



## DAUERSTRESS UND ERNÄHRUNG

Gewichtszunahme entsteht nicht allein durch das Zusammenspiel von Kalorienaufnahme und Bewegungsmangel. Vielmehr wird durch die aktuelle Forschung immer deutlicher, dass eine Vielzahl von Mechanismen unser Essverhalten steuern.

Der heutige „**Dauerstress**“ hat einen starken Einfluss auf den zentralen Mechanismus des Energiestoffwechsels. Befindet sich das Stress-System über einen längeren Zeitraum im Ungleichgewicht, kann dieses den Appetit über die Maßen steigern. Die Rolle des Gehirns bei der Entstehung von Übergewicht wurde bisher unterschätzt. Aktuelle Forschungen untersuchen, wie das Gehirn die Regelkreise von Hunger, Appetit und Sättigung steuert.

### „Selbstsüchtiges“ Gehirn

Der Hirnforscher Achim Peters bezeichnet in seiner „Selfish-Brain-Theorie“ das Gehirn als selbstsüchtig. Seiner Ansicht nach manipuliert das Gehirn den Energiestoffwechsel und stellt immer zuerst seine eigene Versorgung sicher. Erst danach teilt es Muskeln, Organen oder dem Fettgewebe Energie zu. Unser Gehirn benötigt von allen Organen am meisten Energie. Unter Stress steigt dieser Bedarf noch weiter an. Gelingt es dem Gehirn nicht, ausreichend Nährstoffe für sich aus dem Körper anzufordern, steigert das Gehirn das **Hungergefühl**. Der Organismus wird durch diese Strategie des Gehirns gezwungen, mehr Nahrung aufzunehmen, als gut für ihn ist. Auf diese Weise kann langfristig Übergewicht entstehen.

### Stresshormone

Durch die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol, sorgt das Gehirn für die schnelle Versorgung mit Glukose. Dieser Mechanismus stellt auch unter Stress sicher, dass das Gehirn Entscheidungen fällen kann. Normalerweise ist diese Stressreaktion nur von kurzer Dauer und die Hormonwerte sinken wieder auf den Normalzustand ab. Bei unserem heutigen Lebensstil kann aber mentaler Dauerstress den **Hormonpegel** dauerhaft erhöht halten. Cortisol sorgt unter anderem dafür, dass sich vermehrt Fett im Bauchraum einlagert. Dieses **Bauchfett** gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Er-



krankungen, Diabetes und weiteren Krankheiten.

### Hirnregionen beeinflussen maßgeblich unser Essverhalten

Wir essen nicht nur, weil wir hungrig sind, sondern auch aus Appetit oder anderen Gefühlslagen. Jeder kennt wahrscheinlich solche Situationen, wie z.B. Frust oder es schmeckt gerade so gut in netter Gesellschaft. Im Visier der Forscher stehen weitere Regelkreise des Gehirns, die einen Einfluss auf Hunger und Sättigung ausüben. Appetit wird von den stärksten Lust- und Frustzentren des Gehirns gesteuert. Wer z.B. beim Essen kein „**Belohnungsgefühl**“ wahrnimmt, isst weiter. Ursache ist eine verminderte Anzahl bestimmter Rezeptoren für den Botenstoff Dopamin, berichten US-Forscher. Dopamin wird bei der Nahrungsaufnahme im Gehirn freigesetzt und vermittelt so ein gutes Gefühl. Menschen der Genvariante, bei der der Rezeptor für diesen Botenstoff vermindert vorhanden ist, müssen für ihr Wohlfühl mehr essen und tendieren eher zu Übergewicht. Zusammengefasst lässt sich sagen: Unterschiedliche Gemütszustände steuern das Essverhalten.

### Gesunde Ernährung

Der Schlüssel zur Stressbewältigung liegt im Erkennen der Ursachen und dem Umsetzen der Gegenmaßnahmen. Dazu gehören Bewegung, ein ausgeglichener Lebensstil und gesunde Ernährung. Bei der Regeneration helfen die für den persönlichen Stoffwechsel richtigen Eiweiße, z.B. aus magerem Fleisch, Geflügel, Fisch, Hül-





senfrüchten und Nüssen, die im individuellen Ernährungsplan von gesund + aktiv ermittelt werden. Nehmen Sie sich Zeit für das Einkaufen, Zubereiten und Genießen von Speisen aus vitalstoffreichen Nahrungsmitteln. Bleiben Sie gesund und zufrieden.

Autor: Maren Poggendorf

