

Stresshormon verhindert den Fettabbau

Was kaum jemand mit **Abnehmen** verbindet, ist ein **gutes Stressmanagement**. Denn **Stress kann den Abnehmerfolg stark beeinträchtigen**. Um zu verstehen, weshalb Stress das Abnehmen schwerer macht, müssen wir uns anschauen, wie Körper und Psyche für den Umgang mit Stress programmiert sind. Dazu gehen wir zeitlich wieder einmal zurück. Denn hinter der natürlichen Stressreaktion steckt ein uraltes Muster.

Kampf oder Flucht?

Bei Stress löst der menschliche Organismus die sogenannte **Stressreaktion** aus: Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol (Stresshormone) werden vermehrt ausgeschüttet. Dem Menschen wird die nötige Energie bereitgestellt, auf die Herausforderung rasch und kraftvoll reagieren zu können. Unser Organismus holt sich diese Energie aus den **Energiespeichern unserer Muskulatur und der Leber**. In Folge dessen **steigt der Blutzuckerspiegel an**.

Die Entscheidung über Kampf oder Flucht hat unseren frühen Vorfahren das Überleben gesichert. Die vom Organismus **bereitgestellt Energie** wurde durch die körperliche Aktivität - Kampf oder Flucht - genau wie die **ausgeschütteten Stresshormone wieder abgebaut**.

Wir modernen Menschen müssen im Alltag aber weder körperlich angreifen noch flüchten. Deshalb sind für Stress in der heutigen Zeit andere Dinge verantwortlich, wie zum Beispiel die endlose To-do-Liste im Kopf, unbeantwortete E-Mails oder die Antworten auf Messages im Facebook-Account. Bei diesen Tätigkeiten wird **weder die bereitgestellte Energie, noch werden die Stresshormone abgebaut**. Die Folgen von Stress spüren wir deshalb oft den ganzen Tag sowohl physisch als auch psychisch - selbst wenn keine aktuelle Stresssituation mehr besteht.

Chronischer Stress macht dick!

Das **Stresshormon Cortisol** hat durchaus "gute" Eigenschaften. Es wird als **Wachmacher Hormon** bezeichnet, weil morgens der meiste Teil davon produziert wird. Im Lauf des Tages sinkt der Cortisolspiegel. Werden Energie, Muskelanspannung und Hormone unter starkem Stresseinfluss nicht abgebaut, wandelt sich das Blatt.

Cortisol arbeitet weiterhin fleißig daran, Eiweiß aus den Muskeln zur Energiebereitstellung in Zucker umzuwandeln. **Es hemmt also den Eiweißaufbau und reduziert den Fettabbau.**

Chronischer Stress schadet nicht nur unserer Gesundheit. Er reduziert auch den Abnehmerfolg. Sorgen Sie für regelmäßige Entspannung nach den normalen täglichen Stressmomenten - das kann auch körperliche Aktivität sein. Nur so werden Stresshormone wieder abgebaut.