Hilfsmaßnahmen bei Stress (s. auch Entspannung / Psyche / Stimmung / Schmerzen / Nebenniere):

Lachen:
Beim Lachen werden bis zu 80 Muskeln bewegt, der Körper von Glückshormonen überhäuft, das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte angeregt. eine Minute Lachen wird mit etwa 45 Minuten Entspannungstraining gleichgesetzt.[1]

Vitamin C:
Stress kostet Unmengen an Vitamin C, denn bei der Bereitstellung der Stresshormone (z.B. Adrenalin) wird dieses Vitamin regelrecht „verbraten". aus Tierversuchen hat man festgestellt, dass der Mensch in einem einstündigen Stresszustand etwa 500 Milligramm (also ein halbes Gramm) Vitamin C verbraucht. [2]

Vitamin C schützt vor Stress, kräftigt das Immunsystem.[3]

Coenzym Q10:
Für Stress ist Coenzym Q10 besonders wichtig.[4]

Kalium:
Kalium dient der Herstellung und Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichtes. Und wer zu sauer ist, reagiert auch psychisch sauer, ***fühlt sich oft überfordert*** und ist leicht reizbar.[5]

Ananas:
Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Ananas dient der Stressprophylaxe. Zur Herstellung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin sowie Cortisol wird nämlich Ascorbinsäure benötigt. Ananas hilft, auch in Stresssituationen heiter und gelassen zu bleiben.
Wenn Sie einen Ananastag zur Entschlackung planen, können Sie hinterher den ph-Wert Ihres Urins testen. Sie werden feststellen, dass er sich ins Badische verschoben hat.[6]

Avocado und Banane:
Die Avocado versorgt durch ihre ganz speziellen Kohlenhydrate und Fettsäuren Nervenzellen besser mit Energie. Kalium stärkt die Funktion der Nerven und beugt Verwirrtheit und Depression vor. Schon in der mexikanischen Volksmedizin wird ***Stressgeplagten*** und Nervösen eine Avocado-Kur empfohlen, die ganz einfach ist: Man ißt zwei Mal täglich eine Avocado zur Stärkung.[7]

Lob und Komplimente:
Wenn das Gehirn Lob und Komplimente aufgenommen hat, so entsteht dadurch im sog. limbischen System ein starker, positiver Impuls. Parallel dazu wird eine Meldung an die Thymusdrüse hinter dem Brustbein weitergegeben. Daraufhin werden dort – in der Schulungszentrale für die Immunkraft – verstärkt weiße Abwehrzellen gebildet. Das bedeutet: Das natürliche Abwehrsystem wird gestärkt. Wer Lob und Komplimente empfängt, bremst sofort im Organismus die Streßhormone, die Glukokortikoide, die oft Ursache für zu hohen Blutdruck und zu hohe Cholesterinwerte sind. Dafür werden jene Neurotransmittoren vom Gehirn vermehrt, welche den Stress bekämpfen.[8]

Lindgrüne Kleider:
Lindgrüne Kleider, Sakkos oder Anzüge üben eine entspannende und beruhigende Wirkung auf den Menschen aus. Sie helfen rascher, vorhandenen Stress abzubauen.[9]

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 38
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 79
[3] Strunz, forever young, 102
[4] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 142
[5] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 76
[7] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 86
[8] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 57
[9] Bankhofer, Hademar, Gesundheitsbarometer, 58

Achtung: Entzündungsreaktionen:
Entzündungsreaktionen sind jedenfalls, egal ob sie durch Infektionen oder andere Ursachen ausgelöst werden, derzeit ein heißes Thema in der Demenzforschung. Dazu haben auch eher zufällige Befunde beitragen, etwa der, dass Rheumapatienten, die ständig entzündungshemmende Medikamente nehmen müssen, seltener und später dement werden als der Bevölkerungsdurchschnitt.
„Wir wissen seit langem, dass Entzündungsmechanismen an neurodegenerativen Veränderungen beteiligt sind“, sagt H. Förstl, Chef der Psychiatrie am Klinikum Rechts der Isar in München. So schreitet laut einer Szdie von Clive Holmes von der Universität Southampton mit 222 Patienten die Alzheimer-Krankheit bei jenen, die den Entzündungsfaktor TNF alpha im Blut haben, um ein Mehrfaches schneller voran ls bei Vergleichspersonen. Und erhöhte Cortisolwerte, wie sie bei Abwehrreaktionen des Körpers ebenfalls typisch sind, bleiben auch nicht ohne Folgen. Sie sorgen dafür, dass bei Demenz besonders betroffene Hirnbereiche wie etwa der Hippocampus und das limbische System anfälliger für die Zerstörung von Nervenzellen werden. Und dauerhaft erhöhte Cortisolspiegel haben dauergestresste Menschen häufig.[10]

Allgemein: oxidativer Stress:
Hinsichtlich der Pathogenese cjhronisch-degenerativer Erkrankungen ist in den vergangenen Jahren vermutlich kein einfluss so intensiv und weitreichend untersucht worden wie der des oxidativen Stresses, derals Dysbalance zwischen der Radikalgeneration einerseits und der antioxidativen Kapazität andererseits verstanden werden kann. Freie Radikale entstehen endogen bei einer Reihe von Stoffwechselprozessen (z.B. Zellatmung, Katecholaminstoffwechsel) und können auch durch Umweltnoxen (z.B. Luftschadstoffe, Schwermetalle, Pestizide) und Genussmittel (Alkohol, Tabakkonsum) vermehrt im Organismus generiert werden. Auch im Bereich der frühen, unspezifischen Immunabwehr werden reaktive Sauerstoffspezies (ROS) Radikale von aktivierten Granolozyten und Makrophagen nzur Vernichtung pathogener Keime und infizierter Zellen nach Stimulation durch Bakterien, Xenobiotika oder bestimmten endogenen Substanzen (z.B. Leukotrienen) generiert. Sportliche Aktivität und ***Stress erhöhen – via vermehrten Sauerstoffumsatz – ebenfalls das Gefahrenpotential durch die reaktiven Sauerstoffspezies***.[11]

Autogenes Training:
Überaus effektiv ist das Autogene Training. Man versteht darunter die gezielt entspannende Beeinflussung des Unterbewußtseins. Durch das Wiederholen beruhigender Formeln wird das Denken in eine positive Richtung geführt. Die Autosuggestion ist die unterbewußte Verwirklichung der gezielten, positiven Gedanken und Worte: „Ich bin ruhig, entspannt und gelöst; in mir ist Kraft und Ruhe.“[12]

Kräutertee: Passionsblumenkraut:
Um die Nerven zu stärken und motionale Spannungen abzubauen, hilft ein Tee mit Passionsblumenkraut. Ein pflanzlicher Traquilizer, der für Entspannung und psychische Erfrischung sorgt.[13]

Musik:
Untersuchungen haben ergeben, dass v.a. Musikstücke, deren Tempo etwas langsamer als der Herzschlag ist, beruhigend und schlaffördernd wirken. V.a. durch Musikstücke in „Largo“ lässt sich recht schnell eine messbare Entspannung erreichen. Musikstücke, die zur Entspannung besonders geeignet sind und den Schlaf fördern:
Johann Sebastian Bach:
1) Largo aus Konzert für Klavier und Streichorchester Nr. 5 in f-Moll nach BWV (Bachwerkeverzeichnis) 1056
2) Largo aus dem Flötenkonzert in g-Moll nach BWV 1056
3) Aria zu den Goldberg-Variationen, BWV 988 (Cembalo)

Georg Friedrich Händel:
1) Alle langsamen Sätze aus concerti grossi op. 6, Nr. 1-12

---

[10] FAZ, 23. 5. 2010, „Ist Alzheimer ansteckend?“, S. 55
[11] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avanvieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für dieGanzheits-Medizin“, S. 2
[12] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 36
[13] Bio Spezial Ausgabe 2009: „Natürlich Heilen“, S. 36

2) Largo aus Konzert Nr. 3 in D-Dur (Feuerwerksmusik)

Antonio Vivaldi:

1) Largo aus „Winter“ – Die vier Jahreszeiten
2) Largo aus Konzert in D-Dur für Gitarre, Streicher und Basso continuo

Fréderic Chopin:

1) Nocturnes

Franz Schubert:

1) Sinfonie Nr. 8 in h-Moll („Die Unvollendete“)

Wolfgang Amadeus Mozart:
Eine kleine Nachtmusik[14]

Wärme:
Bei Wärme sinkt der Energieverbrauch, die Produktion von Stresshormonen nimmt ab. Der Körper schaltet auf sein Energiesparprogramm.[15]

Aquarium:
Das ruhige Beobachten von Fischen im Aquarium, so dass Ergebnis einer Untersuchung an der University of Pennsylvania, senkt den Blutdruck und vertreibt Sorgen und Ängste. Die langsamen Bewegungen versetzen den Betrachter in einen hypnoseähnlichen Zustand, was sich positiv auf den Stresslevel auswirkt.[16]

Jonglieren:
Wer ernsthaft Stress abbauen will, sollte unbedingt jonglieren lernen. Beim Jonglieren muss man entspannt und gleichzeitig konzentriert sein. Für sorgenvolle Gedanken ist beim Umgang mit Bällen kein Platz, sonst landen diese bald auf dem Boden. Amerikanische Untersuchungen konnten inzwischen nachweisen, dass beim Jonglieren vermehrt Endorphine ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut werden. In den USA wird das Training mit den Bällen neuerdings als ideale Stressbewältigungsstrategie auf Managerseminaren eingesetzt. Bereits 5 Minuten die Bälle kreisen zu lassen ist oft ausreichend, um abzuschalten und neue Energie zu tanken.[17]

Atmen:
Erst mal tief durchatmen ist ein hilfreicher Rat, wenn der Stress uns zu überrollen scheint. Um die ganze Kapazität der Lunge zu nutzen, müssen auch die unteren Teile der Lunge beatmet werden. Das geht nur, wenn wir aus dem Bauch heraus atmen. Um die richtige Atemtechnik zu überprüfen, legen Sie die Hände in die Taille, die Fingerspitzen sollen in Richtung Nabel zeigen. Atmen Sie nun so ein, dass Sie mit den Fingern spüren, wie sich der Bauch ausdehnt und zusammenzieht. Vermeiden Sie es aber, die Schultern zu heben. Strecken Sie dabei bewusst den Bauch raus, atmen Sie rhythmisch ein und aus. Tiefes Atmen veranlasst den Organismus, vermehrt das beruhigende Glückshormon Endorphin auszuschütten. Bereits fünf bis sechs bewusste Atemzüge reichen oft aus, eine Distanz zum Stress zu schaffen. Bei der entspannenden Bauchatmung wird der Solarplexus massiert. Dieses Nervennetz, auch Sonnengeflecht genannt, liegt im oberen Bauchraum und das regt das beruhigende parasympathische Nervensystem an. Dadurch werden nervöse Spannungen gelöst, Unruhe abgebaut.[18]

Akkupressur:
Ein wichtiger Akupressurpunkt, der bei Angst und Unruhe gedrückt werden sollte, liegt am Unterarm auf einer Linie mit dem Mittelfinger etwa zwei Fingerbreit unterhalb des Handgelenkes an der Armunterseite. Drücken Sie diesen Punkt einige Sekunden mit dem Daumen der anderen Hand.[19]

Akkupressur:

---

[14] Axt Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 155f.
[15] Axt Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 167
[16] Axt Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 130
[17] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 130f.
[18] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 132
[19] Axt, Peter. Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 134

Ein wichtiger Akupressurpunkt, der bei Angst und Unruhe gedrückt werden sollte, liegt am Unterarm auf einer Linie mit dem Mittelfinger etwa zwei Fingerbreit unterhalb des Handgelenkes an der Armunterseite. Drücken Sie diesen Punkt einige Sekunden mit dem Daumen der anderen Hand.[20]

Visualisierungsübungen:
Schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig ein und aus, ein und aus. Stellen Sie sich dabei ein wogendes Kornfeld vor, das sich im Rhythmus der Atmung bewegt. Entspannen und lockern Sie nun nach und nach alle Muskeln. Beginnen Sie im Gesicht und gehen Sie alle Muskelgruppen bis zu den Füßen durch. Wenn Sie nun völlig entspannt sind, lassen Sie vor ihrem inneren Auge bildlich die Probleme und Situationen entstehen, die für Sie zurzeit sehr belastend sind. Beobachten Sie nun, wie die Bilder sich langsam wegbewegen, immer kleiner und unbedeutender werden und schließlich am Horizont verschwinden. Sehen Sie sich vor Ihrem inneren Auge entspannt, selbstbewusst und erfolgreich.[21]

Die Anspannung abrollen:
Am Fuß befinden sich zahlreiche Reflexpunkte, die entspannend wirken. Mit Hilfe eines Tennisballs lassen sich diese ausgezeichnet massieren. Ziehen Sie Strümpfe und Schuhe aus und legen Sie einen Tennisball unter das Fußgewölbe. Verlagern Sie nun das Gewicht soweit auf den Ball, dass der Druck noch als angenehm empfunden wird und bewegen Sie den Fuß vor und zurück. Durch den Druck werden Nervenendigungen stimuliert, die über Reflexkreise eine Lockerung der Spannung in weiten Teilen des Körpers bewirken.[22]

Erst nach 7.20 Uhr aufstehen:
Britische Forscher: Wer später aufsteht, ist den ganzen Tag über gelassener und ausgeglichener. Wie das britische Magazin „New Scientist“ in seiner Ausgabe vom 4.11.1999 berichtet, sind Frühaufsteher offensichtlich gestresster als Langschläfer. Forscher der Londoner Westminster-Universität konnten im Speichel von Personen, die spätestens um 7.20 Uhr aufstehen mussten, deutlich höhere Werte des Stresshormons Cortisol messen als bei Langschläfern, die erst später das Bett verließen. Es scheint auch nichts zu nutzen, früher ins Bett zu gehen. Die Gesamtdauer der Schlafzeit hatte – so die Erkenntnis der britischen wissenschaftler, keinen Einfluss auf die Ausschüttung des Stresshormons. Über gestresst oder entspannt entschied einzig und allein der Zeitpunkt des Aufstehens. Der Stress durch frühes Aufwachen hält nicht nur den ganzen Tag an, sondern kann sogar ernsthafte Folgen für die Gesundheit nach sich ziehen, heißt es in dem Bericht. Auf Dauer führt der chronische Stress zu Depressionen, die Abwehrkräfte werden geschwächt, und zudem leiden Frühaufsteher offensichtlich häufiger unter Infekten, Muskelschmerzen und schlechter Laune.[23]

Schlaf:
So reagiert der Organismus auf Schlaf und Erholung:

1) Der Blutdruck sinkt auf seinen Normalwert ab, der i.d. R. unter 140/90 liegen sollte.
2) Nach einer halbstündigen Ruhepause erreicht die Herzfrequenz den Ruhewert.
3) Nach etwa zehn Minuten Entspannung nimmt der Sauerstoffverbrauch ab, die Atmung verlangsamt sich. Die Atemfrequenz sinkt von 40 Atemzügen im Stress auf zwölf im Schlaf ab.
4) Im Schlaf werden weniger Stresshormone gebildet, das ***Verjüngungshormon Melatonin*** wird ausgeschüttet.[24]

Vorsicht Fernsehen (Spannende Filme):
Spannende Filme oder aufregende Fußballspiele können zu körperlichen ***Stressreaktionen führen.*** Kurzfristig verwischen die Grenzen zwischen Realität und Fiktion und der Film verursacht körperlichen Stress mit allen Symptomen wie Anstieg des Blutdrucks, Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz, Schweißausbrüchen. Sogar ***Stresshormone werden verstärkt ausgeschüttet und machen uns bereit für einen Kampf mit einem fiktiven Gegner. Dennoch sind spannende Filme nicht immer schlecht: Sie fesseln unsere Aufmerksamkeit oft so***

---

[20] Axt, Peter. Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 134
[21] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 135f.
[22] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 136
[23] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, 144f.
[24] Axt, Peter: Vom glück der Faulheit, 2007, S. 145

stark, dass es zu einer Wahrnehmungslenkung weg von den alltäglichen Stressoren führt. Die Gedanken werden abgelenkt, Alltagssorgen werden plötzlich klein.
Ob wir am Morgen nach dem spannenden Film entspannt aufwachen oder uns völlig gerädert aus dem Bett quälen, hängt auch davon ab, wie wir das Geschehene verarbeiten und ob die Spannung, die der film erzeugt hat, anschließend wieder gelöst werden kann. Ideal zum Stressabbau nach dem Abendprogramm ist deshalb ein Abendspaziergang.[25]

In den Schlaf hineinspazieren:
Da wir uns den ganzen Tag kaum bewegen, haben wir bis zum Abend keine Möglichkeit, Stresshormone abzubauen und unseren Organismus wieder ins Lot zu bringen. Ein abendlicher Spaziergang ist deshalb ideal, um vor dem zu Bett gehen die Anspannung des Tages abzuschütteln. Mäßig dosierte Bewegung verringert den Stresshormonspiegel und bewirkt eine verstärkte Ausschüttung des Glückshormons Endorphin – das beruhigt die Nerven und verbessert den Schlaf.
Wenn Sie regelmäßig ein entspannendes Bewegungsprogramm wie z.B. die peripatetische Meditation durchführen, reduzieren Sie dadurch auch dauerhaft den Stresslevel in aufregenden Situationen und sind zukünftig nicht mehr so schnell aus der Ruhe zu bringen. Anstrengende sportliche Betätigung hingegen ist nichts für die Abendstunden. Durch die Belastung wird der Kreislauf aktiviert und die Müdigkeit vertrieben. Größere körperliche Belastungen sollten daher mindestens vier Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen stattfinden.[26]

Achtung: Im Winter befindet sich unser Hormonsystem im Stress:
Im Winter arbeitet unser Hormonsystem anders als im Sommer. Für den Organismus ist in der kalten Jahreszeit v.a. die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur wichtig. Besonders das sympathische Nervensystem, das ist das „anregende“ Nervensystem, welches sich bei Stress einschaltet, wird bei Kälteaktiv. Um den Stoffwechsel anzuregen und dadurch mehr Wärme zu produzieren, schütten die Nebennieren im Winter, aber auch unter der kalten Dusche vermehrt die Stress-, Kampf- und Fluchthormone Cortisol, Adrenalin und Norepinephrin aus. Diese Hormone stellen dem Körper zusätzliche Energiereserven bereit. Auch die Schilddrüse produziert bei Kälte vermehrt Schilddrüsenhormone, um den Ofen des Körpers anzuheizen und die Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Durch die Stress- und Schilddrüsenhormone steigt der Grundumsatz, es werden mehr Kalorien verbrannt. Ein Spaziergang in der Kälte verbraucht pro Stunde etwa 50 Kalorien mehr, als im Sommer. Das „Anheizen“ kostet unserem Körper zusätzliche Lebensenergie.[27]

Schönes, warmes Wetter:
Im dunklen nord- und mitteleuropäischen Winter steigt die Zahl der Menschen, die unter Depressionen leiden, rasant an. Ist die Stimmung am Boden, schüttet der Körper vermehrt das schädliche Stresshormon Cortisol aus, das uns schneller altern lässt, dem Gehirn schadet und auch die Abwehrkräfte schwächt.
Falls nicht Heizen und keine kalte Dusche (sonst massive Ausschüttung des Stresshormons Cortisol). Bei Kälte schüttet unser Körper nämlich vermehrt Stresshormone aus, die den Stoffwechsel ankurbeln. Gleichzeitig benötigt der Körper zur Aufrechterhaltung einer konstanten Körpertemperatur mehr Energie.[28]

Lachen:
Wir lachen immer weniger: 1939 waren es noch 18 Minuten pro Tag, im Jahr 2000 nur noch 6 Minuten! Dabei hat das Lachen viele positive Eigenschaften: Nicht nur, dass es eine soziale Rolle spielt, Menschen zusammenbringt und für schöne Momente sorgt, es ist auch gut für die Gesundheit. Lachen stimuliert die Ausschüttung von Endorphinen und dopamin, die stimulierend und entspannend zugleich wirken. Wenn man in Lachen ausbricht, wird ein großer Teil der Muskeln im Körper angesprochen: Das Zwerchfell zieht ich zusammen und entspannt sich wieder, ebenso Bachmuskeln, Oberschenkel und Schultern. Das reinste Fitnesstraining und zugleich eine interne Massage, die die Organe und die Immunabwehr stärkt. Die Vorteile sind so zahlreich, dass das Lachen sogar bei Psychotherapien angewendet wird, um Stress abzubauen. Aber auch wenn man nicht gleich laut loslacht. Freude und gute Laune sind ebenso gut für uns, denn sie sorgen dafür, dass wir Schwierigkeiten nicht zu nah an uns herankommen lassen und sie somit leichter lösen können.

---

[25] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 153
[26] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 154
[27] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 163
[28] Axt, Peter: Vom Glück der Faulheit, 2007, S. 165ff.

Kurzum, das Lachen gibt uns viele Möglichkeiten, das Leben von seiner besten Seite zu sehen und zu echten Optimisten zu werden.[29]

Lavendelöl-Kapseln und Lavendelöl äußerlich:
Es gibt ein rezeptfrei verkäufliches, in der Apotheke erhältliches Medikament namens Lasea, das gegen Stress und Angstzustände empfohlen wird. Dabei handelt es sich um das Öl vom schmalblättrigen Arzneilavendel (Lavendula angustifolia) aus der französischen Haute Provence, das in Kapseln angeboten wird. Täglich eine Kapsel soll mit reichlich Wasser eingenommen werden. Sie löst sich im Magen auf, die Inhaltsstoffe des Lavendelöls gelangen dann über den Dünndarm ins Blut und können dann ihre Wirkung entfalten. Besonders empfohlen wird die Einnahme Menschen mit Alltagssorgen, deren Gedanken sich im Kreis drehen und die sich häufig niedergeschlagen und mutlos fühlen. Sehr gut eignet sich das Medikament auch dafür, Patienten die Entwöhnung von Psychopharmaka zu erleichtern.
Wenn das wertvolle Lavendelöl dem Körper innerlich zugeführt wird, sorgt es für einen geregelten Kalziumeinstrom. Es reduziert die Ausschüttung erregender Botenstoffe. So kommen die Nervenzellen wieder zur Ruihe, die betroffene Person fühlt sich ausgeglichener und entspannter. Dabei macht es aber nicht müde und auch nicht abhängig.
Seit langem weiß man, dass Lavendelöl auch äußerlich angewendet beruhigend und schlaffördernd wirkt. Ein bisschen davon auf den Puls am Handgelenk getupft und den angenehmen Duft eingeatmet – eine Wohltat nach einem anstrengenden, aufregenden Tag.[30]

Niacin:
Niacin: Dieser Vitalstoff aus dem B-Komplex, auch Vitamin B3 oder B2-Faktor genannt, hilft dem Körper, Energie zu produzieren, Fette und Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und Fettsäuren sowie Geschlechts- und Stresshormone auszuschütten. Ein Mangel an diesem Vitamin-B-Faktor trägt zur Entstehung von Pellagra bei; Leitsymptome sind raue, aufgesprungene Haut sowie Durchfall. Niacin ist in großen Mengen in Bierhefe, Erdnüssen, Hülsenfrüchten, Sesamsamen und vollem Korn enthalten. Therapeutisch eingesetzt wird es bei der Behandlung von Schizophrenie, Arthritis und Blutzirkulationsstörungen in den Gliedmaßen. Sein erfolgversprechendster therapeutischer Wert liegt aber wohl in der preiswerten, effektiven Senkung erhöhter Cholesterinwerte.
In zahlreichen Studien bestätigte sich, dass größere Dosen Niacin (2 bis 3 g täglich) den Gesamtcholesterinspiegel und das schädliche LDL senken, das HDL hingegen erhöhen können. Die irkung tritt ziemlich rasch ein (innerhalb weniger Wochen), ist sehr deutlich 8die HDL-Werte steigen um 30 Prozent oder mehr) und von langer Dauer. Allerdings: Hohe Dosen Niacin haben oft auch ***unerwünschte Nebenwirkungen.*** Dazu gehören Hitzewallungen im Gesichts- und Halsbereich (die sich meist schon ab Dosierungen von 50 bis 100 mg täglich bemerkbar mchen) sowie Übelkeit, Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Nervenstörungen.
Niacin wird in verschiedenen Präparaten angeboten, einchließlich ***solchen, die „keine Hitzewallungen“ oder „verzögerten Wirkungseintritt“ versprechen.*** Selbst hohe Dosen dieser Präparate senken jedoch den Cholesterinspiegel kaum, andere sind ***u. Umständen lebertoxisch***. Falls Sie es mit Niacin versuchen wollen, sollten Sie sich dabei unbedingt ärztlich überwachen lassen.[31]

Kamille:
Kamilleblüten sind nach Duke die pflanzliche Antwort auf den Betablocker Atenolol (Tenormin), der den Herzschlag verlangsamt und die Blutgefäße entspannt. Die Kamille ist die beste Nahrungsquelle für das starke Antioxidationmittel Apigenin. Studien zufolge kann es die Blutgefäße entspannen und den Blutdruck senken. Trinken Sie eine Tasse Kamillentee, wenn Sie spüren, dass Ihr Stress- oder Angstpegel steigt.[32]

Lavendelblütentee / Melissengeist:

[29] Galleria Kaufhof, Sep./Okt./ Nov. 2009
[30] Meyer, Axel: „Aromatherapie auf neuen Wegen“, in: Bio 1/2011, S. 36f.
[31] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 272f.
[32] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 117

Studien der letzten Jahre haben ergeben, dass die Spitzenarzneien aus dem Lavendel und aus der Melisse gewonnen werden. Trinken Sie in regelmäßigen Abständen Lavendelblüten-Tee (Apotheke). Und geben Sie bei Belastungsgefahr sowie bei Stresseinfluss 1-mal am Tag in den Tee 2 Teelöffel Melissengeist. Forschungen haben ergeben, dass die ätherischen Öle über das vegetative Nervensystem stressabschirmend und beruhigend wirken.[33]:

Weihrauch:
Der Duft von Weihrauch fördert – in Maßen – Entspannung, Wohlbefinden und Stressabbau.[34]

Bananen:
Stress: Kalium ist ein lebensnotwendiges Mineral. Es hilft, den Herzschlag zu normalisieren, liefert Sauerstoff ans Gehirn und reguliert den Wasserhaushalt im Körper. Wenn wir Stress haben, steigt der Stoffwechsel und damit sinkt der Kaliumgehalt. Das kann durch einen kaliumreichen Bananensnack ausgeglichen werden. [35]

Magnesiumöl – die optimale Lösung gegen Defizite
Die meisten Mittel gegen Magnesiummangel werden oral eingenommen und haben einen entscheidenden Nachteil: sie wirken nur in geringem Umfang. Magnesiumoxid beispielsweise kommt nur zu vier Prozent im Organismus an. Ganz anders Magnesiumöl. Die Flüssigkeit kann auf die Haut aufgetragen werden. Auf diesem Weg werden hundert Prozent (!) des Magnesiums vom Körper absorbiert. Das Mineral zeigt so sehr schnell seine erstaunlichen Effekte. Magnesium ist das Mittel der Wahl bei Stress und Schlafstörungen.[36].

Lavendelöl:
Prof. Dr. Gerhard Buchbauer von der Universität Wien erforschte über dreissig Jahre die Wirkung von Riechstoffen auf das Nervensystem von Tier und Mensch und analysierte, ob und wie schnell einzelne Bestandteile von ätherischen Ölen im Blut nachzuweisen sind, und wann sie wieder aus dem Körper ausgeschieden werden. Er hat auch bereits gründlichste Studien über die Wirkweise von Lavendelöl und den Hauptbestandteilen Linalool und Linalylacetat auf die motorischen Zentren gemacht, damit dieses wertvolle Öl endlich das Prädikat "wissenschaftlich belegt" bekommen kann und nicht nur unter "traditionell angewendet" firmieren muss. Es kann somit immer als Adjuvans zur Behandlung von hypermotorischen und gestressten Patienten verabreicht werden, die angstlösenden und schlafförderndern Effekte machen es auch zu einem idealen Mittel in psychiatrischen und geriatrischen Einrichtungen (Buchbauer 2004).[37]

Achtung: Übersäuerung und vegetatives Nervensystem:
Übersäuerung bringt das vegetative Nervensystem aus dem Gleichgewicht, indem sie verstärkt den Sympathikus aktiviert, jenen Teil des Vegetativums, der für Erregung und Anspannung, aber auch für Erschöpfung, Leistungsabfall und eine insgesamt negative Stimmungslage sorgt.[38]

---

[33] Bankhofer: Das große Buch vom gesunden Leben, S. 113
[34] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, S. 507
[35] http://www.lecker-fettarm-kochen.de/bananen-sind-gesund.shtml
[36] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/redaktion/magnesiumoel-die-effektivste-form-ihrem-koerper-magnesium-zuzufuehren.html
[37] https://aromapraxis.de/aroma-schule/aetherische-oele/wissenschaft/wissenschaftliche-studien/
[38] Fischer-Reska: Die Entsäuerungs-Revolution, 2010, S. 122