

# UNSEREN GEIST

*in Zeiten  
von Krisen bewahren*

**Die meisten würden zustimmen, dass die Zeiten, in denen wir leben, eine große Herausforderung für das geistige und emotionale Wohlbefinden sind.**

Der physische und psychische Stress und die Ungewissheit der Covid-19-Pandemie sind schwierig. Die ständig wechselnden Einschränkungen sind nicht hilfreich und haben zu tiefgreifenden Veränderungen und Belastungen in unserem täglichen Leben geführt – sei es im Beruf, in Ehe und Familie, in der Einsamkeit durch soziale Isolation oder aufgrund anderer Belastungen. Ältere Menschen verloren ihren Lebenssinn aufgrund des fehlenden Kontakts zu ihren Kindern, Enkeln und Verwandten und starben zu früh. In einigen Ländern und Städten sind die soziale Isolation und die zahlreichen Einschränkungen nach wie vor sehr ausgeprägt. Viele sind noch immer täglich mit der Ungewissheit konfrontiert, wie lange diese Krise andauern und wohin sie uns führen wird. Erst jetzt wird uns bewusst, wie gut die letzten Jahre waren. Wir haben erkannt, dass wir unsere Vergangenheit für selbstverständlich hielten: die Art und Weise, wie wir zur Arbeit pendeln, zum Unterricht gehen, uns mit Freunden treffen, nach Lust und Laune einkaufen, ins Fitnessstudio gehen und Familienangehörige besuchen. Es werden weniger Einschränkungen versprochen, aber

hauptsächlich für diejenigen, die gegen Covid-19 geimpft sind. Niemand kann leugnen, dass die Zeiten, in denen wir leben, eine Herausforderung für unsere geistige Gesundheit darstellen.

## **STRESS. NERVEN. GEHIRN.**

Die neuronalen Schaltkreise für die Stressbewältigung sind während der fötalen und frühkindlichen Phase besonders formbar. Frühe Erfahrungen führen dazu, wie leicht diese Schaltkreise aktiviert werden und wie gut sie kontrolliert und ausgeschaltet werden können – beziehungsweise, wie wir als Erwachsene mit Stress und Negativem umgehen. Negativer Stress in dieser frühen Phase kann die sich entwickelnden Gehirnschaltkreise und Hormonsysteme so beeinflussen, dass es zu schlecht kontrollierten Stressreaktionssystemen führt, die entweder überreagieren oder nur langsam abschalten – zum Beispiel, wenn sie lebenslang mit Bedrohungen konfrontiert werden. Bleiben diese Stressfaktoren unkontrolliert, können sie zu oxidativen Schäden im Gehirn führen. Infolgedessen können sich Kinder bedroht fühlen oder zu impulsiv auf Situationen reagieren, in denen keine wirkliche Bedrohung be-



steht. Zum Beispiel, wenn sie hinter einem neutralen Gesichtsausdruck Wut oder Feindseligkeit vermuten. Oder sie können übermäßig ängstlich bleiben lange nachdem eine Bedrohung vorüber ist.

Covid-Einschränkungen könnten eine ähnliche Wirkung haben, da die Interaktion mit anderen als Bedrohung empfunden wird – und das insbesondere bei Kindern.

#### **UNSER KÖRPER IST GEWAPPNET**

Dass das Gehirn normal auf Stress reagiert, ist für eine gesunde Entwicklung unerlässlich. Die Fähigkeit, mit neuen und/oder potenziell bedrohlichen Situationen umzugehen, kann überlebenswichtig sein. Ebenso wichtig ist die Fähigkeit des Körpers, auf Dinge wie unzureichende Ernährung, Wunden, Infektionen und andere Bedrohungen oder Verletzun-

gen zu reagieren. Die Fähigkeit, sowohl auf psychische als auch auf physische Bedrohungen zu reagieren, ist in spezifischen Gehirnschaltkreisen angelegt, deren Entwicklung durch eine Vielzahl von Erfahrungen beeinflusst wird. Das beginnt schon sehr früh im Leben.

Wie ein schlecht gepflegtes Immunsystem kann auch eine schlecht kontrollierte Reaktion auf Stress der Gesundheit und dem Wohlbefinden abträglich sein, wenn sie zu oft oder zu lange aktiviert wird. Eine häufige oder anhaltende Aktivierung der Gehirnsysteme, die auf Stress reagieren, kann im Laufe des Lebens zu einer erhöhten Anfälligkeit für eine Reihe von Verhaltensstörungen und psychischen Erkrankungen führen (z. B. Depressionen, Angststörungen, Alkoholismus, Drogenmissbrauch) sowie zur Beeinträchtigung des

**Niemand kann leugnen, dass die Zeiten, in denen wir leben, eine Herausforderung für unsere geistige Gesundheit darstellen.**





Wohlbefindens bis hin zu körperlichen Erkrankungen (z. B. Herzkrankungen, Diabetes oder gar Hirnschlägen).

#### GEHIRNGESUND?!

Was kann man tun, um das Gehirn bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen? Was kann man tun, um eine gesunde Gehirnentwicklung bei Kindern und Jugendlichen zu fördern? Was kann man tun, um die Formbarkeit (Plastizität) des Gehirns im Alter wieder zu verbessern?

#### BDNF

BDNF (Brain-derived neurotrophic factor) wird im Gehirn vor allem im Hippocampus gebildet. Er spielt eine bedeutende Rolle für das Langzeitgedächtnis und das abstrakte Denken. Studien zeigen, dass ein Schrumpfen des Hippocampus ein Absinken des BDNF-Serumspiegels zur Folge hat. Dieser Zusammenhang ist deutlich messbar. BDNF ist wichtig für das Nervensystem, insbesondere im Alter, und wird mit Neuroplastizität und Stimmungsstörungen in Verbindung gebracht.

Menschen mit BDNF-Funktionsfehler, die Stress ausgesetzt sind, haben ein verringertes Hippocampus-Volumen. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass ein gesunder BDNF-Spiegel durch Sport und körperliche Aktivitäten im Freien in jedem Alter wiederhergestellt werden kann. Darüber hinaus spielt eine angemessene Menge an Schlaf eine

wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung eines normalen BDNF-Spiegels, da Schlafmangel und Schlafstörungen zu einem signifikanten Absinken des Spiegels führt.

Während eine fett- und zuckerreiche Ernährung zu einem Rückgang des BDNF-Spiegels führt, scheint eine pflanzenbasierte Ernährung den BDNF-Spiegel im Gehirn zu erhöhen. Interessanterweise scheint eine pflanzliche Ernährung nicht nur zu einem gesunden Gehirnstatus zu führen, sondern auch einen Schutz gegen eine schwere Covid-19-Erkrankung zu bieten.

Menschen mit Depressionen haben erniedrigte BDNF-Blutspiegelwerte, wobei die Verminderung bei Burnout-Patienten am stärksten ausgeprägt ist. So kann der BDNF-Spiegel durch einen stressbedingten hohen Cortisolspiegel beeinträchtigt werden. Daher ist Stressbewältigung etwas, das ebenfalls unsere volle Aufmerksamkeit erfordert.

#### STRESSBEWÄLTIGUNG UND PLASTIZITÄT VERBESSERN

Wie kann man in einer hochgradig gestressten Gesellschaft das Stressniveau senken?

Liebe und in Liebe handeln verändert den Charakter zum Guten, lenkt die Triebe, kontrolliert Leidenschaften, unterwirft Feindschaft und erhebt die Zuneigung. Oxytocin, das Multitasking-Neuropeptid-Hormon, wird vermehrt ausgeschüttet, wenn man liebt und sich geliebt fühlt. Es

verbessert unsere geistige Gesundheit. Vertrauen bildet die Grundlage gesunder Beziehungen. Wissenschaftler haben herausgefunden, wie Gefühle durch Chemikalien im Gehirn ausgelöst werden. Eine neue Studie zeigt, dass das Hormon Oxytocin uns anspornt, anderen zu vertrauen, selbst wenn sie uns betrogen haben, indem es eine Gehirnregion unterdrückt, die Angst signalisiert. Diese Ergebnisse könnten zu einem besseren Verständnis sozialer Phobien und verwandter Störungen führen. Interessanterweise verbessert Oxytocin das Verhalten, reduziert den oxidativen Stress im Gehirn und die Gehirnentzündung. Der antioxidative Effekt kann die Zelle vor oxidativen Schäden schützen.

#### WIE KANN MAN OXYTOCIN STIMULIEREN?

Oxytocin wird auf natürliche Weise durch Bewegung, durch positive soziale Kontakte und durch das Tun von Gutem für andere angeregt. Das ist Liebe. Diese Liebe ist kein Impuls, sondern ein göttliches Prinzip, eine ständige Kraft. Diese Liebe, die in der Seele gehegt wird, versüßt das Leben und übt einen veredelnden und reinigenden Einfluss auf die ganze Umgebung aus.

Alles in allem ist es höchste Zeit, dass wir unseren mentalen Zustand und unsere Gesundheit bewusster pflegen, um die Unsicherheiten, die auf dieser Welt herrschen und die noch kommen werden, zu überstehen. Die oben genannten einfachen Praktiken in Kombination mit dem NewstartPlus-Konzept können unsere Gehirnfunktionen und unser Verhalten für eine solche Zeit durchaus verbessern. Probieren Sie es aus!



#### DR. JAN-HARRY CABUNGCAL

Leitender Wissenschaftler  
und Dozent

#### DR. SABINA CABUNGCAL

Ärztin

# Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

 **NEWSTARTPlus®**

Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils unten am Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf [www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



*Jetzt*  
**ONLINE  
BESTELLEN!**

Einfach den QR-Code  
scannen oder direkt unter  
[www.lug-mag.com](http://www.lug-mag.com)



## SEIT 1929

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit (siehe [www.lug-mag.ch/newstartplus.html](http://www.lug-mag.ch/newstartplus.html))
- praktische Beiträge und attraktive Rubriken wie: Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanze, Interview, Fokus Krankheit, Kinderplausch, Preisrätsel, Körperwunder und vieles mehr
- 6 Ausgaben pro Jahr
- Herausgeber: Advent-Verlag Schweiz, [www.advent-verlag.ch](http://www.advent-verlag.ch), in Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Liga Leben und Gesundheit, [www.llg.ch](http://www.llg.ch)

*natürlich glücklich*

  
**Hope Hörbücherei**

**GRATIS!** Ausgabe  
für Sehbehinderte  
und Blinde in Audio

 **Gedruckt  
in der Schweiz**