

ÜBERGEWICHT UND STRESS AUF DEM VORMARSCH – WARUM EIN CHECKUP HELFEN KANN

**CHECKUPCENTER HIRSLANDEN
DR. MED. IRIS HAEHNEL
FMH INNERE MEDIZIN, KARDIOLOGIE UND ANGIOLOGIE**

**KARIN STEINER MÜLLER
EIDG. DIPL. TURN- UND SPORTLEHRERIN II ETH
MASTER OF ADVANCED STUDIES (MAS) IN NUTRITION AND HEALTH ETH**

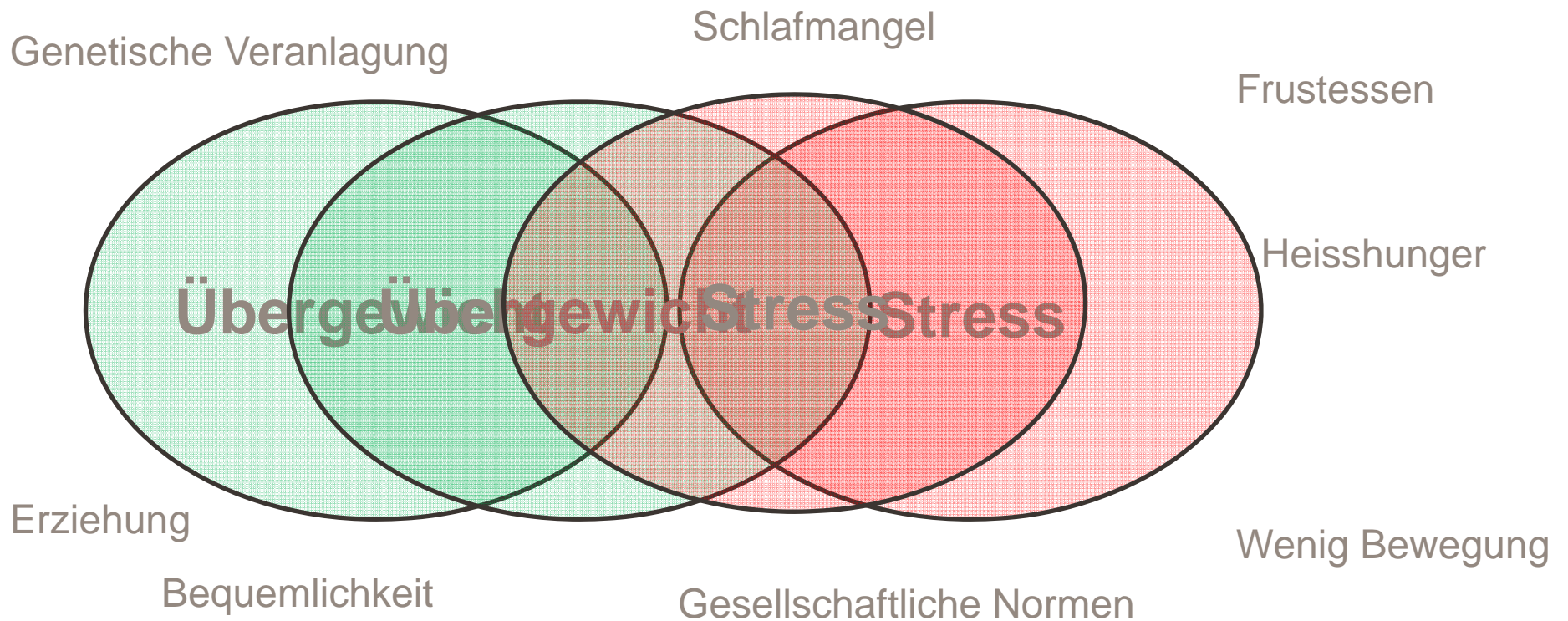
STRESSHORMONE MACHEN KEINE GUTE FIGUR



Nach Weltgesundheitsorganisation (WHO) zählt Stress zu den grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Er ist nicht nur ungesund, er macht auch dick.

Dagegen lässt sich aber durchaus etwas tun.

ZUSAMMENHÄNGE: STRESS & ÜBERGEWICHT

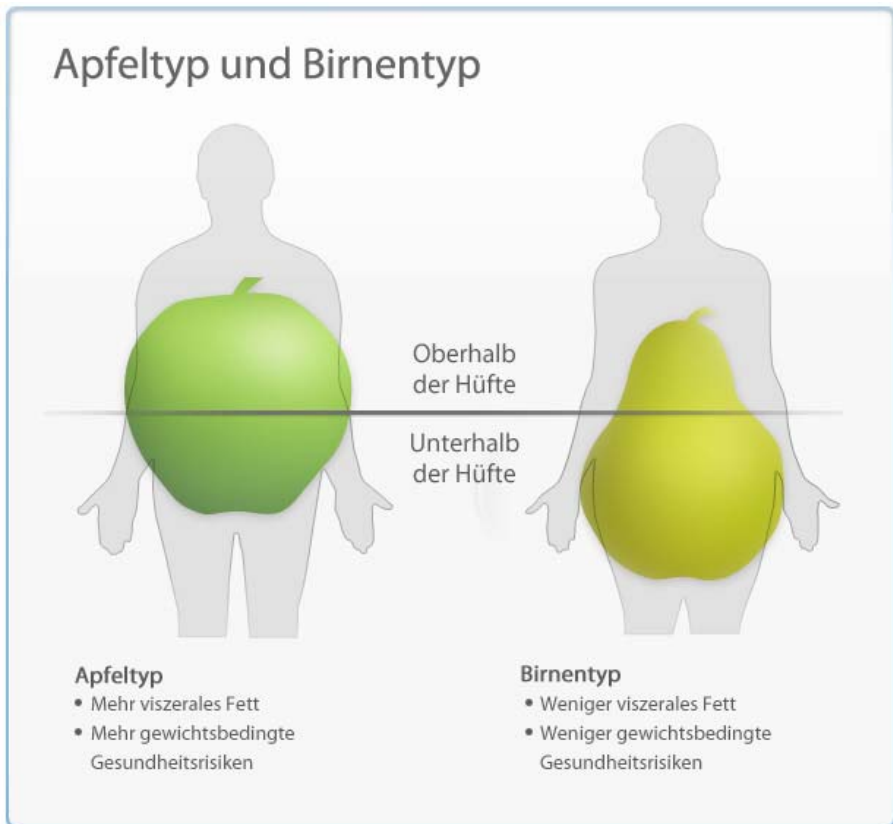


DEFINITION BMI NACH WHO

Kategorie	BMI (kg/m ²)	Körpergewicht	Risiko*
Starkes Untergewicht	< 16	Untergewicht	niedrig
Mässiges Untergewicht	16-17		
Leichtes Untergewicht	17-18.5		
Normalgewicht	18.5- 25	Normalgewicht	durchschnittlich
Präadipositas	25-30	Übergewicht	gering erhöht
Adipositas Grad I	30-35	Adipositas	erhöht
Adipositas Grad II	35-40		hoch
Adipositas Grad III	> 40		Sehr hoch

* Risiko für Begleiterkrankungen von Übergewicht

DICKSEIN ≠ KRANKSEIN



Kategorien/Klassifizierung des Bauchumfanges bei Erwachsenen (Quelle: WHO, NIH)

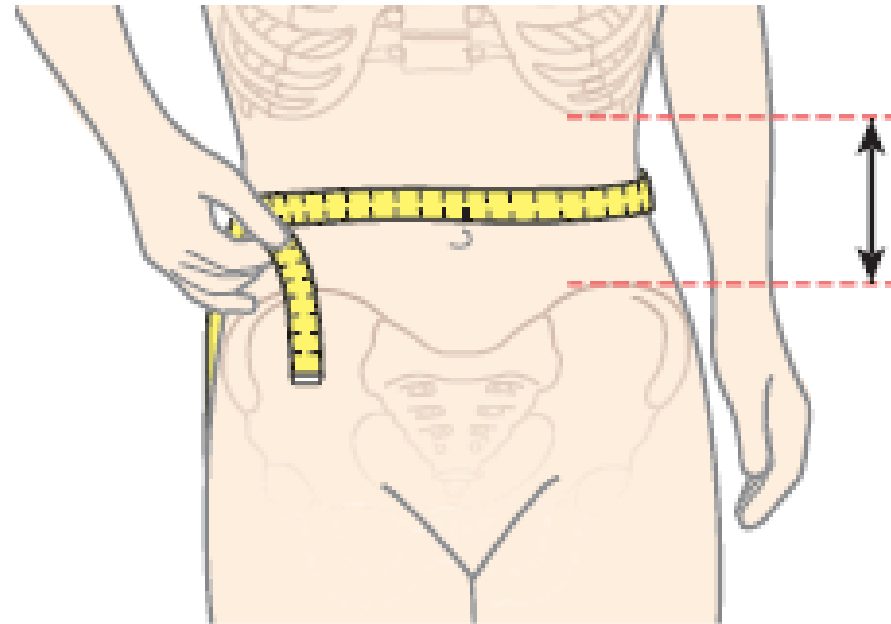
	Erhöhtes Risiko	Stark erhöhtes Risiko
Frauen	80–88 cm	>88 cm
Männer	94–102 cm	>102 cm

KORREKTE BAUCHUMFANGMESSUNG

- Morgens vor dem Frühstück
- In der Mitte zwischen unterster Rippe und oberem Beckenkamm
- Mit entspanntem Bauch

Tipp für die Umsetzung:

- Messen Sie auf Bauchnabelhöhe

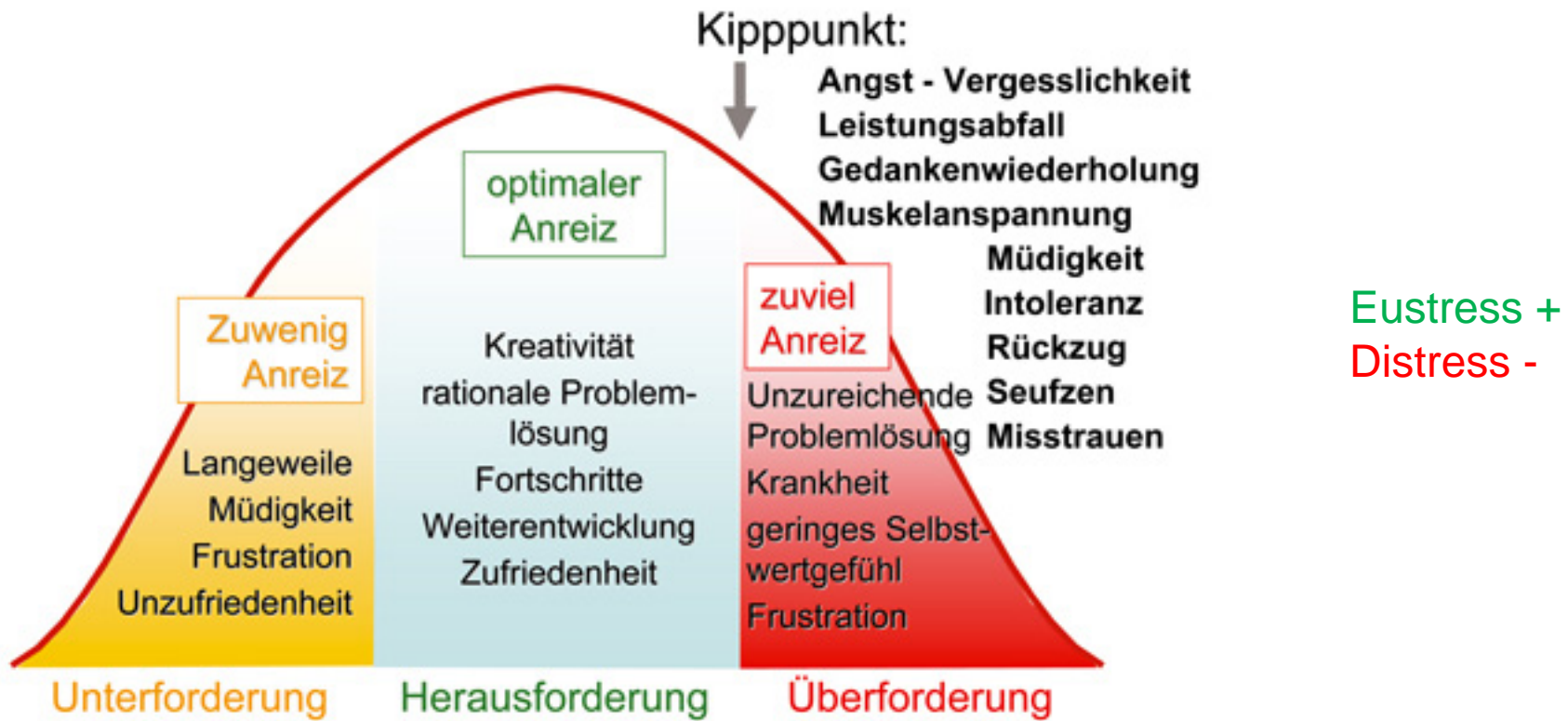


DER BEGRIFF «STRESS»

- Stress ist eine unspezifische Reaktion des Körpers auf eine Belastung (Hans Selye, 1974)
- Stress (englisch): Anspannung, Druck, Sorge
- Eine angeborene Reaktion, die uns in die Lage versetzen soll, mit gefährlichen oder lebensbedrohenden Situationen zurecht zu kommen
- Stress ist überall, er gehört zum Leben.

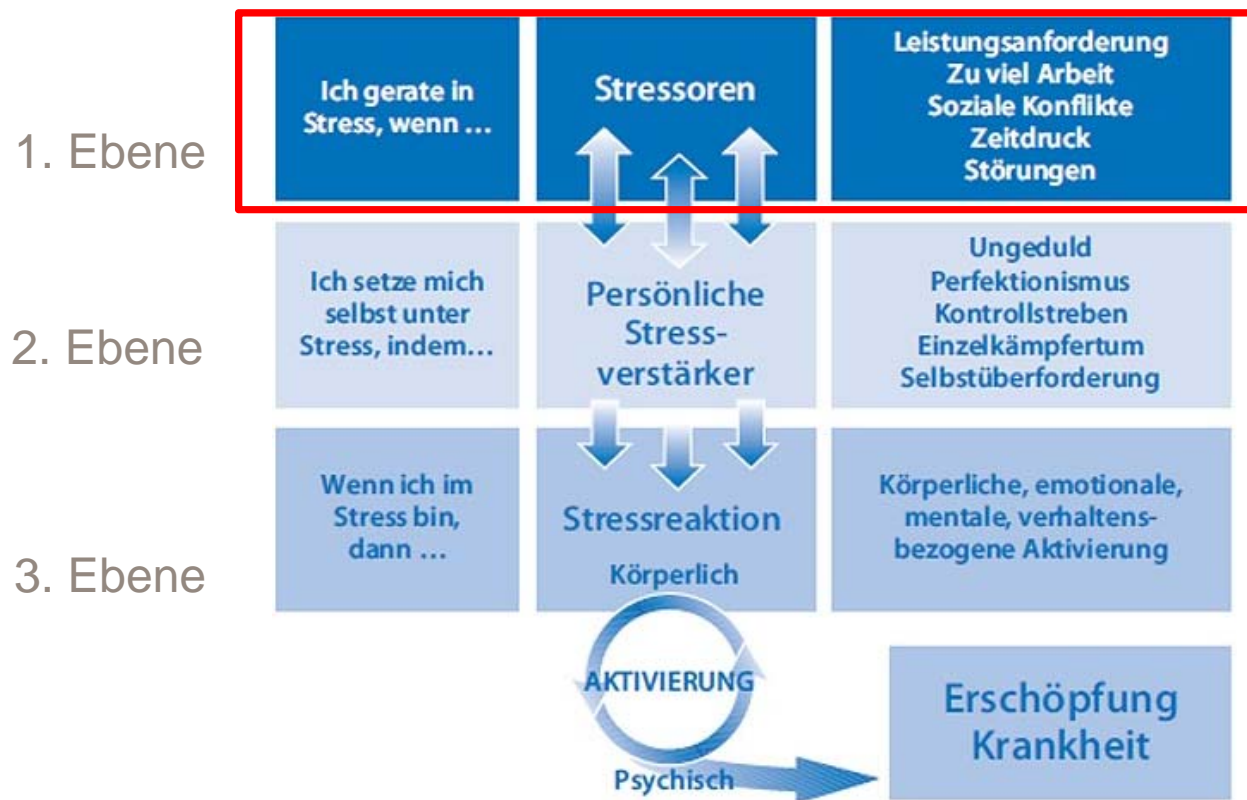


STRESSKURVE



STRESS-AMPEL

3 EBENEN DES STRESSGESCHEHENS



1. EBENE: WAS SIND STRESSOREN?

- **Physikalische Umwelt:**
Licht, Lärm, Hitze, Kälte, allgemeine Reizüberflutung
- **Eigener Körper:**
Schmerzen, Hunger, Durst, Schlafentzug
- **Soziale-Mentale Stressoren:**
Private und berufliche Belastungen, Konkurrenz, Trennung, Konflikte, Isolation, Angst, Unter- oder Überforderung, Mangelnde Anerkennung, finanzieller Druck, Abhängigkeit, Mobbing

2. EBENE: MÖGLICHE PERSÖNLICHE STRESSVERSTÄRKER

- Starkes Streben nach Perfektionismus
- Ungeduld
- Ignorieren oder Nicht-Akzeptieren eigener Leistungsgrenzen
- Gefühl, unentbehrlich zu sein
- Alles alleine machen/kontrollieren wollen
- Hilfe nicht holen oder einfordern können
- Starkes Harmoniebedürfnis
- Abhängigkeit von der Zuwendung anderer Menschen

WARNSIGNALE BEI STRESS

3. Ebene:

Körper	Gefühl	Gedanken	Verhalten
Herzklopfen	Innere Unruhe	Konzentrationsmangel	nörgeln
Schlafstörungen	Angst	Leistungsabfall	streiten
Müdigkeit	Ärger	Vergesslichkeit	Türen knallen
Kopfschmerzen	Lustlosigkeit	Leere im Kopf	Fehler machen
Verspannungen	Frust	Grübeln	Rückzug
Kurzatmigkeit	Unsicherheit	Denkblockaden	Fingertrommeln
Kloß im Hals	Nervosität		Essanfälle

MÖGLICHE STRESSBEWÄLTIGUNG

Setzt ebenfalls auf allen 3 Ebenen an:

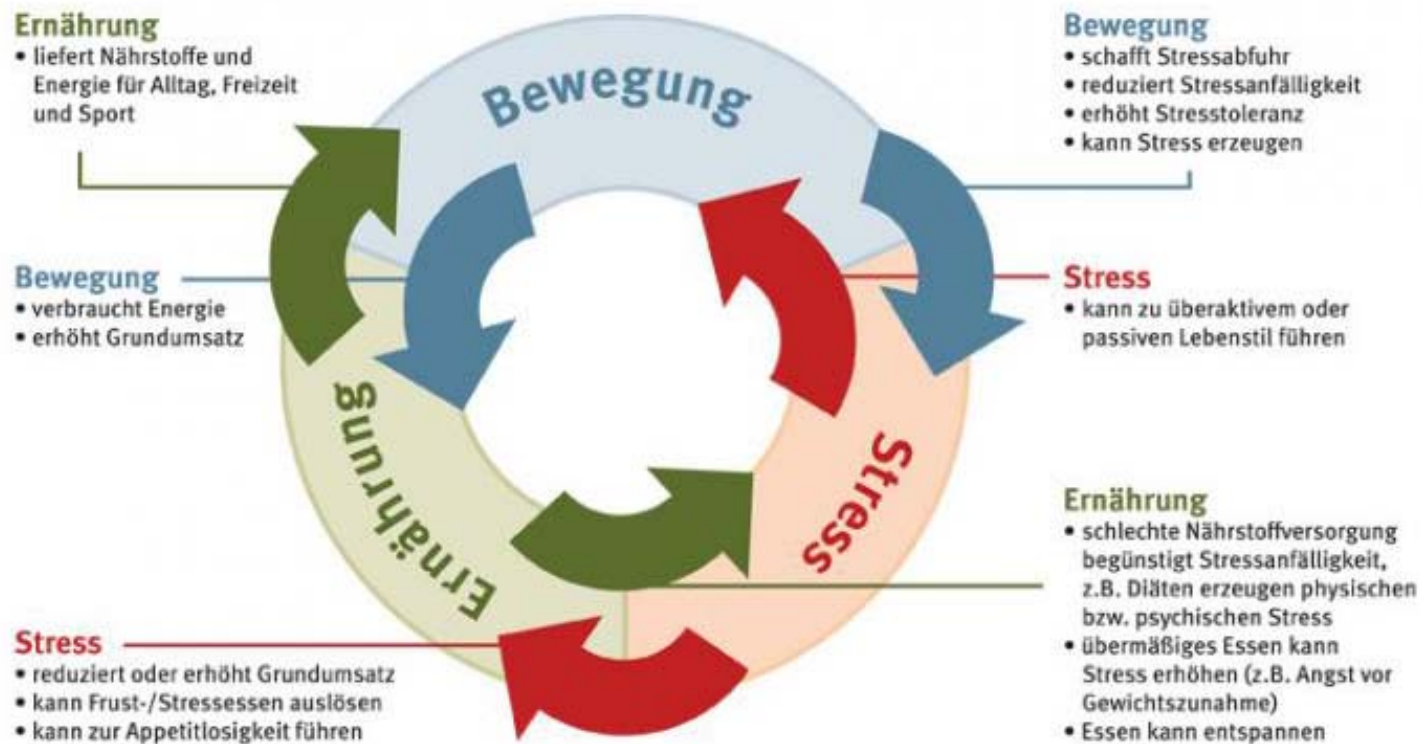
1. Ebene: **Reduktion von Stressoren**
 - sich fortbilden
 - Arbeitsstrukturen besser organisieren
 - Sich selber besser organisieren
 - Soziale Fähigkeiten ausbauen
 - Sich helfen lassen
2. Ebene: **Persönliche Stressverarbeitung verbessern**
 - ein Prozess der Zeit braucht
3. Ebene: **Stressreaktion herunterfahren – auf Entspannung achten**



TIPP'S ZUM STRESSABBAU

1. Bewegen sie sich regelmässig
2. Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich
3. Pflegen Sie soziale Kontakte
4. Hobbys und Freizeitaktivitäten
5. Schlafen Sie genug
6. Lernen Sie eine Entspannungstechnik

WECHSELSPIEL: ERNÄHRUNG, BEWEGUNG UND STRESS



1. BEWEGUNG UND SPORT



- Bereits mit täglich 30min Bewegung an der frischen Luft steigern Sie Glücksbotenstoff Serotonin und Endorphine
- Weiterführender Sport sollte lustbetont und spielerisch sein

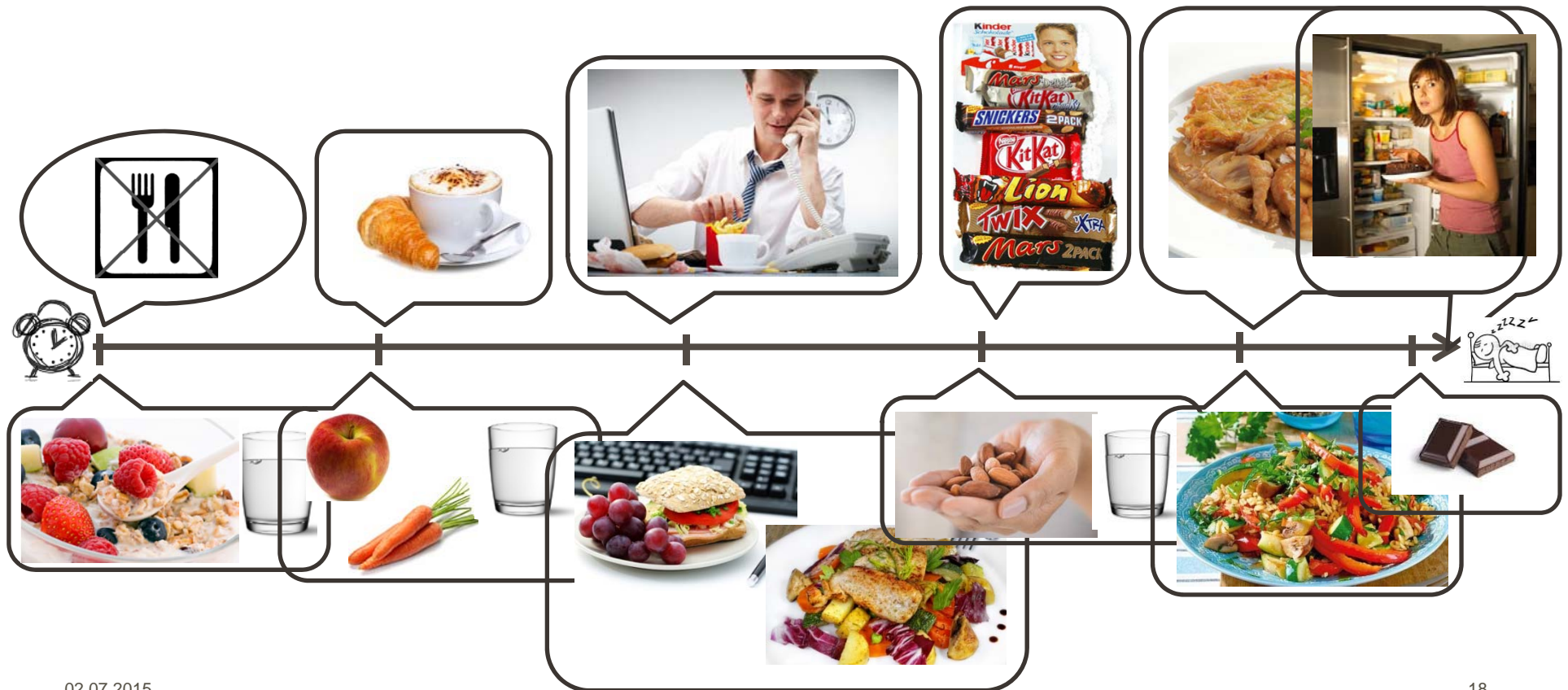
2. STRESS VERÄNDERT DAS ESSVERHALTEN

- **Stress-Esser** «Ich brauch was zu essen!»
 - greifen häufig zu Süßigkeiten und salzigen Snacks
 - verbinden Essen mit Entspannung, Trost
→ Teufelskreis Gewichtszunahme
- **Stress-Hungerer** «Ich habe keine Zeit zu essen!»
 - Magen verweigert jegliche Nahrung
 - Appetitlosigkeit → Mahlzeiten auslassen
→ Mangelernährung



Wobei die Stress-Esser offensichtlich in Überzahl sind

KULINARISCHER TAGESABLAUF



SNACKING-PROBLEMATIK BEI STRESS

Speiseplan	Stressverhalten	Kcal
Frühstück	nichts	0
Znüni	Gipfeli und Kaffee	360 + 1-230
Mittagessen	Kalorienreiche Schnellkost	1000
Zvieri	Schokoriegel	250
Abendessen	Üppiges Essen wegen Heisshunger	1000
Spätimbiss	Kühlschrank	200
		2811-3040

MÖGLICHE SINNVOLLE ALTERNATIVE

Speiseplan	Alternativen	Kcal
Frühstück	Vollkornbrot, Müesli, Obst	300-500
Znüni	Obst, Gemüse, Milchprodukte oder Vollkornsnacks (180g Nature Joghurt +)	150-300
Mittagessen	Ausgewogene Mahlzeit	800-1000
Zvieri	Obst, Nüsse (eine Hand voll ca. 30g)	200
Abendessen	Salat mit Eiweissbeilage	500-700
Spätimbiss	Falls ja schwarze Schoggi (1 Reihe)	54
		1800-2500

ANTI-STRESS-ERNÄHRUNGSTIPPS



- Trinken Sie regelmässig über den Tag verteilt Wasser oder ungesüsste Tees
- Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Früchte für eine langanhaltende Sättigung
- Magnesiumreiche Zwischenmahlzeiten für die innere Ruhe:
Banane, Nüsse, Samen
- 3 Portionen Milch und Milchprodukte: Kalzium macht auch die Nerven stark
- Farbiges Gemüse, Obst, Rapsöl, Weizenkeime um die Zellen vor dem Stress zu schützen
- 2mal pro Woche Fisch oder Alpkäse, Baumnüsse und Rapsöl für die Entzündungshemmung



ALLGEMEINE TIPPS ZUM GESUNDEN ESSVERHALTEN

1. Essverhalten
2. Auf Hunger und Sättigung achten
3. Persönlichen Essrhythmus finden
4. Essenspausen einschalten
5. Kauen sättigt und beruhigt
6. Kaugummi hilft gegen Stress



3. SOZIALE KONTAKTE

- Austausch mit Arbeitskollegen
- Telefonat mit Freundin
- Treffen mit einem Freund
- Familie



4. HOBBIES UND FREIZEITAKTIVITÄTEN

- Sollen helfen die Balance zum alltäglichen Dauerstress zu halten/finden
- Die wenige Zeit, die man hat mit etwas füllen, das einem Spass macht
- Wobei empfinde ich Spass?
- Was gibt mir Zufriedenheit?

- Sportliche Aktivität, Gartenarbeit, Puzzeln, Malen, Schreiben, Singen, Musik machen/hören, Sauna,...

5. VERHALTENSTIPPS ZUM ERHOLSAMEN SCHLAF

- Regelmässiges Schlafritual mit Entspannung
- Erst ins Bett gehen bei Einschlafneigung
- Regelmässige Aufwachzeit unabhängig von Schlafdauer
- Vermeiden Sie Wachzeiten im Bett
- Kein Uhren-Check bei nächtlichem Erwachen
- Power-Nap von maximal 30min bei Tagesschläfrigkeit
- Schlafzimmerklima: Dunkel und kühl



6. ENTSPANNUNGSTECHNIKEN



Yoga, Qigong, Tai Chi, Progressive Muskelentspannung, Sauna, Massagen, Musik hören, Musik machen, Autogenes Training, Meditation,...

Wichtig:

- Das Schwierigste ist das Passende zu finden.
- Viele der Techniken erfordern Übung und regelmässige Praxis, damit sie Wirkung zeigen
- Idealerweise bestimmen Sie den Zeitpunkt selber (Druck wäre kontraproduktiv)
- Nehmen Sie sich die Zeit , ein paar Minuten täglich für Ihr persönliches Wohlergehen