wurden lange Zeit stark unterschätzt und können sich durchaus auf mehrere hundert Kcal summieren. Und da kann es jetzt echt kurios werden.

- Nehmen wir an, Sie schleppen sich, weil Sie ja „mal was tun müssen“, auf das Rudergerät im Fitnessstudio, obwohl Sie eigentlich durch sind mit dem Tag und am liebsten nur auf die Couch wollen. Wenn Sie gut sind, schaffen Sie in einer halben Stunde so zwischen 250 und 400 Kcal. Durch die eingeschränkte NEAT kann ihr Körper aber locker mehr als das einsparen. Und Sie wundern sich, warum Ihre Disziplin sich so wenig auszahlt.
- Nehmen wir an, Sie tracken Ihre Nahrung mit einer App und sparen fleißig Kalorien. „Willst du abnehmen, iss weniger Kalorien als du verbrauchst“. Sie denken, Sie setzen das um, aber tatsächlich ist es durch die reduzierten NEAT und den dadurch reduzierten Energieverbrauch womöglich ein Nullsummenspiel.

Adipositas ist eine chronische Erkrankung

Um Missverständnissen vorzubeugen: nicht jedes Übergewicht oder Adipositas sind stressbedingt. Eine Stoffwechselfeldiagnostik und gute Ernährungsberatung bei gut ausgebildeten Spezialisten kann sinnvoll sein. Ich betone gut ausgebildet, denn leider musste ich feststellen, dass es immer noch Ärzte gibt, die denken, man muss sich nur mal zusammenreißen. Ich hoffe, das habe ich hier nebenbei ein für alle Mal abräumen können: Adipositas ist eine komplexe chronische Erkrankung, kein Zeugnis mangelnder Selbstbeherrschung!

Aber was ist nun zu tun?

Wenn Sie an Adipositas erkrankt sind, können Sie sich Hilfe suchen bei Spezialisten, zum Beispiel in der Adipositas-Sprechstunde der Endokrinologie der Uniklinik Lübeck oder wo auch immer Sie sonst wohnen. Wenn Sie übergewichtig sind und ob aller bisherigen erfolglosen Maßnahmen frustriert, kann es für Sie ein neuer Ansatzpunkt sein, mal am Stresslevel anzusetzen. Stressoren identifizieren und reduzieren (evtl. mit professioneller Hilfe), die Schlafhygiene verbessern (evtl. eine bisher unerkannte Schlafapnoe erkennen und behandeln, siehe Soundness Nr. 12), für Ausgleich sorgen mit Entspannungstechniken, Meditation, Kreativität oder was immer Sie mögen. Kombinieren Sie dies wo immer möglich mit NEAT: gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit, wenn das weniger als eine halbe Stunde dauert, machen Sie einen Umweg durchs Grüne.

Machen Sie die Zeit nach dem Abendessen zur Quality-Time, ohne Handy, dafür vielleicht mit einer Meditation vor dem früher Schlafen gehen. Testen Sie mal wie es ist, eine halbe Stunde früher aufzustehen, genießen Sie es, alles in Ruhe machen zu können, oder den Tag mit einer Meditation oder Chi Gong zu beginnen.

Ach, Ihnen wird da schon das Richtige einfallen, aber: das kann schon eine nicht unerhebliche Umstellung Ihrer bisherigen Lebensgewohnheiten bedeuten! Wenn Stress und Schlaf sich verbessern und Sie wieder satt werden können, fällt Ihnen evtl. eine nachhaltige Ernährungsumstellung leichter. Natürlich ist Ernährung neben Entstressung und Bewegung ein eminent wichtiger Baustein. Aber eine gescheiterte Umstellung stresst mit Frust, vielleicht macht es für Sie Sinn, das Ganze einmal von der anderen Seite her anzugehen.

Interessiert an weiteren Ausgaben von Soundness?

Dann melden Sie sich gern für den Soundness-Newsletter an oder besuchen Sie meine Webseite www.heilpraxis-petersen.de und klicken dann auf Soundness. Der direkte Link zur Anmeldung:



WICHTIGER HINWEIS

Die Angaben in den Soundness – Newslettern dienen Ihrer allgemeinen Information. Sie stellen keine individuelle Beratung oder Therapie dar. Der Umgang mit den gegebenen Informationen erfolgt auf Ihre eigene Verantwortung. Bei Beschwerden suchen Sie bitte Rat beim Arzt/Ärztin oder Heilpraktiker*in.