

JACOB DRACHENBERG | DAGMAR VON CRAMM

Entspannt macht schlank

Die besten Anti-Stress-Rezepte
für Kopf und Körper

A woman with long, wavy red hair is lying in a white rope hammock. She is wearing a grey textured top and a yellow knitted cardigan. In her hands, she holds a white bowl filled with a meal consisting of noodles, shrimp, a hard-boiled egg, and fresh basil. The hammock is strung between two points, and the background is a lush garden with green foliage and several red and white roses. The overall mood is peaceful and relaxing.

G|U

Hinweis zur Optimierung

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Alessandra Redies

Lektorat: Cora Wetzstein

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7870-1

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy (Nick Bondarev)

Fotos: Alle Peoplefotos: Paul Schirnhofer; alle Rezeptfotos: Silvio Knezevic; alle Info-Grafiken: Marion Feldmann; alle anderen: AdobeStock (natus111); Getty Images (LaylaBird); The Noun Project (Creative Commons); Shutterstock: (Natasa Re); (Diego Cervo); (Jason Tong); (Tiko Aramyan); (Song_about_summer); (Jacob Lund); (kommando kunst);

(Photo Win1); (wellphoto); (Kristina Kokhanova); (FrankHH); (pathdoc); (Khosro); (Ekaterina Pokrovsky); (Frenggo); andikaastro; Sunflowerr; padhos yotro); iStock: (assalve); (urbazon); (Bertlmann); (mphilips007); (agrobacter); (SolStock); (AndreyPopov); (Andrii Zastrozhnov); (AJ_Watt); (frederic prochasson); (rue_wi); (anyaberkut); (badmanproduction); (Deagreez); (VisualCommunications); (lolostock); (baona); (acilo); (mediaphotos); (simarik); (Creativalimages); (g-stockstudio); (thesomegirl); Stocksy (Alberto Bogo)

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7870 02_2021_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Hier geht es zum kostenlosen Erweiterungskurs für innere Balance!

Scannen Sie den QR-Code unten mit ihrem Smartphone oder gehen Sie im Internet auf <http://gu.de/entspannt-macht-schlank-gutschein> und nehmen Sie gratis teil an Jacob Drachenbergs Kurs für mehr Leichtigkeit, Gelassenheit und Lebensfreude!



Backofenhinweis:

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.

Die Drachenberg-Methode

ÜBERSICHT FÜR DEN SCHNELLEN START

MAGIC SPOT

Lernen Sie Ihren Stress besser kennen und freunden Sie sich mit ihm an, statt ihn zu bekämpfen. Ein gesundes (!) Maß an Anspannung bringt uns weiter – nämlich zum Magic Spot. Hier hilft uns der Stress, unsere Ziele zu erreichen und uns selbst besser zu verstehen.

PUSH & PULL

Das Ziel: Anspannung und Entspannung ins Gleichgewicht zu bringen. Das mit der Anspannung haben Sie schon bis zum Top-Level durchgespielt? Dann entdecken Sie die Ruhe als Ihre zweite Energiequelle. Nicht umsonst heißt es: In der Ruhe liegt die Kraft.

WAHRNEHMEN, BEWERTEN, ENTSCHEIDEN

Was uns stresst, hängt davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und wie wir darüber denken. Diese Erkenntnis ist wie ein Schweizer Taschenmesser: Sie haben das richtige Werkzeug immer dabei. Selbst wenn Sie eine stressige Situation nicht ändern können, können Sie an Ihren Erwartungen drehen oder Ihre Perspektive ändern. Sie haben immer Gestaltungsmöglichkeiten. Sie müssen sich nur dafür entscheiden, sie zu nutzen.



Vorwort

Puh, alles stressig – Alltag, Job, das ganze Leben. Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, dann kennen Sie das Gefühl vermutlich, und Sie sind damit nicht allein.

Mich überfiel es mit Anfang zwanzig quasi aus heiterem Himmel. Gerade noch hatte ich täglich Wasserball als Leistungssport in der 1. Bundesliga betrieben und nebenher Psychologiestudium und Job jongliert, und plötzlich ging nichts mehr: stressbedingtes Burnout. Ich hing vollkommen

kraftlos zu Hause rum und fraß aus Frust lauter Junkfood in mich hinein. Das ging monatelang so, bis ich 21 Kilo Übergewicht auf die Waage brachte. Es war der Tiefpunkt meines Lebens.

Und auch wenn ich es damals nicht gedacht hätte: Es war auch der Wendepunkt. Denn ich war gezwungen, mich mit den Gründen für den Zusammenbruch auseinanderzusetzen und einen völlig neuen Umgang mit Stress zu lernen – einen Weg, ihn produktiv zu nutzen, ohne mich dabei kaputt zu machen. In dem Maß, in dem ich eine neue Gelassenheit entwickelte, verschwanden auch die Pfunde auf Nimmerwiedersehen.

Kein Wunder, denn Stress und Übergewicht hängen eng zusammen. Und für beides gilt: Herumdoktern an Symptomen bringt nichts außer Jojo-Effekten. Deshalb ist es sinnvoll, den Umgang mit Stress ganz neu zu lernen. Dazu möchte ich Sie mit diesem Buch einladen: Die Kombination aus alltagstauglichen Strategien zur Stressbewältigung einerseits und gesunder Ernährung andererseits packt das Thema stressbedingtes Übergewicht an den Wurzeln. Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei Ihrem Weg in ein gelassenes Leben mit Wunschgewicht!

Jacob Drachenberg

A handwritten signature in black ink, reading 'J. Drachenberg'. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending from the end of the name.



Vorwort

Dass Stress und Übergewicht miteinander zu tun haben, ist offensichtlich: Nicht nur Politiker machen es uns vor. Ich selber habe auch so manches Stresskilo zugelegt – das erste Mal während des Abiturs! In zwei Wochen legte ich 10 Prozent meines Gewichtes zu. Und musste danach ein magisches Kilo abnehmen, um bei der Deutschen Lufthansa als Stewardess beginnen zu können. Das war das schwerste Kilo meines Lebens!

Dann begann ein jahrelanger Kampf ums Gewicht mit vielen Diäten und Jojo-Effekten. Den konnte ich erst gewinnen, als ich meine Mitte fand – und eine gewisse Ordnung in mein Leben brachte. Was heißt das? Regelmäßige Mahlzeiten, wenig Süßes, aber durchaus Kohlenhydrate – allerdings die langsame Form: Vollkorn, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.

Seither koche ich täglich – oder esse zumindest einmal täglich frisch Gekochtes – mit viel Gemüse. Das tut gut. Warum, das lässt sich tatsächlich wissenschaftlich erklären.

Gleichzeitig weiß ich, dass das nicht jedem möglich ist. Deshalb habe ich Rezepte entwickelt, die guttun, gleichzeitig schnell und einfach sind oder gut vorbereitet werden können. Und Wochenpläne zusammengestellt, mit denen Sie in jeder Situation – ob Single oder Familienmensch – aus dem Teufelskreis von Erschöpfung und schlechter Ernährung aussteigen können. Sie werden staunen, wie viel Kraft und Energie das gibt. Denn gutes Essen macht nicht nur glücklich, sondern auch gesund. Und genau das wünsche ich Ihnen!

Dagmar von Cramm

A handwritten signature in black ink, reading "Dagmar von Cramm". The script is cursive and fluid, with the first letters of each word being capitalized and prominent.

Die Drachenberg-Methode



1. Stress: Was ist das? Und kann das weg?

Stress. Über kaum etwas sind sich die Leute so einig wie darüber. Alle haben ihn, alle kennen ihn, alle stöhnen, klagen, jammern darüber – mal mehr, mal weniger. Stress, das ist ein Kalender voller Termine. Das ist eine lange Liste von To-dos bei der Arbeit und (unter Umständen) eine noch längere zu Hause. Stress ist das, was die einen nachts wachliegen lässt und bei den anderen den Schokoladen- und

Fast-Food-Konsum in die Höhe treibt. Stress ist schuld an schlechter Laune, Magenschmerzen und verspannten Schultern.

In einem Satz: Stress ist der Fluch unseres modernen Lebens.

Stopp! Genau das ist der entscheidende Irrtum. Ein ziemlich weit verbreiteter, zugegeben. Ich begegne ihm immer wieder: Stress sei schlecht und ungesund, heißt es, und man müsse ihn bekämpfen.

Zeitschriften titeln mit »Anti-Stress-Tipps«, Yoga- und Achtsamkeitskurse werden beworben als »Auswege aus der Stressfalle«, und alles Mögliche, vom Stromanbieterwechsel bis zum Kochrezept, dient man uns als »stressfrei« an. Aber wie sähe ein Leben ohne Stress wirklich aus? Ziemlich langweilig, so viel steht fest. Die samstägliche Sportschau fiele aus, denn niemand würde sich den Stress eines sportlichen Wettkampfs antun. Konzerte, Theater, Stand-up-Comedy – tschüss!



6 POSITIVE SEITEN AN STRESS

STRESS ...

- **hilft uns, Ziele zu erreichen: vom Sieg im Wettkampf bis zur gelungenen Präsentation im Job.**
- **lässt uns über uns selbst hinauswachsen und zeigt uns, wozu wir in der Lage sind, wenn es drauf ankommt.**
- **führt uns vor Augen, was uns wirklich wichtig ist. Denn Dinge, Menschen oder Themen, die uns egal sind, können uns weder auf die Palme bringen noch nachts wach liegen lassen.**
- **legt den Finger in die Wunde und zeigt uns, wo wir in unserem Leben noch Potenzial zum Lernen oder zur Weiterentwicklung haben.**
- **kann ein Gefühl der Lebendigkeit verleihen und Energie geben.**
- **ist toll, wenn er nachlässt: Allein für das High danach springen manche mit Fallschirmen aus dem Flugzeug!**

Lampenfieber ist schließlich purer Stress. Niemand würde mehr Start-ups gründen oder sich für eine bessere Welt

einsetzen, wenn es nur noch darum ginge, Stress zu vermeiden. Und selbst im Alltäglichen würde ziemlicher Stillstand herrschen: Warum einen Schulabschluss machen? Warum überhaupt etwas im Leben verändern wollen, egal ob es um den nächsten Karriereschritt oder einen fitteren Körper geht? Jede Veränderung bedeutet schließlich erst einmal eins: Stress.

Diese wenigen Beispiele zeigen schon, dass Stress ganz unterschiedliche Gesichter haben kann. Und das ist eine zentrale Erkenntnis, wenn es um einen besseren, gesünderen Umgang damit geht: Stress an sich ist weder gut noch schlecht, sondern erst einmal neutral – ein biologischer Vorgang, der seine Daseinsberechtigung hat.



URALTES ÜBERLEBENS-PROGRAMM

Ich schwimme auf der Stelle, bereit, jeden Moment in Höchstgeschwindigkeit loszukraulen. Der vertraute Chlorgeruch steigt mir in die Nase, auf den Rängen jubeln die Fans, aber ich nehme beides kaum wahr. Gleich wird es losgehen, das erste Spiel der Wasserball-Europameisterschaft in Spanien, auf das unser Team der U20-Nationalmannschaft seit Monaten hintrainiert hat. Meine ganze Konzentration ist auf den Schiedsrichter fokussiert, der jeden Moment den Ball ins Wasser werfen

und das Spiel anpfeifen wird. Mein Herz klopft, alle Muskeln sind angespannt.

Ich habe Stress.

Anders ausgedrückt: Mein Körper hat in diesem Moment im August 2008 sein eingebautes Alarmsystem aktiviert. Es ist ein Programm, das wir seit einer frühen Stufe der Evolution in uns tragen und mit anderen Tieren gemeinsam haben. Zentrale Kommandostelle dafür ist das Gehirn. Es ist ständig damit beschäftigt, unsere Umwelt zu scannen und sämtliche Wahrnehmungen blitzschnell zu überprüfen: Gefahr oder nicht?

Weil das im Ernstfall natürlich nicht lange dauern darf, greift es dafür auf relativ grobe, aber für die meisten Situationen recht effektive Bewertungsmuster zurück. Grund zum Alarm sieht es beispielsweise dann, wenn eine Situation, ein Mensch, ein Tier fremd wirkt, etwas völlig anders ist als erwartet oder wenn wir andersherum das Schlimmste erwarten, weil wir in einer ähnlichen Situation schon einmal schlechte Erfahrungen gemacht haben. Laute Geräusche oder unerwartete Bewegungen sind ebenfalls Warnsignale. Deshalb erschreckt es uns, wenn über uns ein Flugzeug die Schallmauer durchbricht, und wir bekommen Angst, wenn ein Hund laut bellend und mit gebleckten Zähnen auf uns zuläuft.

Entscheidet das Gehirn, dass Gefahr im Verzug ist, sendet es eine Eilbotschaft an das Nebennierenmark: »Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol freisetzen!« Schlagartig werden diese sogenannten Stresshormone ins Blut ausgeschüttet und machen den Körper bereit, auf die wahrgenommene Gefahr zu reagieren. Wie genau diese Reaktion aussieht, das unterscheidet sich je nach Situation.

Die urzeitliche Überlebensformel lautet »fight, flight or freeze« – Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Was davon tatsächlich zum Zuge kommt, entscheidet das Gehirn nach Überprüfung der konkreten Gefahrenlage und der eigenen Ressourcen. Traf einer unserer Vorfahren beispielsweise auf einen Rivalen, der ihm die schöne Höhle streitig machen wollte, dann entschied er sich nach kurzem Abgleich der Muskelmasse möglicherweise für Kampf. Ein Höhlenmensch, der sich dagegen einem wütenden Mammut gegenüber sah, hatte wohl beim Kräfteressen kaum Chancen und versuchte es besser mit Wegrennen. Und hatte ein Urahn den Speer zu Hause vergessen und sah plötzlich im Gebüsch die Streifen eines Säbelzahnigers aufblitzen, dann half wohl nur Totstellen – in der Hoffnung, von der furchteinflößenden Großkatze übersehen zu werden. Was die richtige Strategie ist, darüber trifft unser Gehirn bis heute in Sekundenbruchteilen eine Entscheidung.

Aber egal ob Kampf, Flucht oder der Wunsch, für die eigene Mannschaft den Ball zu erobern und ins gegnerische Tor zu werfen: Für all das brauchen wir vor allem die Muskeln. Adrenalin sorgt dafür, dass ihnen reichlich Energie zur Verfügung steht, denn es bringt das Herz dazu, schneller zu schlagen. Gleichzeitig verengt Noradrenalin die Blutgefäße, sodass der Blutdruck steigt.

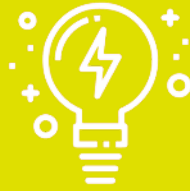
So gelangt schnell viel Blut zu den Muskeln. Durch Cortisol wird der Fettabbau angekurbelt und vermehrt Glukose (Traubenzucker) neu gebildet, der Brennstoff unserer Zellen. Der Blutzuckerspiegel steigt, und die Muskeln bekommen jede Menge Energie. Damit die Lunge genügend Sauerstoff zur Verbrennung des Zuckers nachliefern kann, erweitert das Adrenalin die Bronchien und beschleunigt den Atem.

Für dieses Zusammenspiel ist sogar ein eigenes Nervensystem verantwortlich: der Sympathikus oder das sympathische Nervensystem. Es trägt seinen Namen nicht deshalb, weil es so nett ist – auch wenn es uns dankenswerterweise vor Gefahren schützt. Das griechische Wort συμπάθεια oder sympátheia bedeutet so viel wie »Mitfühlen« und bezieht sich darauf, dass unsere Organe über dieses und andere Nervensysteme miteinander verbunden sind, sodass beispielsweise in einem Notfall alle Reaktionen unseres Körpers ineinandergreifen – weil sie eben vom Sympathikus koordiniert werden.

Die Angst verleiht Flügel, heißt es – auf jeden Fall sorgt sie neben Herzklopfen und Schweißausbrüchen für einen Energieschub. Dieses Kampf-Flucht-oder-Erstarren-Programm ist ziemlich effektiv. Schließlich kennt es unser Körper nur, weil unsere tierischen Vorfahren mit seiner Hilfe tatsächlich Rivalen besiegen, Fressfeinden entkommen und den in den Genen verankerten Mechanismus an ihre Nachkommen weitergeben konnten. So funktioniert Evolution.

POSITIVER UND NEGATIVER STRESS

Die Wirkungen dieses Überlebensprogramms erlebte ich nicht nur an diesem Augusttag 2008, sondern in meiner Zeit als Leistungssportler bei jedem Wettkampf am eigenen Körper. Ich habe ihn geliebt, diesen Adrenalinkick – und ich genieße ihn immer noch: beim Sport, bei Vorträgen, bei der Arbeit in meinem eigenen Unternehmens. Die sogenannten Stresshormone verschaffen uns Momente, in denen wir über uns hinauswachsen. Wir können plötzlich ungeahnte Kräfte mobilisieren, sind doppelt so aufmerksam wie sonst, haben alles im Blick und können uns mühelos auf die vor uns liegende Herausforderung konzentrieren.



BELIEBTE IRRTÜMER ÜBER STRESS

»STRESS MUSS MAN BEKÄMPFEN.«

Schon die Formulierung klingt anstrengend - und irgendwie ein bisschen paradox. Kampf ist schließlich purer Stress! Wie wäre es denn damit, die positive Energie von Stress für die eigenen Ziele zu nutzen und gleichzeitig die negative Energie rauszunehmen? Das geht tatsächlich. Und macht das Leben viel entspannter.



Diese Reaktion auf äußere Reize, die ursprünglich einmal das Überleben gesichert hat, das ist Stress. Das englische Wort Stress (abgeleitet vom lateinischen »stringere« – straff ziehen, anspannen) bedeutet übersetzt ja nichts anderes als Druck oder Anspannung und ist damit erst mal ziemlich wertneutral. Anspannung kann eben sowohl zu bestandenen Prüfungen führen als auch zu schlaflos durchgrübelten Nächten. In der Wissenschaft unterscheidet man deshalb oft zwischen Eustress (positivem Stress, von der griechischen Vorsilbe εὖ – gut, leicht) und Distress (negativem Stress, von der griechischen Vorsilbe δύς, die schlecht bedeutet).

Positiver Stress ist das, was ich in meinen ersten zwanzig Lebensjahren erlebte: Ab der dritten Klasse spielte ich Wasserball. Mit sechzehn trainierte ich jeden Abend, zweimal in der Woche sogar noch zusätzlich vor der Schule, und hatte an den Wochenenden Spiele. Die Schule fiel mir leicht, nach dem Abitur fing ich an, neben dem Leistungssport Psychologie zu studieren und jobbte außerdem bei einem Investor. All das fühlte sich nicht anstrengend an, sondern vollkommen natürlich. Es passte zu mir. Die Erfahrung, die ich in diesen Jahren verinnerlichte, lautete: Wenn ich etwas erreichen will, muss ich mich nur anstrengen. Wenn ich es noch nicht erreicht habe, dann habe ich mich noch nicht genug angestrengt. Ich lebte auf Adrenalin – ein super Gefühl.

Bis ich mit einundzwanzig auf einmal den negativen Stress kennenlernte. Bis jetzt war alles bestens gelaufen: Ich war als Kapitän meines Wasserballteams dreimal deutscher Jugendmeister geworden und hatte jahrelang in der deutschen Junioren-Nationalmannschaft gespielt. Im Männerbereich spielte ich in der 1. Bundesliga und führte mein Team als Kapitän in den Europapokal – zu diesem Zeitpunkt der größte Erfolg der Vereinsgeschichte. Das Studium lief, der Nebenjob machte mir Spaß – und plötzlich hatte ich keine Energie mehr. Ich schlief schlecht, konnte mich kaum konzentrieren und spürte nichts mehr von der gewohnten Lust, mich immer weiter zu pushen. Stattdessen empfand ich Angst und Leere. Meine Leistungen sackten ab, im Sport genau wie im Studium. Ich erkannte mich selbst nicht mehr wieder. Was passierte da mit mir?



DAGMAR FRAGT JACOB

»Manche Menschen lassen sich von den Gedanken stressen, dass es bei einer Einladung unhöflich wäre, nicht aufzuessen – auch wenn sie eigentlich schon satt sind. Wie kommt man aus diesem Dilemma heraus?«

Wenn ich für jemand anders gekocht habe, und der lässt etwas auf dem Teller liegen, weil er satt ist – würde ich mir wünschen, dass er (oder sie) sich überfrisst? Mit diesem Gedankenspiel kann man sich meistens klarmachen, dass die Angst vor der vermeintlichen Unhöflichkeit unbegründet ist.

Und wie immer gilt: offen kommunizieren! »Das war sehr lecker, aber ich kann nicht mehr essen, weil ich sonst Magenschmerzen bekäme.« Wer könnte dagegen wohl etwas einwenden?



WENN STRESS CHRONISCH WIRD

Im Nachhinein ist mir klar: Ich hatte das Potenzial der ständigen Anspannung komplett ausgereizt. Der positive Stress war in sein Gegenteil umgeschlagen. Hätte ich damals im Psychologiestudium schon die biologischen Grundlagen von Stress durchgenommen, dann hätte mir das klar sein können. Denn der »fight, flight or freeze«-Mechanismus ist für die kurzfristige Reaktion auf eine akute Gefahr gemacht. Es dauert eben meistens nicht lange, bis so ein Kampf unter Rivalen entschieden ist, und auch ein wütendes Mammut gibt irgendwann die Verfolgung eines Flüchtenden auf. Genau für solche kurzen Zeitspannen alle körperlichen Ressourcen anzubieten, um zu kämpfen oder aber die Beine in die Hand zu nehmen, ist gesund – oder lebensnotwendig. Aber danach sollte wieder Ruhe einkehren, damit die Stresshormone abgebaut werden können und sich der Körper entspannen darf. Bis zum nächsten Stressreiz.

Das Problem ist, dass der in unserer Welt nicht lange auf sich warten lässt. Wir begegnen zwar kaum Säbelzähntigern und müssen im Normalfall auch nicht mehr um Wohnhöhlen kämpfen. Aber unser Gehirn macht keinen Unterschied zwischen echter Lebensgefahr und einer Alarmsituation, die vor allem in unserem Kopf stattfindet. In unserem Körper läuft daraufhin immer und immer wieder derselbe Überlebensmechanismus ab.



Eine Präsentation vor einer wichtigen Neukundin: zack, Alarm – Herzklopfen, Anspannung, das volle Programm. Kratzige Geigenmusik und huschende Schatten auf der Kinoleinwand – Alarm! Eine unfreundliche E-Mail, die uns auf einen Fehler aufmerksam macht – Alarm! Und so weiter, und so fort. Im schlimmsten Fall kommt unser Körper aus dem Panikmodus gar nicht mehr heraus.

Das hat Folgen. Wir schlafen schlecht und wälzen uns stattdessen grübelnd im Bett herum. Am nächsten Tag fühlen wir uns erschöpft und am übernächsten noch

erschöpfter. Bei der Arbeit können wir uns schlecht konzentrieren und werden vergesslicher. Kopfschmerzen und Rückenschmerzen, Herzrasen bis hin zu Panikattacken – die Liste der Stressbeschwerden ist lang. Hält der Stress über eine sehr lange Zeit an, wird er sogar lebensbedrohlich. Die Wissenschaft führt inzwischen immer mehr körperliche und psychische Erkrankungen auf chronischen Stress zurück: Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Herzinfarkten und Schlaganfällen, Verdauungsprobleme, Entzündungen, Depressionen, Burnout.

Burnout. Die Wand, gegen die ich 2012 gelaufen war, hatte einen Namen. Die ständige Anspannung, aus der ich jahrelang so viel Energie gezogen hatte, war auf einmal in ihr Gegenteil umgeschlagen. Statt ständig im Turbomodus zwischen Sport, Studium und Job unterwegs zu sein, tat ich – gar nichts mehr. Ich hing zu Hause rum, kaum fähig, einen Fuß vor die Tür zu setzen. Freunde treffen? Allein der Gedanke, in diesem Zustand anderen Menschen gegenüberzutreten, schreckte mich ab. Was würden sie wohl denken, wenn sie mich so sähen? Jacob, der Überflieger, in vollem Absturz?



Ich badete in Selbstmitleid: Warum ich? Was hatte ich falsch gemacht? Warum hatte ich plötzlich mein Leben nicht mehr im Griff? Gleichzeitig fühlte ich mich vollkommen unfähig, an meinem Zustand etwas zu ändern. Apathisch starrte ich gegen die Wand oder auf das Smartphone, während ich ohne hinzusehen immer wieder die Hand nach der Schokolade ausstreckte. Drei Monate lang ernährte ich mich hauptsächlich von Junkfood und bewegte mich kaum. Essen wurde mein Tröster, meine Ablenkung, mein Lichtblick. Irgendwann kniffen die Hosen, die Hemden, sogar die Schuhe saßen enger. Als ich mich auf die Waage stellte,