

Fit ins neue Jahr

Sie wollen frisch und gesund ins neue Jahr starten?

Dann sollten Sie wissen: Bewegung, Lärm, Fürsorge oder Stress sind Erfahrungen, die sich der Organismus merkt. Sie können Ihr Körpergedächtnis aber positiv beeinflussen.

Zuwendung ist wichtig!

Das merkt sich unser Körper: Was wir instinktiv wissen, haben Studien inzwischen vielfach belegt: Die Zuwendung und Fürsorge, die wir in den ersten Lebensjahren bekommen, stellt Weichen für die weitere Entwicklung und seelische Stabilität.

So starten Sie ausgeglichen ins neue Jahr: Die Heilkraft der Berührung wirkt auch auf Erwachsene. Massage lindert erwiesenermaßen nicht nur Rückenschmerzen, sondern auch Angst, Aggressionen und depressive Verstimmungen. Ein weiteres Studienergebnis: Auch das Immunsystem wird gestärkt. Effekte lassen sich schon nach 45 Minuten Massage feststellen.

Auch gut: sich selbst gegenüber fürsorglich sein und liebevolle Aufmerksamkeit schenken. Dabei helfen z. B. Achtsamkeitsübungen. Bewusst auf Dinge zu achten lässt sich gut in den Alltag einbauen. Etwa beim Gehen: Wie rollt der Fuß ab, wie fühlt sich der Boden an? Den Fokus auf das Hier und Jetzt lenken.

Bewegung: Einfach loslaufen

Das merkt sich unser Körper: Eine regelmäßige Portion Sport bringt so viel wie Medikamente, wenn es darum geht, Krankheiten zu lindern, wie z. B. Depressionen oder Angststörungen. Sport macht nicht nur schlank und hält das Herz gesund, sondern beugt beispielsweise auch Arthrose vor.

So starten wir ausgeglichen ins neue Jahr: Schon durch zwei- bis dreimal die Woche 20 bis 30 Minuten Training steigt die Zahl der Mitochondrien in den Muskelzellen - sie sorgen dafür, dass unser Körper mehr Energie verbrennt. Nach wenigen Wochen zeigen sich positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Nach sechs Monaten Ausdauertraining steigt zudem die Aufmerksamkeit, und das Gehirn kann Informationen schneller verarbeiten.

Stress: Freunde treffen gegen Burnout

Das merkt sich unser Körper: In kaum einem anderen Bereich sieht unser Körper heute so alt aus wie in diesem - Stress. Seine Reaktion auf Stress ist zwar klug, um mit Belastungen fertig zu werden, die kurz und heftig sind und schnelles Handeln erfordern, wie etwa die Flucht vor einem Raubtier. Aber auf Dauerbelastung, wie Angst um den Arbeitsplatz, die Schikane durch Kollegen, die Sorge um pflegebedürftige Eltern, ist unser Körper nicht vorbereitet. Im Gegenteil: Wenn die Belastung anhält, wird er die Reaktion sogar noch hochfahren.

Stress macht auf Dauer also nicht nur krank - das Spektrum reicht von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Depressionen-, er lässt auch die Amygdala genannte Hirnstruktur verfallen. Dadurch sinkt die Stresstoleranz weiter. Gleichzeitig wächst die Nebenniere, so dass noch mehr vom Stresshormon Cortisol produziert wird.

So starten wir ausgeglichen ins neue Jahr: Wir müssen unserem Körper ganz bewusst aus der Stressspirale helfen, von selbst wird er sich nicht daraus befreien können. Ein Anhaltspunkt, dass es wirklich Zeit dafür ist: wenn uns ein Urlaub keine Erholung mehr bringt, es nicht gelingt abzuschalten und man sich am ersten Arbeitstag danach gleich wieder wie gerädert fühlt.

Als Stressbremse wirkt Bewegung, deren Effekt quasi die uralte körperliche Reaktion von Gegenangriff oder Flucht nachahmt. Eine weitere Möglichkeit, Stress zu bewältigen: sich um andere kümmern und sich anfreunden. Ein gutes soziales Netz senkt zuverlässig das Burnout-Risiko.

Ernährung: Anders essen trainieren

Das merkt sich unser Körper: Was wir essen, prägt den Körper auf vielfache Weise. Etwa, indem er in der Kindheit Fettzellen anlegt, deren Zahl sich das ganze Leben lang nicht mehr verändert. Nur ihre Größe können wir als Erwachsene noch beeinflussen - und gerade erst beginnt die Wissenschaft zu verstehen, warum große Fettzellen krank machen: Sie schütten Entzündungs- und Botenstoffe aus, die die Funktion des Gehirns, der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Immunsystems beeinflussen und andere Körpersignale regelrecht übertönen.

So starten wir ausgeglichen ins neue Jahr: Beim Thema Ernährung hat der Körper ein Elefantengedächtnis: Ist er an eine bestimmte Kalorienzufuhr gewöhnt, empfindet er deren Drosselung als Bedrohung und schlägt Alarm. Den Schalter umzulegen erfordert Geduld. Neue Essgewohnheiten kann man aber trainieren, etwa nach der Arbeit zunächst bei einem Tee entspannen. Und wer die Alltagsroutine durchbricht, beispielsweise durch ein neues Hobby, dem fällt auch die Ernährungsumstellung leichter.

Lärm: Öfter mal Stille genießen

Das merkt sich unser Körper: Bei Geräuschen, die lauter als 120 bis 125 Dezibel sind - wie etwa ein startendes Flugzeug -, signalisiert der Körper sehr deutlich, dass es ihm zu viel wird. Hier liegt die Schmerzgrenze unseres Gehörs.

Aber schon Lärmerfahrungen wie die Musik in einem Club oder das Quietsche -Entchen direkt am Ohr, also Geräusche ab etwa 85 Dezibel, hinterlassen ihre Spuren, ohne dass wir davon zunächst etwas mitbekommen. Die feinen Sinneshörchen im Innenohr knicken in überlauten Schallwellen ab, richten sich wieder und wieder auf, doch irgendwann schaffen sie dies nicht mehr und bleiben liegen. Reparieren kann sie unser Körper nicht. Einzelne Töne nehmen wir dann nicht mehr wahr, irgendwann fehlen auch ganze Buchstaben. Aber unser Gehirn ist schlau genug, den Lückentext blitzschnell und unwillkürlich zu ergänzen.

Was der Lärm in unserem Körper angerichtet hat, wird so oft erst Jahre später offenbar: wenn die Flexibilität des Gehirns nachlässt und es die Ausfälle des Gehörs nicht mehr ausgleichen kann.

So starten wir ausgeglichen ins neue Jahr: Die Lautstärke eines Konzerts etwa stört uns nicht, weil positive Gefühle die Lärmtoleranz des Gehirns heraufsetzen. Unser Ohr aber kann trotzdem Schaden nehmen. Deswegen ist es wichtig, das Gehör bewusst zu pflegen. Wer den Ohren Lautes zumutet, sollte danach unbedingt Ruhephasen einlegen. So können sich die feinen Hörchen wieder erholen. Und wer bereits einmal nach einem Konzert ein Pfeifen oder Rauschen in den Ohren hatte, sollte dieses Warnsignal ernst nehmen, selbst wenn es am nächsten Morgen wieder verschwunden ist. Am besten, indem man das nächste Mal einfach Ohrstöpsel mitnimmt.

Schlaf: Aus weniger mehr machen

Das merkt sich unser Körper: Seine Erholungszeiten fordert er sofort ein, das bekommen wir deutlich zu spüren. Versäumte Nachtruhe lässt sich nicht am Wochenende wieder reinholen, schon nach einer zu kurzen Nacht sind wir müde, lustlos und gereizt. Das ist schlau von ihm, denn Schlafmangel wirkt sich sehr bald auf den gesamten Stoffwechsel aus, senkt z. B. die Körpertemperatur, erhöht den Blutdruck, lässt die Haut matt und farblos wirken.

Aber warum gelingt es dann manchmal nicht einzuschlafen, obwohl wir todmüde sind? Weil das System auch aus dem Gleichgewicht geraten kann, etwa durch Stress. Und das kann so bleiben, auch wenn sich der Alltag längst entspannt hat. Dann muss man das System wieder auf Spur bringen. Oder versuchen, mit ärztlicher Hilfe zu klären, ob sich hinter Schlafstörungen andere Probleme verbergen, etwa eine Depression oder Störungen des Herz-Kreislauf-Systems.

So starten wir ausgeglichen ins neue Jahr: Ein einfaches Schlafmittel: Halten Sie die Füße warm! Denn wenn wir im Stress sind, drosselt der Körper dort die Durchblutung. Auch wichtig: Wer aufwacht und dann nicht wieder einschlafen kann, sollte das Bett verlassen und sich erst wieder hinlegen, wenn er wirklich müde ist. So kann der Körper wieder lernen, das Bett mit Schlaf zu verknüpfen und nicht mit Grübeleien.

Schmerz: Einmal löschen, bitte!

Das merkt sich unser Körper: Durch Schmerz sagt uns der Körper deutlich: Halt! So nicht! Problematisch wird es, wenn der Schmerz kein Notsignal mehr ist, sondern länger andauert. Dann verändert er uns auf fatale Weise: Die Nerven, die Signale aus der schmerzenden Körperregion weiterleiten, werden immer aktiver und feuern am Ende sogar grundlos. Und im Gehirn beginnen Bereiche zu wachsen, die den schmerzenden Körperteil repräsentieren; wir werden sensibler, die Beschwerden quälender. Ein Schmerzgedächtnis hat sich gebildet, und der Schmerz bleibt auch ohne seine eigentliche Ursache bestehen.

So starten wir ausgeglichen ins neue Jahr: Wann Schmerzen drohen, chronisch zu werden, ist individuell verschieden. Stress zum Beispiel erhöht das Risiko. Experten raten dazu, bei Schmerzen, die länger als drei Monate anhalten, eine Schmerzsprechstunde aufzusuchen. In einer Schmerztherapie lernen Betroffene dort, nach und nach das Schmerzgedächtnis zu löschen bzw. zu überschreiben. Die neuen Erfahrungen sorgen für neue Nervenverbindungen, die die alten Strukturen überlagern. Wenn wir ihm dabei helfen, ist unser Körper also in der Lage, Schmerz zu verlernen.

Wichtig auch: Wenn Arzneimittel nötig sind, sollten diese in Absprache mit den Ärzten möglichst nach einem festen Zeitschema eingenommen werden.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes neues Jahr!