Jeder kennt das Gefühl unter „Stress“ zu stehen. Fast jeder weiß auch, dass es Stresshormone im Blut gibt. Einige wissen noch die berühmten Namen wie Adrenalin und Cortisol. Bis dahin haben wir schon etwas gehört.

Aber wer kennt Cortisol und seine Wirkung wirklich? Viele haben schon einmal eine Behandlung mit Cortison als Medikament erhalten. Aber wozu?

Einfach gesagt, mobilisiert Cortisol den Glukosestoffwechsel oder Zuckerstoffwechsel. Ab hier wird es interessant.

**Grafik 1**

Gesamtgrafik (siehe unten)



Der Ausschnitt, der unten vollständig dargestellten Grafik, zeigt oben rechts das kleine Wort **“Übergewicht”** ( Grafik 1).

In der vollständigen Grafik wird es nun schon etwas unübersichtlicher und nur noch für Fachleute verständlich (Grafik 2).



**Grafik 2**

Quelle: GANZIMMUN

Ich habe diese biochemischen Zusammenhänge abgebildet, damit Sie sich von dem Traum einer einfachen „Diät“ verabschieden können. Neuere Forschung setzt neben den bekannten **BMI** und **Körpergewicht** noch weitere Parameter in die Waagschale:

Stress

Type B

Type A

**Grafik 3**

(Vereinfachte schematische Darstellung der Auswirkungen von Stress auf die Parameter Körpergewicht und BMI )

**Type A**= Lean Phenotype (mageres Erscheinungsbild)

**Type B**= corpulent Phenotype (korpulenter Erscheinungsbild)

Unter Stress kommt es vereinfacht gesagt zu unterschiedlichen Phänomenen des Aufbaus der Köpermasse. Manche Menschen magern extrem ab (Type A), die anderen nehmen extrem zu (Type B) (Grafik 3).

Da gibt es den einen Menschen, der viel Essen muss, wenn er unter Stress steht und den anderen, der keinen Appetit mehr hat. Für den einen wird die Gewichtszunahme zum Gesundheitsrisiko für den anderen nicht. (Obesity Paradox), obwohl beide an Übergewicht leiden.

(Peters et al. and McEwen 2012) stellen daher die These auf, dass Stress die dritte variable im Zusammenhang mit steigender Mortalität und BMI sein kann.

Wird psychosozialer Stress zum verantwortliche Faktor im Zusammenhang mit BMI und der Mortalität? Finden Sie heraus, wo Sie stehen. Ob Ihnen „chronischer Stress“ zum Gesundheitsrisiko wird. Ich berate Sie gern.