

## Ist Abnehmen bei Stress schwieriger – und wenn ja, wieso?

### Das Vitalis Gesundheitszentrum in Düsseldorf Benrath plant eine Studie zum Thema Cortisolproduktion und Gewichtsreduktion in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln

Es gibt zwei Arten von Stress: positiver Stress wird als Herausforderung empfunden spornt an, negativer Stress belastet uns und kann langfristig sogar diverse Erkrankungen nach sich ziehen. Was passiert im Körper bei Stress und wieso nehmen gestresste Menschen schlechter ab? Dieser Frage möchte das Fitnessstudio Vitalis Gesundheitszentrum in Düsseldorf in einer offiziellen Studie mit Dr. Maischer von der Lungenfachklinik Hagen und der Sporthochschule Köln konkret nachgehen und herausfinden, welche Auswirkungen die Produktion des sogenannten Stress-Hormons Cortisol im Gehirn auf die Gewichtsreduktion hat.



Stress behindert das Abnehmen. Foto: Fotolia

Unser Organismus kennt nicht „den Stress“, sondern schüttet je nach Art der Belastung unterschiedliche Hormone aus. Positiver, sogenannter Eustress (griechisch „eu“ = gut), entsteht, wenn wir auf etwas hinfiebern, wenn wir eine Herausforderung bewältigen und uns anstrengen, um ein Ziel zu erreichen. Das Gehirn schüttet Adrenalin und Noradrenalin aus, was uns den nötigen Kick gibt. Wir nehmen Eustress nicht als Belastung wahr, weil unser Organismus durch ihn schnell viel Energie zur Verfügung hat. Negativer, sogenannter Dis-Stress (lateinisch „dis“ = schlecht), kann quälend sein und die Gesundheit nicht nur auf psychischer, sondern auch körperlicher Ebene beeinträchtigen und viele Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Zeitdruck, ob selbst auferlegt oder von außen kommend, und

anhaltende belastende Situationen sorgen dafür, dass Cortisol ausgeschüttet wird, welches als das Stresshormon schlechthin bekannt ist.

Mittlerweile ist klar, dass eine erhöhte Cortisolproduktion die Einlagerung von Fett am Bauch, sogenanntem Viszeralfett, begünstigt. Gerade dieses steht aber im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollte dringend vermieden bzw. abgebaut werden. Desweiteren führt Stress dazu, dass mehr Hunger empfunden wird. Der dahinterstehende Mechanismus ist aber wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt - wir erkennen bisher nur die Tatsache, wissen aber nicht, warum dies so ist. Die hormonelle Verfassung bei Stress scheint einerseits dazu zu führen, dass mehr Fett eingelagert wird, andererseits ist das Abnehmen extrem erschwert. Gestresste haben mehr Heißhunger und Verlangen nach Süßem. Dr. Maischberger, Leiter der Lungenfachklinik Hagen, und die Sporthochschule Köln werden demnächst im Vitalis Gesundheitszentrum Düsseldorf eine Studie zu genau diesem Thema durchführen. Hier trainieren verschiedene Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen, und viele haben dasselbe Ziel: abnehmen. Bei den Gestressten gestaltet sich das schwieriger als bei den Entspannten. Warum das so ist, soll in der Studie – unter Anderem – herausgefunden werden.

Was können Übergewichtige tun? Diäten per se sind meist stressig, man fühlt sich unwohl, möchte in kurzer Zeit gewisse Ziele erreichen und setzt sich psychisch unter Druck. Wenn es nicht so klappt, wie geplant, ist der Frust und damit der Stress noch größer. Deshalb gilt als erstes, sich eine Methode zu suchen, bei der Ernährung, Bewegung und Entspannung (!) berücksichtigt sind. Das Team des Vitalis Gesundheitszentrums in Düsseldorf berät nicht nur in Sachen Ernährung, sondern erstellt auch einen individuellen Trainingsplan und gibt wertvolle

Entspannungstipps. Kurse wie Yoga oder regelmäßige Besuche im Wellnessbereich nach dem Training sind die perfekte Ergänzung zu einem ganzheitlichen Abnehmprogramm. Außerdem ist es sinnvoll, eine Entspannungstechnik für den Alltag zu erlernen, die sich überall anwenden lässt. Langfristig müssen aber die Stressfaktoren identifiziert und weitestgehend aus dem Leben eliminiert werden, denn sonst verlagert sich der Stress nur.

Weitere Informationen und alle Angebote des Vitalis Gesundheitszentrums in Düsseldorf gibt es unter [www.vitalisgesundheitszentrum.de](http://www.vitalisgesundheitszentrum.de)

### **Über das Vitalis Gesundheitszentrum**

Das Vitalis Gesundheitszentrum in Düsseldorf betreibt zwei Standorte in Benrath und Oberbilk. Es ist nicht nur ein Fitnessstudio, sondern ein Gesundheitszentrum für Bewegung mit angeschlossenen Kompetenz-Zentren für Figur, Ernährung und Therapie. Nicht Lifestyle oder Discount stehen im Vordergrund, sondern betreutes Gesundheits-Training für Alt und Jung. Die zertifizierten Programme im Präventions- und Reha-Sport sind bei allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Dadurch werden die Kosten für die Kurse im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften übernommen. Freundlichkeit, Hilfsbereitschaft, Herzlichkeit und familiäre Atmosphäre sind maßgebliche Serviceleistungen, an denen sich das Vitalis messen lassen will.

Das Dienstleistungsangebot umfasst den Fitness-Club mit Gerätetraining, Kursen und Sauna, den Rehasportverein RehaVitalisPlus e.V. mit betreutem Gesundheitssport, Vitamed Plus – Physiotherapie für alle Kassen- und Privatpatienten sowie das Vitalis Beautycenter mit kosmetischen Behandlungen, Wellness-Massagen, medizinischer Fußpflege und Ernährungsberatung mit gezielter Fettreduktion. Mehr über die Standorte des Vitalis Gesundheitszentrums Düsseldorf unter [www.vitalisgesundheitszentrum.de](http://www.vitalisgesundheitszentrum.de)

#### **Kontakt**

Bernd Schranz  
Vitalis Health Club GmbH & Co KG  
Prof. Oehler Straße 7  
40589 Düsseldorf  
Tel: 0211 - 79 10 80  
[info@vitalisgesundheitszentrum.de](mailto:info@vitalisgesundheitszentrum.de)  
[www.vitalisgesundheitszentrum.de](http://www.vitalisgesundheitszentrum.de)

#### **Agentur**

Nikolai Tauscher  
Horn Druck & Verlag KG  
Stegwiesenstr. 6 - 10  
76646 Bruchsal  
Tel.: 07251 - 97 85 52  
[n.tauscher@horn-verlag.de](mailto:n.tauscher@horn-verlag.de)  
[www.igroup-media.de](http://www.igroup-media.de)