

DR. ELISSA EPEL

Das **7**–
Tage–
Rezept
für weniger
Stress

ullstein 

In jeder Partnerschaft finden neben kleineren auch größere Konflikte statt. Als international anerkannte Gesundheitspsychologin führt Dr. Elissa Epel bahnbrechende Studien über die Auswirkungen von Stress auf unsere Gesundheit bis auf Zellebene durch. Heute konzentriert sie sich auf die Fragen, wie man mit existenziellem Stress gut leben, das emotionale Wohlbefinden verbessern und Alterungsprozesse durch persönliche und ökologische Veränderungen verlangsamen kann. Die wichtigsten Erkenntnisse finden sich leicht umsetzbar in ihrem aktuellen Buch.

DR. ELISSA EPEL ist Professorin und stellvertretende Vorsitzende der Abteilung für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der University of California, San Francisco. Sie wurde in die National Academy of Medicine gewählt, ist ehemalige Präsidentin der Academy of Behavioral Medicine Research und leitet Initiativen für psychische Gesundheit am University of California Center for Climate, Health and Equity. Sie studierte Psychologie und Psychobiologie an der Stanford University (BA) sowie klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie an der Yale University (PhD). Über ihre preisgekrönten Forschungsarbeiten wurde in TEDMED, der *New York Times*, dem *Wall Street Journal* und in zahlreichen Fernseh- und Wissenschaftsdokumentationen berichtet. Ihr erstes Buch, das sie zusammen mit der Nobelpreisträgerin Elizabeth Blackburn geschrieben hat, *Die Entschlüsselung des Alterns: Der Telomer-Effekt*, ist ein *New York Times*-Bestseller und wurde in mehr als 30 Sprachen übersetzt.

DR. ELISSA EPEL

Das **7-**
Tage-
Rezept
für weniger
Stress

Aus dem Amerikanischen von Gabriele Würdinger

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- ullstein.de/nachhaltigkeit



Deutsche Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Mai 2024

© für die deutsche Ausgabe

Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2024

© by Elissa Epel, 2022

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

The Stress Prescription. Seven Days to More Joy and Ease,

erschienen bei Penguin Books,

New York 2022.

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44 b UrhG ausdrücklich vor.

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © FinePic[®], München

Satz: KCFG – Medienagentur, Neuss

Gesetzt aus Sabon Next

Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen

ISBN 978-3-548-06866-4

*Dieses Buch ist unseren Vorfahren gewidmet, ihrer Stärke,
der Unverwüstlichkeit ihrer menschlichen Seele und der Liebe,
die sie durch schwere Zeiten getragen hat und es erst
ermöglichte, dass wir heute hier sind.*

*Und Ihnen, liebe Leser, die Sie sich in diesen
unsicheren Zeiten auf oft heldenhafte Weise darum bemühen,
gut zu leben und zu lieben.*

INHALT

Einleitung: Erwarten Sie das Unerwartete	9
Zur Benutzung dieses Buchs	25
Tag 1: Dinge werden schiefgehen ... und das ist in Ordnung	29
Tag 2: Kontrollieren Sie, was Sie können, und lassen Sie alles andere beiseite.	59
Tag 3: Seien Sie die Löwin	95
Tag 4: Trainieren Sie Ihre Resilienz	129
Tag 5: Lassen Sie die Natur die Arbeit machen	159
Tag 6: Entspannen Sie sich nicht nur – füllen Sie Ihre Reserven auf	189
Tag 7: Starten und beenden Sie Ihren Tag mit einem vollen Tank	219
Fazit: Holen Sie sich ein Folgerezept	255

Dank	271
Weiterführende Literatur und Quellen	274
Leserstimmen zum Buch	280
Anmerkungen.	287

EINLEITUNG

ERWARTEN SIE DAS UNERWARTETE

WÜRDEN SIE GERNE in einer Welt ohne Stress leben?

Stellen Sie sich vor: keine Sorgen. Keine Angst. Kein Druck.
Klingt das gut?

Einen Moment lang vielleicht. Doch *Stress* ist so untrennbar in unsere Erfahrung eingewoben, dass es unmöglich ist, ihn aus unserem Leben zu streichen. Und so hart es auch manchmal ist, mit Stress umzugehen, wären wir ohne ihn deutlich schlechter dran. Menschen reagieren nicht ohne Grund auf ihn: Die Stressreaktion bereitet Körper und Geist auf das vor, was im Augenblick und unmittelbar danach zu tun ist. Aus evolutionärer Sichtweise rettete uns die natürliche Stressreaktion des Körpers in prähistorischer Zeit immer wieder das Leben. Diese Reaktion ist der Grund, warum es uns heute gibt, und immer noch brauchen wir sie, um uns zu motivieren, Energien freizusetzen und einen klaren Blick zu bewahren. Sie stattet uns mit den körperlichen und mentalen Ressourcen aus, um Herausforderungen zu meistern. Eine gesunde Peak-and-Recovery-Stressreaktion, in der wir einen kurzen Stressschub erleben, von dem wir uns schnell erholen, ist sogar gut für den Körper. Wir Menschen sind hervorragend ausgestattet, um mit

Stress umzugehen. Tatsächlich *brauchen* wir ihn sogar. In der richtigen Dosis und Häufigkeit hilft er uns, unsere Zellen jung und vital zu halten.

Doch heute haben die meisten von uns ein Problem mit Stress.

Wir sind ihm die ganze Zeit ausgesetzt. Er ist das Meer, in dem wir schwimmen. Von dem Augenblick, in dem wir morgens unsere Augen aufschlagen, bis zu dem Moment, in dem sie uns nachts zufallen, sind wir ständig mit einer Flut von Stressauslösern konfrontiert: Deadlines, logistischen Problemen, To-do-Listen, unerwarteten kleinen und großen Krisen, heiklen Gesprächen. Es gibt eine Vielzahl von Triggern, die eine körperliche Stressreaktion auslösen und zur Ausschüttung eines potenten Stresshormoncocktails in den Blutkreislauf führen. Er hat Einfluss auf alles: unsere Herzfrequenz, unsere Verdauung, unseren Fettstoffwechsel, unser Denken. Sogar unsere eigenen Gedanken werden zu Stressoren, auf die der Körper reagiert. Tatsächlich sind unsere Gedanken die häufigste Stressart.

Was können wir dagegen unternehmen?

Wir können Stress nicht ausmerzen. Er wird immer Teil unseres Lebens sein – alle sinnstiftenden Tätigkeiten sind mit stressigen Aspekten verknüpft: Herausforderung, Unbehagen, Risiko. Daran können wir nichts ändern. Doch was wir ändern *können*, ist die Art und Weise, wie wir auf Stress reagieren. In einer sich rasend schnell verändernden Welt voller Unwägbarkeiten gelingt uns dies mithilfe eines bestechend einfachen Kerngedankens: Wir können lernen, das Unerwartete zu erwarten.

Wenn das Unerwartete eintritt

Mein Nachbar Bryan Koffman ist in seinen Fünfzigern. Er lebt zusammen mit seiner Frau Yana in derselben Straße wie ich in einem ruhigen, grünen Viertel in San Francisco und arbeitet als Seniorenbetreuer in einer Langzeitpflegeeinrichtung. Bryan hat Freude an seiner Arbeit und genießt seine Ehe und die Stadt, in der er lebt. Wenn man ihn fragen würde, würde er antworten: »Das Leben ist schön.«

Doch Bryans Leben war nicht immer so ruhig und erfüllt.

Bryan wuchs in Russland auf. Im Alter von 20 Jahren war er bereits verheiratet und begann seine berufliche Laufbahn. Er wollte Krankenpfleger werden. Doch stattdessen wurde er in die Sowjetarmee eingezogen und an einen Stützpunkt in der Arktis verlegt.

Bryan war am Boden zerstört. Für dieses zweijährige Trainingslager in einem Landesteil, in dem minus 50 Grad herrschten und eine nicht ordentlich sitzende Schutzausrüstung den sicheren Tod bedeutete, musste Bryan seine Schule, seine beruflichen Ambitionen und seine Familie hinter sich lassen. Er war im Begriff, alles, was ihm wichtig war, zu verlieren, vielleicht sogar sein Leben. Nicht alle überlebten dieses Trainingslager, und danach würde er höchstwahrscheinlich in Afghanistan stationiert werden.

Es stand viel auf dem Spiel. Bryan hatte das Gefühl, alles verlieren, aber nichts gewinnen zu können. Er sagt, dass seine Ängste damals regelrecht durch die Decke schossen. Er hatte keine Ahnung, was als Nächstes geschehen würde, und fühlte sich völlig ausgeliefert – sein Nervensystem befand sich in ständiger Alarmbereitschaft.

Chronischer Stress ist für den Körper toxischer Stress

Auch wenn Sie nie in der arktischen Tundra stationiert waren, werden Sie vermutlich gut nachvollziehen können, wie gestresst Bryan damals war. Dabei ist Stress nicht grundsätzlich schlecht. Chronischer Stress allerdings schon. Ich erforsche Stress und seine Auswirkungen auf das Wohlbefinden und den Alterungsprozess. Ich habe mir Stress unter dem Mikroskop angeschaut und untersucht, wie er die Struktur jeder einzelnen unserer Zellen bis hin zu den Telomeren verändert. Telomere sind die »Schutzkappen« am Ende unserer Chromosomen und wichtige biologische Marker für Gesundheit und Alterungsprozesse. Sie sind mikroskopisch kleine »Uhren« im Inneren unserer Zellen. Ich habe Folgendes beobachtet: Jahrelanger, chronischer Stress ist für unseren Körper toxisch. Er lässt unsere Zellen vorzeitig verschleifen.

Viele Ratschläge zum Umgang mit Stress sind gut, aber unvollständig: Man soll die Stressoren loswerden und sich Entspannungstechniken aneignen. Dem kann ich voll und ganz zustimmen! Das sind großartige erste Schritte. Und auch ich schlage in diesem Buch effektive Strategien vor, um stressige Situationen zu vermeiden und wirklich zu entspannen. Doch es gibt ein großes Aber. Erstens lassen sich nicht alle Stressoren aus dem Weg schaffen – nicht einmal annähernd. Stress ist selbst in die freudigsten und erfüllendsten Aspekte des Lebens eingewoben: vom Elternsein über den Aufstieg auf der Karriereleiter bis zum Verfolgen großer Lebensträume. Das alles kann sehr stressig sein, und zwar deswegen, weil es uns so sehr am Herzen liegt. Wir können nicht einfach aufhören, uns Gedan-

ken darüber zu machen – geschweige denn, dass wir dies wollten. Und zweitens erweisen sich viele Entspannungstechniken als schnelle (Schein-)Lösungen, Notlösungen, die einem langfristig nicht wirklich weiterhelfen. Kaum rollt die nächste Stresswelle an, fühlt sie sich so überwältigend an wie immer.

Ich habe bereits erwähnt, dass Stress eine gute Sache sein kann. *Chronischer* Stress hingegen ist in keiner Hinsicht gut für uns. Er richtet ausschließlich Schaden an. Die Liste der Auswirkungen von chronischem Stress auf die Gesundheit ist ellenlang – etwa ein erhöhtes Risiko für Übergewicht, Herzerkrankungen, Diabetes, Depressionen und Demenz –, doch was es wirklich zu verstehen gilt, ist, dass chronischer Stress bis in unsere Zellen vordringt. Er lässt eine Trias wichtiger Stressfaktoren im Blut ansteigen: Cortisol, oxidativen Stress und Entzündungen. Wenn diese ständig in Ihren Zellen präsent sind, verschleißern die Telomere, die Schutzkappen am Ende Ihrer Chromosomen. Sie verkürzen sich schneller. Warum das wichtig ist? Weil kritisch kurze Telomere unsere Mitochondrien, die Batterien in unseren Zellen, die uns mit Energie versorgen und unsere Zellen gesund halten, schädigen. Schlimmer noch: Wenn sich das Leben einer verschlissenen Zelle seinem Ende nähert, tritt sie in ein schädigendes, irreversibles Greisenstadium (die sogenannte replikative Seneszenz)¹ ein. Zum Glück können wir das Ruder herumreißen, bevor unsere Zellen dieses Stadium erreichen.

Viele Gewebearten unseres Körpers müssen sich regenerieren, um gesund zu bleiben, was bedeutet, dass neue Zellen gebildet werden müssen. Diese Regeneration muss in wichtigen Körperbereichen ablaufen, etwa in den Immunzellen, der inneren Auskleidung der Herzkranzgefäße und dem Hippocampus,

dem Bereich im Gehirn, der so wichtig ist für unser Gedächtnis und unsere Gemütslage. Es hat sich herausgestellt, dass die Telomerlänge letztlich darüber entscheidet, wie lange eine Zelle sich teilen kann. Je länger Ihre Telomere sind, desto öfter können Ihre Zellen sich teilen, sich replizieren und das Gewebe erneuern. Werden sie zu kurz, ist dies nicht mehr möglich. Die Zelle wird seneszent und hört auf, sich zu verjüngen. Sie hat ihr Lebensende erreicht, stirbt ab oder sondert entzündungsfördernde Faktoren ab.

Kurze Telomere in den Blutzellen bedeuten, dass es früher zu Krankheit und Tod kommt. Sie sind daher ein ernst zu nehmendes Problem. Ich werde oft gefragt, ob die Telomerlänge eher ein Alterungs*marker* ist (vergleichbar mit einer zellulären »Bilanz«, die Hinweise auf die Alterung gibt) oder ein Alterungs*mechanismus* (der den Alterungsprozess mit verursacht). Die Antwort lautet, dass sie beides ist. Wenn Sie eine genetische Prädisposition für lange Telomere haben, lässt sich daraus direkt eine geringere Anfälligkeit für chronische Alterskrankheiten wie Herzerkrankungen ableiten, was beweist, dass Telomere eine mechanistische Rolle spielen. Chronischer Stress kann in vielerlei Hinsicht zu vorzeitigem Altern führen, und die Verkürzung der Telomere ist einer dieser Mechanismen. Wenn chronischer Stress zum Verschleiß der Telomere und zu Entzündungsprozessen führt, *verursacht* er eine vorzeitige Alterung, indem er, wie ich gerade beschrieben habe, dysfunktionale, seneszente Zellen generiert.

Für mich als Stressforscherin ist dieser Zusammenhang besonders besorgniserregend. Wenn wir über zu lange Zeit zu sehr gestresst sind, beschleunigt dies biologische Alterungsprozesse, und es entstehen frühzeitig Krankheiten. Und die

Forschung zeigt, dass unser durchschnittlicher Stresslevel immer weiter steigt.

Total gestresst

Die Covid-19-Pandemie verursachte einen enormen Anstieg an Depressionen und Angststörungen, doch der Stresslevel in der Bevölkerung steigt schon seit Jahren. Stressforscher analysierten den Tagesablauf von Personen, fragten sie nach stressigen Ereignissen und wie sie sich danach fühlten. Die Forscher fanden heraus, dass die Menschen in den letzten 20 Jahren häufiger stressige Ereignisse erlebt und diese auch noch als stressiger empfunden haben.²

Unser Stress nimmt an Intensität zu.

Wir gehen davon aus, dass wir dann Stress verspüren, wenn es ein stressauslösendes Ereignis gibt – etwa wenn man in die Sowjetarmee eingezogen wird. Das ist ein extremes Beispiel, und tatsächlich treiben einschneidende Ereignisse wie Trennung oder Verlust den Stresslevel über Monate hinweg in die Höhe. Aber auch tägliche Begebenheiten, wie etwa der dichte Verkehr auf dem Weg zur Arbeit, rufen eine deutliche Stressreaktion hervor. Stressforscher konzentrieren sich häufig auf stressige Ereignisse, doch es ist wahrscheinlich viel aussagekräftiger, sich darauf zu fokussieren, wie entspannt oder alarmbereit wir unter alltäglichen Umständen, im Normalzustand (auf Baseline-Niveau) sind, um beurteilen zu können, wie gut wir Stress aushalten. Daher sollten wir über den Zustand reden, in dem wir uns hauptsächlich befinden: unsere Stress-Baseline.

Der Ablauf der Stressreaktion ist schnell erklärt. Wenn wir einen Hinweis auf eine Bedrohung aus unserer Umwelt wahr-