



# No Stress

Dr. med.  
Sven Werchan

*Wie Stress unseren Alltag bestimmt und  
wie wir damit umgehen können*

# Vorwort

Stress gehört zum Leben. Als akute Notfallreaktion hilft er uns, belastende und bedrohliche Situationen zu meistern. Problematisch wird es, wenn Stress häufiger auftritt oder sogar chronisch wird.

Und genau das ist für immer mehr Menschen der Fall. Chronischer Stress und darauf folgender Burnout gehören inzwischen zu den häufigsten Gründen für frühzeitige Berentung in Europa. Auch deshalb hält die Weltgesundheitsorganisation chronischen Stress für eine der größten Bedrohungen unserer Gesundheit im 21. Jahrhundert.

Neben den gesundheitlichen Gefahren bedroht chronischer Stress unsere Leistungsfähigkeit, schränkt unsere Lebensfreude ein und beeinträchtigt so unsere Lebensqualität erheblich.

Was uns stresst und wie wir darauf reagieren, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Es gibt jedoch Risikofaktoren, die hohe Stresslevel begünstigen.

Wenn Stress Sie belastet – sorgen Sie für sich.  
Hier finden Sie Unterstützung!



Dr. med. Sven Werchan  
INTEGRALE ERNÄHRUNG

## Doppelbelastung

*Sandra, 44, Mutter,  
in Vollzeit berufstätig*  
Bei uns zu Hause ist einfach immer etwas los. Meine beiden Töchter kommen so langsam in die Pubertät und fordern meine ganze Aufmerksamkeit und Kraft. Auch bei der Arbeit will ich mich beweisen und den Respekt meiner Kollegen und Vorgesetzten nicht aufs Spiel setzen.

## Ständige Erreichbarkeit

*Frank, 51, Arzt im  
Krankenhaus*  
In meinem Job sind regelmäßige Arbeitszeiten und Erholungsphasen praktisch Fremdwörter. Nach einer 24-Stunden-Schicht ist mein Körper vollkommen erschöpft, während mein Kopf einfach keine Ruhe gibt.



## Leistungsdruck

*Janine, 21, Studentin*  
Auch wenn viele Leute sich das Studentenleben als Zeit des Müßiggangs und ständiger Parties vorstellen, so ist doch die Realität eine komplett andere. Der Leistungsdruck unter den Studenten ist enorm, denn nur mit exzellenten Noten hat man später eine Chance auf einen gut bezahlten Job.

## Körperliche Höchstleistung

*Thomas, 24,  
Leistungssportler*  
Ich habe meine Leidenschaft zum Beruf gemacht. 6 mal pro Woche trainiere ich mehrere Stunden und nehme zusätzlich regelmäßig an Wettkämpfen teil. Die Belastung für Körper und Geist ist dabei enorm.

# Chronischer Stress beeinflusst den ganzen Körper

Unsere Sprache kennt viele dieser Wirkungen, denn Stress schlägt uns auf den Magen oder das Gemüt, wir haben irgendwann ständig die Nase voll, oder er raubt uns immer öfter den Schlaf.

## Stress ist nichts für Herz und Gefäße

Dauerhafter Stress stellt eine hohe Belastung für Herz und Gefäße dar. Denn Cortisol erhöht den Blutdruck und verändert den Stoffwechsel, z. B. Blutzucker und Blutfette. Außerdem neigt der Körper zu Übersäuerung.

» Die Ausbalancierung des Säure-Basen-Haushalts durch basische Mineralien, die außerdem Magnesium enthalten, ist bei Stress besonders wichtig. Auch Omega-3-Fettsäuren (EPA, DHA) sind bei Stress und für gesunde Gefäße besonders wertvoll. Bei regelmäßiger Zufuhr schützen sie Herz, Gehirn und Blutgefäße.

## Stress beeinflusst Ihr Immunsystem

Cortisol wirkt unterdrückend auf das Immunsystem. Erhöhte Blutspiegel reduzieren die Zahl der Abwehrzellen, die uns vor Krankheiten schützen – wir werden anfälliger für virale Infektionen. Der Körper kann Viren nicht so effektiv bekämpfen. Sie können sich länger halten oder sogar weiter ausbreiten.

» Das kann dem Körper langfristig erheblich schaden. Ein gut versorgtes Immunsystem (Vitamin C, Zink, Selen) sollte bei Stress selbstverständlich sein.



## Stress ist schlecht fürs Bauchgefühl

Stress reduziert die Durchblutung im gesamten Magen. Das ist evolutionär sinnvoll, denn bei akuter Gefahr werden andere Organe und vor allem Muskeln gebraucht. Dies beeinträchtigt die Verdauung und Nährstoffversorgung. Die Verwertung der unverdauten Nahrungsreste durch Fäulnisbakterien erzeugt Toxine, die auf Dauer die Darmflora schädigen.

» Der Aufbau des Darmmikrobioms über probiotische Darmbakterien kann helfen, die Beschwerden auszugleichen.

## Stress bringt uns um den Schlaf

Chronischer Stress und erhöhte Cortisol-Level hemmen u.a. die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Wir finden schwerer in den Schlaf oder werden in der Nacht häufiger wach. Eine gute Schlafhygiene, weniger Medienkonsum und Abendrituale können das Ein- und Durchschlafen verbessern.

» Auch zusätzliche Nährstoffe wie L-Tryptophan oder Pflanzen wie Safran, Melisse und Hopfen unterstützen erholsamen Schlaf.



# Was macht chronischen Stress gefährlich?

Stress ist eine Energiebereitstellungsreaktion für die akute Abwehr von Gefahr. Bei ausreichender Erholung ist dies unproblematisch. Anhaltender Stress jedoch schädigt Zellen und Organe, geht mit einem Mehrverbrauch an Mikronährstoffen einher und wirkt sich schließlich auch auf Geist und Seele aus.

- **Oxidativer Stress nimmt zu**
- **Energie-Reserven & Leistungsfähigkeit nehmen ab**
- **Mentales Wohlbefinden verschlechtert sich**

» Nährstoffe sind immer essenziell für den Körper, doch bei erhöhtem Stresslevel ganz besonders. In stressigen Momenten fällt es uns schwer, gut für uns zu sorgen. Hier ist rasche und effektive Unterstützung wichtig. Diese sollte idealerweise auf mehreren Ebenen gleichzeitig wirken.



# Oxidativen Stress reduzieren

Stress führt zur vermehrten Bildung sogenannter **freier Radikaler**. Das sind aggressive Moleküle, die der Körper neutralisieren muss. Gelingt dies bei chronischem Stress nur unzureichend, entsteht **oxidativer Stress**.

Oxidativer Stress schädigt Zellen und Organe, verursacht so **Entzündungsprozesse** im Körper und führt zu vorzeitiger Alterung. Auf Dauer steigt dadurch das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen.

» Die folgenden natürlichen Substanzen und Mikronährstoffe sind aufgrund ihrer hohen anti-oxidativen Power eine wertvolle Unterstützung beim Schutz vor oxidativem Stress.

## Selen

- Schlüsselement für die anti-oxidative Abwehr
- Steuert Enzyme, die Herz und Hirn schützen
- Erhöhter Bedarf bei Stress

## Vitamin E

- An vielen anti-oxidativen Abwehrmechanismen beteiligt
- Wichtig für den Schutz des Gehirns

## Resveratrol

- Teil des pflanzeneigenen "Immunsystems"
- Verlangsamt Alterungsprozesse auf Zellebene
- Stimmungsaufhellende Wirkung

## Kurkuma

- Entzündungshemmend
- Unterstützt die Regeneration von Nervenzellen
- Neutralisiert freie Radikale

## Trauben

- Hoher Anteil an wertvollen Polyphenolen (OPC)
- Anti-entzündliche Wirkung
- Schützen Herz und Gehirn

## Grüner & weißer Tee

- Starker anti-oxidativer Effekt
- Hohe Anteile wertvoller Polyphenole
- Vitalisierende Wirkung durch Koffein

## Aloe Vera

- Steigert die Bioverfügbarkeit
- Unterstützt die effiziente Verwertung von Nährstoffen
- Kurbelt den Stoffwechsel an

## Chlorophyll

- Wirkt stark anti-oxidativ
- Neutralisiert Schadstoffe im Körper
- Vor allem in grünen Lebensmitteln enthalten



# Energiereserven auffüllen

Vor allem chronischer Stress laugt den Körper aus. Kommt ungünstiges Essverhalten dazu, wird der Mehrbedarf an **Mikronährstoffen** oft nicht mehr gedeckt. Wir regenerieren schlechter und unsere Leistungsfähigkeit sinkt mehr und mehr.

» Eine gezielt erhöhte Nährstoffzufuhr kann gerade in stressigen Zeiten helfen, länger leistungsfähig zu bleiben. Durch die Kombination der dafür passenden Mikronährstoffe kann die Energieproduktion des Körper auf natürliche Weise unterstützt werden. Das ist auf Dauer gesünder als der ständige Konsum von Stimulanzien wie Cola, Kaffee oder Energy-Drinks.

## Coenzym Q10

- Wichtig für die Energieproduktion des Körpers
- Unterstützt die Funktion der Mitochondrien (Energiekraftwerke)
- Schützt Herz und Gefäße

## Eisen

- Unentbehrlich für die Energiebereitstellung
- Transportiert Sauerstoff in jede Körperzelle
- Eisenmangel gehört zu den verbreitetsten Nährstoffdefiziten

## B-Vitamine

- An der Energieerzeugung im Gehirn beteiligt
- Wichtig für die Produktion von Nervenenergie und die Synthese von Neurotransmittern
- Helfen bei der Bildung roter Blutkörperchen

## L-Carnitin

- Fördert die Bereitstellung von Energie
- Transportiert langkettige Fettsäuren in die Mitochondrien
- Hilft bei der Zellentgiftung

# Mentales Wohlbefinden stärken

Auch unsere Seele leidet über kurz oder lang, wenn wir dauerhaft im Stress sind. Fühlen wir uns oft überfordert, geraten wir leicht in einen Strudel aus Erschöpfung und der Angst, es nicht mehr zu schaffen. Das kann uns schließlich ausbrennen, was eine erhebliche Einschränkung der **Lebensqualität** bedeutet.

Soweit sollten Sie es keinesfalls kommen lassen. Sorgen Sie für **Regeneration!** Ruhe, erholsamer Schlaf und Ernährung sind auch hier die wichtigen Ressourcen.

» *Nährstoffe wie Vitamin D und Cholin sind ein wichtiger Faktor für unser mentales Wohlbefinden und unsere Stimmung.*

## Vitamin D

- Unterstützt die Bildung des Stimmungsaufhellers Serotonin
- Wird vor allem über die Aufnahme von Sonnenlicht gebildet
- Vitamin-D-Mangel führt häufig zu Antriebslosigkeit und Infektanfälligkeit

## Cholin

- Wirkt direkt in den Hirnzellen
- Spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung von Entspannungsmolekülen (z. B. Acetylcholin)
- Unterstützt Konzentration und Gedächtnisleistung



# Checken Sie Ihr Stress-Level!

Wie hoch ist Ihr Stress-Level?

	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<b>Wie oft denken Sie zuhause an die Arbeit?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wie oft stehen Sie unter Zeitdruck?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wie oft erleben Sie Situationen, in denen Sie sich überfordert fühlen?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wie oft fühlen Sie sich niedergeschlagen und antriebslos?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wie oft fällt es Ihnen schwer, sich zu konzentrieren?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Wie oft leiden Sie unter Muskelverspannungen?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Welcher Stress-Typ sind Sie?

	selten	gelegentlich	häufig	sehr häufig
<b>(A) Haben Sie Probleme mit dem Magen oder der Verdauung?</b> (Schmerzen, Blähungen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>(B) Wie oft sind Sie erkältet, leiden an Herpes oder anderen Infekten?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>(C) Wirkt sich Stress bei Ihnen auf Blutdruck oder Herz aus?</b> (Rasen, Stolpern)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>(D) Wie oft haben Sie Probleme mit dem Ein- bzw. Durchschlafen?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Auswertung:**

selten = 0 Punkte    gelegentlich = 1 Punkte  
häufig = 2 Punkte    sehr häufig = 3 Punkte



**Stress-Level:**

0 - 5 Punkte: leichtes Stress-Level

6 - 10 Punkte: mittleres Stress-Level

11 - 18 Punkte: hohes Stress-Level

**Stress-Typ:**

Die Bereiche mit der höchsten Punktzahl sind derzeit am stärksten von Stress betroffen.



# No Stress - Calm Down

*„Es ist nicht die Last, die Dich bricht, sondern die Art, wie Du sie trägst.“*

*Friedrich von Bodelschwingh*

Wir können Stress nicht dauerhaft vermeiden. Doch sicher ist deutlich geworden, warum es sinnvoll ist, vor allem chronischen Stress zu reduzieren. Dies kann man lernen. Und dabei helfen oft schon Kleinigkeiten. Werden sie zu Gewohnheiten, bewirken sie oft mehr, als wir denken.

## **Bewegen Sie sich!**

Bewegung tut Körper und Seele gut. Sie hilft unserem Körper dabei, Stresshormone abzubauen, Verspannungen zu lösen und das Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen. Schon kurze Spaziergänge in Wald oder Park reduzieren nachweislich Cortisol und so das Stress-Level.

## **Machen Sie bewusst kleine Pausen!**

Besonders an stressigen Tagen scheint jede Minute verplant. Nehmen Sie sich gerade deswegen ganz bewusst kleine Auszeiten. Kleine Rituale, wie eine Tasse Tee, Kaffee oder Mini-Meditationen erhalten nicht nur die Leistungsfähigkeit, sondern auch die Lust am Leben.

## **Seien Sie achtsam!**

Im Umgang mit Stress ist es wichtig, die Signale des Körpers frühzeitig wahrzunehmen. Nur dann können Sie wirkungsvoll gegensteuern. Achten Sie auf Anzeichen wie flache Atmung, Herzrasen oder Verspannungen. Sie geben Ihnen Hinweise auf eine drohende Überforderung. Daher sind selbst kurze Atemübungen ein hilfreiches Werkzeug im Umgang mit Stress. Verlangsamte und tiefere Atemzüge (4 Sekunden einatmen, 2 Sekunden halten, 6 Sekunden ausatmen) signalisieren unserem System: Alles ist gut. Sie werden merken, wie sich Ihr Körper automatisch entspannt und Ihr Stress-Level sinkt.

# Less Stress - More Quality of Life

*Sie wünschen sich weniger Stress und mehr Lebensqualität?*

Erfahren Sie in diesem Booklet, wie Stress sich auf Körper und Seele auswirkt und was Sie mit den richtigen Nährstoffen dagegen tun können.

Der renommierte Ernährungsmediziner Dr. med. Sven Werchan bringt die wichtigsten Fakten zum Thema Stress auf den Punkt und gibt wertvolle Tipps für einen stressfreieren Alltag.



Verlag H. Rademann GmbH  
Baumschulenweg 1  
59348 Lüdinghausen  
ISBN-Nr. 978-3-941451-56-8