

Stress lässt Diäten scheitern

Mit Sport der Gewichts-Sabotage ein Schnippchen schlagen

Diäten stellen viele Menschen vor eine schwierige Herausforderung: Obwohl der Wille Gewicht zu verlieren groß ist, zeigt sich das Durchhaltevermögen oftmals weniger ausgeprägt. Mangelnde Bewegung, gepaart mit Heißhunger-Attacken bei oftmals nervlicher Überreizung beenden den Weg zur schlanken Linie. Wenn der ersehnte Abnehmerfolg ausbleibt, steigt die Frustration. Die Gründe für das Scheitern einer Diät sind vielfältig und individuell sehr unterschiedlich. Aktuelle Studien erkennen jedoch wiederkehrend einen gemeinsamen Nenner: Stress. Kontinuierliche Belastungen im aufreibenden Arbeitsalltag blockieren bestimmte Körperfunktionen und können punktuelle Fress-Flashes begünstigen. Mithilfe von sportlicher Betätigung können aktive Abnehmwillige psychischem Stress entgegenwirken und ihr Diätvorhaben erfolgreicher gestalten.

Das „egoistische Gehirn“

Die so genannte Selfish-Brain-Forschung an der Universität Lübeck widmet sich seit 2004 der Frage, welche Hirnströme der Faktor Stress beeinflusst und inwieweit diese für das Scheitern von Diäten verantwortliche gemacht werden können. Unter der Leitung von Stress- und Hirnforscher Prof. Dr. Achim Peters entwickelte das internationale Forschungsprojekt die Theorie vom egoistischen Gehirn, welches den restlichen Körper unterdrückt. Demzufolge sabotiert das Gehirn in Stresssituationen jegliche Abnehmversuche, um den gesteigerten Bedarf an Glukose, einem essentiellen Energielieferanten auch für das Gehirn, zu befriedigen. Denkprozesse bedürfen viel Energie; in Momenten der mentalen Belastung steigt dieser Bedarf gewaltig und das Gehirn beansprucht bis zu 90 Prozent des täglichen Glukosebedarfs. Die Folge: Gestresste Menschen spüren einen enormen Drang nach Kohlenhydraten und Zucker. Bei Dauerstress gewöhnt sich der Körper an die erhöhte Nahrungszufuhr und nimmt an Gewicht zu. Damit die Energieversorgung nicht abbricht, fordert das Gehirn immer weiter eine kontinuierliche Nahrungsaufnahme. Eine Diät erfolgreich zu gestalten ist dann überaus schwer – für die meisten nahezu unmöglich.

Sport gegen Stress

Um dem Dauerkonflikt über die Energieversorgung im Körper entgegenzuwirken, sollten Stressgeplagte einen Weg zu ihrer inneren Ruhe finden. Dazu gehört sicherlich, die Stressherde im Alltag, sei es bei der Arbeit oder im Privaten, zu identifizieren und durch ein optimiertes Zeitmanagement oder auch konfliktbewältigende Aussprachen zu neutralisieren. Eine weitere bewährte und sehr gesundheitsfördernde Methode liefert die regelmäßige sportliche Betätigung. Die Lübecker Forschungsgruppe um Dr. Peters kam unter anderem zu der Erkenntnis, dass Sport das Verlangen nach immer mehr Essen dämpfen und den Energiestoffwechsel positiv beeinflussen kann. Durch mehr Bewegung gewinnen aktive Menschen einen notwendigen Ausgleich zur Alltagshektik. Leichtes Joggen oder Walken an der frischen Luft bringt den Körper in Schwung, befreit den Geist und steigert das Selbstwertgefühl. Regelmäßiges Laufen führt nicht nur zum Abbau der Stresshormone Adrenalin und Cortisol, sondern auch zur Ausschüttung von Glückshormonen, die Gefühle der Ausgeglichen- und Zufriedenheit hervorrufen. Darüber hinaus steigern aktive Menschen ihre Konzentrationsfähigkeit und können Sachverhalte schneller geistig verarbeiten. Wenn das geforderte Arbeitspensum besser bewältigt werden kann, entspannt sich die Belastungssituation entsprechend.

Motivation zu mehr Bewegung

Regelmäßige Bewegung fördert den Stressabbau und mildert damit das ständige Verlangen des Gehirns nach Zucker. Gerade im Rahmen eines bewussten Gewichtsmanagements während Diäten kommt diesem Faktor eine essentielle Bedeutung zu. Doch kontinuierliche sportliche Betätigung bedarf einem festen Willen und Motivation. Wer einen zuverlässigen Fitnesscoach sucht, findet elektronisch Unterstützung. Der CaloriScan von Omron Healthcare zählt die tägliche Schrittzahl und berechnet exakt den tatsächlichen Kalorienverbrauch 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Dank der 3-D-Sensor-Technologie berücksichtigt der handliche Kalorienzähler dabei jede Art von Bewegung – ob beim Einkaufen, im Büro oder während des Sports. So ermöglicht der CaloriScan die eigene Ernährung mit dem täglichen Training abzustimmen und unterstützt den Nutzer auf seinem Weg zu mehr Fitness und mentaler Ausgeglichenheit.

Weitere Informationen und interessante Artikel zu den Themen Sport, Gesundheit und Gewichtsmanagement sind unter www.mycaloriscan.de abrufbar.

Veröffentlichung honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Unternehmensprofil:

Mit dem Selbstverständnis für eine bessere Lebensqualität, bietet OMRON Healthcare seit nahezu 80 Jahren klinisch erprobte, innovative medizinische Geräte für Gesundheitsüberwachung und -Therapie. Das Produktportfolio umfasst Blutdruckmessgeräte, Fitnessmonitore, elektronische Fieberthermometer, Inhalationsgeräte ebenso wie Körperanalysetools und Medizintechnik für den Heim- und Profibereich. Der japanische Mutterkonzern OMRON Healthcare hat seinen Hauptsitz in Kyoto. Die OMRON Healthcare Europe BV als Niederlassung für Europa, Russland, den mittleren Osten und Afrika vertreibt kundenorientierte Lösungen über ein angeschlossenes Vertriebsnetz in mehr als 60 Länder.

Weiterführende Informationen finden Sie unter: www.omron-healthcare.de.

Ihr Ansprechpartner bei produktspezifischen Rückfragen:

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V.

Matthieu Valk

Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, The Netherlands

Email: matthieu.valk@eu.omron.com

Mobil: +31 (0) 23 55 44 700