

Stress lass nach!

Stress begegnen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Die Vorweihnachtszeit ist nicht mehr fern, die Zeit des größten Stresses des Jahres überhaupt. Über seine Auswirkungen auf unseren Körper und wie man diese im Vorfeld schon vermeiden kann, spricht Ernährungsberaterin nach der Traditionellen Chinesischen Medizin Eva Laspas in ihrem Institut, Eibengasse 56/E3, 1220 Wien während individueller Einzelberatungen.

Stress ist eine Reaktion unseres Körpers und hat uns über das Stadium des Frühmenschen gerettet, damit wir uns überhaupt soweit entwickeln konnten, wie wir es taten. Geraten wir in Stress, dann mobilisiert unser Körper Qi (Energie), die es uns ermöglicht, rasche überlebenswichtige Aktionen zu setzen. Weglaufen oder kämpfen, beides sehr aktive Tätigkeiten, bei der geschmeidige Qi-Fluss in Muskeln und Sehnen gefordert ist. Dieses Qi zur Verfügung zu stellen ist Aufgabe der Leber. Ist der Stressor (der stressauslösende Faktor) überwunden, entspannt sich das Leber-Qi wieder.

Dauerhafter Stress lässt das Qi stagnieren – Süßguster steigt

In unseren Leben häufen sich die Stressoren und überspülen uns Tag für Tag. Dadurch kann sich das Qi der Leber nie richtig entspannen, längerfristig staut es sich. So schädigen Stress und Anspannung mit der Zeit das Leber-Qi.

Der süße Geschmack entspannt das Qi – wen wundert es, wenn wir in Zeiten besonderen Stresses stark nach Süßem verlangen? Wen wundert es, dass unsere Kultur im Zuge der stressigen Weihnachtsvorbereitungen Süßigkeiten produziert und in Unmengen vertilgt?

Die Anforderungen, die sich die Menschen (und da besonders wir Frauen) zur Vorweihnachtszeit (selbst) setzen, sind meistens zu groß – das Qi der Leber staut sich, Süßes wird verlangt, das Qi kann sich etwas entspannen.

Doch halt – hier liegt nicht etwa das Mittel der Wahl gegen Stress, zuviel Süßes sorgt seinerseits auch für einen Qi-Stau! Dieser kann dazu führen, dass der Magen heiß wird, Sodbrennen und Aufstoßen können Anzeichen dafür sein. (Jede Art von körperlichen Beschwerden bitte vom Arzt abklären lassen, da sich auch ernste Erkrankungen dahinter verbergen können!)

Qi-Stau kann aber auch zu depressiver Stimmung führen. Mutlosigkeit, die wir vielleicht intuitiv mit Essen kompensieren möchten – wir essen, weil wir müde, gestresst oder deprimiert sind – Magenverstimmungen und langfristig Übergewicht ist Tür und Tor geöffnet.

Übelkeit und Wut – Antworten unseres Körpers auf dauernden Stress

In der Vorweihnachtszeit setzen wir dem „normalen“ Maß an Stress noch eines drauf. Das Qi, auch geschwächt von der Kälte draußen, stagniert besonders leicht. Ist das Qi der Leber gestaut, dann entwickelt sich (unterschwellig) Wut. Heftiges seufzen oder ein richtig schöner Wutausbruch hilft das Leber-Qi zu entstauen. Wutausbrüche und heftiger Streit um Weihnachten sind daher keine Seltenheit.

Qi-Stagnation kann auch, wie oben schon beschrieben, unseren Verdauungstrakt in Mitleidenschaft ziehen. Die Leber, die normalerweise den Qi-Fluss des Magen nach unten reguliert, wird ‚handgreiflich‘, erfüllt ihre Funktion nicht mehr richtig oder dreht den Qi-Fluss überhaupt um. Übelkeit, Aufstoßen, Erbrechen sind dann die Folge. Gepaart mit der Feuchtigkeit, die die Süßigkeiten produziert haben und dem üppigen Weihnachtsschmaus, macht das die typische nachweihnachtliche ‚Magenverstimmung‘.

Für individuellen Ernährungspläne und Tipps zum Thema „Stress und seine Vorbeugung“ steht Eva Laspas bei einer individuellen Ernährungsberatung zur Verfügung.

Ansprechpartnerin für Rückfragen: Eva Laspas, Erfolgsmanagement Laspas,
Tel: 280 76 27, eva@laspas.at, www.laspas.at