

Dick durch Stress?

Hohe Arbeitsbelastung, Zeitdruck, Streit in der Partnerschaft und Probleme mit den Kindern – da bleibt als Entspannung und Belohnung für viele Personen nur das Essen. Das Stress dick machen kann ist nicht nur psychisch bedingt, sondern hat auch handfeste biochemische Ursachen. Werden Stresshormone chronisch angekurbelt, lagert sich zunehmend Fett im Körper ab – und zwar vorwiegend im Bauch- und Hüftbereich.

Das Neuropeptid Y und das Stresshormon Cortisol beeinflussen zusätzlich das [Hungergefühl](#) sehr negativ, weshalb die Kombination von Stress und schlechten Essgewohnheiten sehr schnell zu extremer Gewichtszunahme führen kann. Das belegen zahlreiche Forschungen und klinische Studien. Wer innerlich ausgeglichen ist, der nimmt leichter und vor allem dauerhaft ab, auch ohne Kalorien zu zählen.

Der physiologische Hintergrund

Ob und warum Stress dick macht, wurde in zahlreichen Maus- und Rattenversuchen untersucht. Das Ergebnis: Gestresste Tiere nehmen im Vergleich zu Tieren ohne Stress deutlich an Gewicht zu. Dabei spielt das Stresshormon Cortisol eine wesentliche Rolle. Dies gilt auch für den Menschen. Der Körper schüttet in Stresssituationen Cortisol aus. Das Hormon sorgt unter anderem dafür, dass sich vermehrt Fett im Bauchraum einlagert. Dieses sogenannte viszerale Körperfett ist gefährlicher als das subkutane Fett und gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einer Reihe weiterer Krankheiten.

Am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke wurden über 600 Probanden untersucht. Ernährungswissenschaftler ermitteln mithilfe eines Fragebogens die Stresssituation der Probanden. Außerdem messen sie den Cortisolgehalt in Speichel- und Haarproben. Dass sich unter Stress das Fett vermehrt im Bauchraum einlagert, wird auf besonderen MRT-Bildern (Magnetresonanztomografie) sichtbar. Diese Spezialaufnahmen von den Probanden wurden für die Studie in der Abteilung für Medizinische und Biologische Informatik am Deutschen Krebsforschungszentrum in Heidelberg ausgewertet.

Bei meiner Methode zur Gewichtsreduzierung wird durch die [Hypnose](#) und den begleitenden Tonträger positiv und effektiv auf Ihr vegetatives Nervensystem und die Psyche eingewirkt. Durch die Hypnosebehandlung reagiert Ihr Körper mit mehr Gelassenheit auf Stressfaktoren und schafft eine gesunde Reaktion, die Ihnen hilft, mit Ruhe und Umsicht an belastende Situationen heranzugehen und diese souverän zu meistern. Sie werden wesentlich ausgeglichener und effektiver die Herausforderungen Ihres Alltages bewältigen.

[Zurück](#)