

LESEPROBE



**DAS** DR. LIBBY WEAVER  
**RUSHING  
WOMAN  
SYNDROM**

WAS DAUERSTRESS  
UNSERER GESUNDHEIT ANTUT



**TRIAS**

## Die Autorin

Dr. Libby Weaver gehört zu Australiens erfolgreichsten Bestseller-Autoren und Referenten im Bereich Ernährung. Die studierte Ernährungswissenschaftlerin und Biochemikerin schafft es, selbst die kompliziertesten Vorgänge für jedermann verständlich aufzubereiten. Ihre Gesundheitsbotschaften mit ganzheitlichem Ansatz sind weltweit von Bedeutung. Ihre Mission ist es, Menschen davon zu überzeugen, Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Glück zu übernehmen.

*Wir wollen Menschen aufklären und inspirieren,  
ihnen zu mehr Gesundheit und Glück verhelfen,  
und auf diese Weise kleine Wellen in Gang setzen,  
die langfristig die Welt verändern.*

*Dr. Libby und ihr Team*

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Willkommen

## Kapitel 1: Das Rushing-Woman-Syndrom 13

Frauen unter Permastress 13

Die Frau unter Permastress („Rushing Woman“) 14

Die körperliche Gesundheit der permagestressten Frau 19

Die Psyche der permagestressten Frau 28

Warum tun wir uns das an? 30

## Kapitel 2: Das Nervensystem im Permastress 39

Nervenkostüm und Körperfett 41

Der Einfluss des Nervensystems auf Fettabbau und Angst 44

Wenn der Sympathikus dominiert 48

Emotionale Reaktionsmuster, die den Sympathikus befeuern 50

Sympathikusdominanz bei Frauen: Wie kommt es dazu? 56

Entscheidungsfreiheit nutzen 69

Das Leben einst und heute 72

## Kapitel 3: Das endokrine System 75

Endokrine Drüsen 75

Die Koordinierung von Nervensystem  
und endokrinem System 76

### Teil 1

Nebennierendrüsen und Stresshormone:

Ihr Beitrag zum Permastress-Syndrom 81

Adrenalin, Permastress und der fette Zuckerschub 83

Nicht ohne meinen Kaffee 87

Cortisol: Freund oder schlimmster Albtraum? 93

Das Cortisol-Dilemma und seine Hintergründe 99

|   |     |
|---|-----|
| Stummer Stress                          | 101 |
| Sorgen schaden der Gesundheit           | 103 |
| Erschöpfte Nebennieren                  | 105 |
| Serotonin und Melatonin: Die Dauerwippe | 109 |
| Persönliche Wahrnehmung                 | 113 |
| So wichtig ist Ausruhen                 | 114 |
| So wichtig ist Zwerchfellatmung         | 119 |
| So wichtig ist Lachen                   | 123 |

## Teil 2

### Eierstöcke und Sexualhormone:

|  |     |
|--|-----|
| Ihr Beitrag zum Permastress-Syndrom  | 125 |
| Hormone und Rezeptoren: Wie Schlüssel und Schloss                                    | 126 |
| Macht Östrogen hektisch?   | 127 |
| Wassereinlagerungen  | 129 |
| Der Einfluss von Progesterons  | 131 |
| Das Wechselspiel von Stress- und Sexualhormonen                                      | 132 |
| Was passiert bei Östrogendominanz?   | 138 |
| Hormonelle Störungen des weiblichen Sexualsystems                                    | 150 |
| Erkrankungen des weiblichen Sexualsystems: Biochemie, Überzeugungen und Weiblichkeit | 152 |
| Pubertät   | 157 |
| Menopause  | 163 |
| Die Menstruation als Ruhepause   | 164 |

## Teil 3

### Schilddrüse und Schilddrüsenhormone:

|   |     |
|---|-----|
| Ihr Beitrag zum Permastress-Syndrom             | 171 |
| Die Schilddrüsenhormone                         | 172 |
| Schilddrüsenunterfunktion (Hypothyreose)        | 175 |
| Infekte und schlechte Entgiftung über die Leber | 177 |
| Mineralstoffmängel                              | 177 |
| Östrogendominanz                                | 181 |
| Erhöhter Cortisolspiegel durch Stress           | 181 |
| Schilddrüsenmedikamente                         | 182 |

|  |     |
|--|-----|
| Schilddrüsenantikörper                   | 183 |
| Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose) | 185 |
| Blutwerte: Was ist eigentlich „normal“?  | 189 |
| Ihre Blutwerte                           | 191 |

#### Teil 4

##### Die Hypophyse:

|   |     |
|---|-----|
| Steuerzentrale für alle Aspekte der weiblichen Gesundheit | 193 |
| Was steuert die Hypophyse?                                | 194 |
| Welche Hormone erzeugt die Hypophyse?                     | 198 |
| Typische Hinweise auf eine gestörte Hypophysenfunktion    | 201 |
| Suboptimale Hypophysenfunktion (keine Krankheit)          | 202 |
| Kontrolle   | 204 |
| Bin ich „sicher“?   | 206 |
| Megastress bei Naturkatastrophen                          | 208 |

## Kapitel 4: Das Verdauungssystem

|  |     |
|--|-----|
| Sein Beitrag zum Permastress -Syndrom  | 217 |
| Wie funktioniert das Verdauungssystem?   | 219 |
| Gründlich kauen  | 220 |
| Die richtige Menge   | 222 |
| Magensäure ist gesund  | 223 |
| Reflux und Magenprobleme   | 224 |
| Das fördert die Magensäureproduktion   | 226 |
| Kein Wasser zum Essen  | 228 |
| Der Einfluss des pH-Werts auf die Verdauung  | 228 |
| Nährstoffaufnahme  | 230 |
| Darmbakterien – Freund oder Feind?   | 232 |
| Stress und sein Einfluss auf die Verdauung   | 234 |
| Was ist ein „leaky gut“?   | 236 |
| Erhöhte Darmdurchlässigkeit, Blähungen und die Sucht nach bestimmten Lebensmitteln | 240 |
| Die Milz in der Traditionellen Chinesischen Medizin                                | 242 |
| Zonulin und der intakte Darm   | 243 |

## Kapitel 5: Alles eine Frage des Gefühls?

|  |     |
|--|-----|
| Der Unterschied zwischen Verhalten und Überzeugungen | 247 |
| Überzeugungen und Verhalten                          | 248 |
| Erwartungen rund um die Uhr                          | 254 |
| So schalten Sie einen Gang zurück                    | 256 |
| Selbstreflexion                                      | 261 |
| Die To-do-Liste                                      | 262 |
| Braves Mädchen                                       | 264 |
| Papis Tochter  | 265 |
| Wen trifft das Permastress-Syndrom?                  | 270 |
| Nicht genug  | 274 |
| Das schlummernde Selbst                              | 275 |

## Kapitel 6: Der hohe Preis von Permastress 279

|   |     |
|---|-----|
| Prämenstruelles Syndrom (PMS)             | 280 |
| Ärger                                     | 281 |
| Alkohol                                   | 283 |
| So wichtig sind Geduld und Freundlichkeit | 292 |
| Wenn die Leber SOS funkt                  | 293 |
| Das Reizdarmsyndrom                       | 294 |
| Beschwerden in der Menopause              | 296 |
| Schlafstörungen                           | 297 |
| E-Mails                                   | 299 |
| Körperfett                                | 300 |
| Zusammenfassung                           | 301 |

## Kapitel 7: Lösungsansätze 305

|   |     |
|---|-----|
| Die Grundpfeiler der Gesundheit:<br>Ernährung, Bewegung, Schlaf und Zuwendung | 307 |
| Hilfreiche Tests zur Biochemie  | 331 |
| Schritt für Schritt aus dem Hamsterrad  | 333 |
| Quellen und weiterführende Hinweise   | 355 |
| Danksagung  | 359 |
| Zur Autorin   | 363 |

# 1

## Das Rushing-Woman-Syndrom

### Frauen unter Permastress

Der von mir geprägte Begriff des Rushing Woman's Syndrome (RWS) umfasst die biochemischen Auswirkungen ständiger Hetze und die gesundheitlichen Folgen, die für Frauen aus permanentem Stress („Permastress“) erwachsen. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine Frau aktuell zwei oder 200 Punkte auf ihrer Liste hat. Im Vordergrund steht die Wahrnehmung, dabei ständig unter Druck zu sein. Sie muss immer in Topform sein und reibt sich täglich in dem Versuch auf, alles zu schaffen. Schließlich gibt es immer so viel zu tun, und sie hat nur ganz selten das Gefühl, alles bestens im Griff zu haben. Schlimmer noch: Ein tief empfundenes Bestreben, das Leben bis ins Detail zu steuern, kann ihr das Gefühl vermitteln, nicht einmal sich selbst im Griff zu haben. Manchmal ist sie so überfordert, dass sie glaubt, sie könne das nicht mehr bewältigen, auch wenn nicht jede Frau das offen zugibt. Viele behalten dieses Gefühl für sich und verschließen es in ihrem wie zugeschnürten Magen. Wenn die Sexualhormone jetzt nicht aus dem Takt geraten, hat man noch Glück, doch die meisten Frauen reagieren an diesem Punkt mit starken Menstruationsbeschwerden oder unregelmäßigen Blutungen. Frauen, die derart überfordert in die Menopause eintreten, klagen über massive Beschwerden. (...)

### Die Psyche der permagestressten Frau

Bei einer Rushing Woman sind keineswegs nur die Hormone aus dem Gleichgewicht geraten. Keine Frau war schon immer so. Niemand ist so geboren! Dieses irrwitzige Tempo ist erlernt.

Vermutlich erinnern Sie sich an eine Zeit in Ihrem Leben, in der alles irgendwie einfacher war. Vielleicht sehnen Sie sich nach diesem Gefühl zurück. Aber wenn Frauen dann überlegen, was sie in ihrem gegenwärtigen Leben ändern könnten, wissen sie nicht, wo sie anfangen sollen, weil irgendwie alles mit allem zu tun hat. Es erscheint so kompliziert! Ein Beispiel: „Wenn ich mache, was ich wirklich will – weniger arbeiten und mehr Zeit mit den Kindern verbringen –, dann können wir die Hypothek und die übrigen Rechnungen nicht mehr bezahlen. Also kann ich nicht Teilzeit arbeiten. Aber ich bin erschöpft, und dabei ist mir bewusst, dass mein Mann mindestens ebenso unter Druck steht. Wenn ich dann beruflich kürzer trete, ist der finanzielle Druck auf ihn noch höher, und ich mache mir jetzt schon Sorgen um seine Gesundheit, seinetwegen und natürlich wegen der Kinder, also ist es einfacher, wenn bei mir alles so weitergeht.“ Wissen Sie, wie oft ich diese Aussage schon gehört habe (in welcher Version auch immer)? Tausendfach! Ich gebe zu, ein Teil von mir möchte den Leuten dann raten, ihr Haus zu verkaufen, etwas Kleineres anzuschaffen, weniger auszugeben und die materiellen Ansprüche zurückzuschrauben. Denn ich habe noch kein Haus gesehen, das wertvoller wäre als die eigene Gesundheit. Aus allem, was ich beobachtet und auch selbst erlebt habe, kann ich nur sagen: Kein Haus ist diesen Preis wert. Das ist natürlich nur ein Beispiel, doch es geht mir darum, dass unser Wunsch, besser auf uns zu achten, uns mitunter wie ein unerreichbarer Traum erscheint. Doch jedes noch so verknotete Knäuel hat zwei Enden. Suchen Sie eines dieser Enden, und wenn Sie dann nicht auf eigene Faust weiterkommen, bitten Sie um Hilfe.

Das heutige Lebenstempo hat uns definitiv in eine neue Dimension mit nie dagewesenen Zwängen und einer ganz neuen Intensität kaputtapultiert. Unsere Mütter und Großmütter mussten jedenfalls nicht mehr aufs Smartphone sehen und noch Mails beantworten, nachdem die Küche aufgeräumt und das Bügelbrett weggestellt war. Ja, die Zeiten haben sich geändert. Unsere Mütter hatten ihre eigenen Methoden, auf die Zwänge von damals zu reagieren. Vielleicht gaben sie zu viel Geld aus, wenn sie Geld hatten, oder sie aßen zu viel. Manche



tranken zu viel Alkohol, andere wirkten äußerlich zufrieden, waren innerlich jedoch krank vor Sorge. Seit jeher haben Frauen Angst, „in Schwierigkeiten“ zu kommen oder andere „im Stich zu lassen“. Doch heute entwickelt sich dank der technischen Möglichkeiten mit immer mehr und immer schnellerem Input und einer entsprechenden Erwartungshaltung ein zusätzliches – und aus meiner Sicht noch gesundheitsschädlicheres – Reaktionsmuster, das typisch weiblich ist. Und darunter leiden Nervensystem, Sexualsystem und Verdauungssystem der Frauen wie nie zuvor. Doch was ist das? Wie stellt sich ein solches Reaktionsmuster, das in meinen Augen schon vor des heutigen Permastress-Belastung existierte und dadurch nur sichtbarer wurde, für eine Gesundheitsexpertin wie mich dar?



## 2 Das Nervensystem im Permastress

### Emotionale Reaktionsmuster, die den Sympathikus befeuern

#### Nicht Nein sagen können

Diese Aussage habe ich schon unzählige Male von Klientinnen und Freundinnen gleichermaßen gehört: „Da kann ich doch nicht Nein sagen.“ Immer wieder treten Situationen auf, in denen wir Nein sagen möchten, stattdessen jedoch Ja sagen – meist um anderen einen Gefallen zu tun und den Frieden zu wahren. Wir möchten gemocht werden und verhalten uns so, als würde ein Nein den anderen entweder vermitteln, dass wir sie nicht mögen, oder sie glauben lassen, dass wir ein

schrecklicher Mensch sind. Wenn man es so schwarz auf weiß liest, erkennt man, wie verrückt das ist! Eine Klientin erzählte mir neulich das perfekte Beispiel für diesen Verhaltenszug. Sie hatte sich den Tag vor einem geplanten Kaiserschnitt frei gehalten, um noch einmal ganz für sich zu sein. Die älteren Kinder würden in der Schule sein, und sie wünschte sich einfach einen ruhigen Tag zu Hause, um nachzudenken, auszuruhen und sich zu sammeln. Als nun die Nachbarin fragte, ob meine Klientin ein paar Stunden auf ihr krankes Kind aufpassen könnte, weil sie zu einem Termin musste, willigte meine Klientin spontan ein... und ärgerte sich über die Bitte der Nachbarin. Hätte sie der Frau einfach gesagt, wie sie sich ihren Tag vorstellte, so hätte sie ihr damit die Gelegenheit eröffnet, eine andere Lösung zu finden. Es ist an der Zeit, nicht mehr um des lieben Friedens willen die eigenen Wünsche hintenan zu stellen. Natürlich ist Geben seliger als Nehmen. Etwas für die Welt und die eigenen Mitmenschen zu tun, ist ein fundamentales menschliches Bedürfnis. Der eigene Beitrag trägt dazu bei, dass wir unser Leben als sinnvoll betrachten. Wenn wir jedoch dabei selbst zu kurz kommen und Ja sagen, obwohl wir insgeheim lieber Nein sagen würden, ist niemandem geholfen.

Dieses Muster, die Unfähigkeit zum Nein-Sagen, ist ein großer Energie- und Zeitfresser. Sie kurbelt die Stressreaktion und die Sympathikusdominanz an oder hält uns darin fest. Auf die Dauer können die Nebennieren, in denen die Stresshormone gebildet werden, darunter erheblich leiden. Lernen Sie, Nein zu sagen. Es ist wichtig! Das Wissen, dass diese Fähigkeit die eigene Gesundheit fördern kann, reicht allerdings meist nicht aus, um einen Wandel herbeizuführen. Man nimmt sich vielleicht vor, öfter als bisher Nein zu sagen, doch der unbewusste Drang zur Schmerzvermeidung (dem befürchteten Verlust der Liebederer, die um etwas bitten) führt uns schnell wieder auf die Schiene der Ja-Sagerin zurück. Auf die psychologischen Hintergründe gehen wir später genauer ein.



# 3

## Das endokrine System

### Macht Östrogen hektisch?

Östrogen ist ein weibliches Sexualhormon, das bei Männern nur in sehr geringen Mengen vorkommt. Es beeinflusst den Körper auf vielerlei Weise, denn es hat nicht nur mit der Fortpflanzung zu tun, sondern fördert auch die Knochenbildung und unterstützt die Gesundheit von Herz und Gefäßen. Problematisch wird es, wenn bestimmte Östrogenformen gegenüber anderen in den Vordergrund treten.

Ab der Pubertät und bis zur Menopause wird Östrogen von den Eierstöcken ausgeschüttet. Hinzu kommen geringere Mengen aus dem Fettgewebe und den Nebennieren. In der Menopause stellen die Eierstöcke die Östrogenproduktion ein.

Im Körper der Frau sorgt Östrogen dafür, dass in der ersten Zyklushälfte (also Tag 1 bis 14 beim klassischen 28-tägigen Zyklus) die Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut wird. In diesen ersten 14 Tagen ab Einsetzen der letzten Blutung bereitet das Östrogen die Gebärmutter darauf vor, gegebenenfalls ein befruchtetes Ei aufzunehmen. Aus der Sicht des Östrogens könnte eine menstruierende Frau schließlich jeden Monat schwanger werden, ihr ganzes Leben lang, ob sie will oder nicht. Der Körper möchte in erster Linie das Überleben sichern, und für unsere Spezies hat die Fortpflanzung daran nun einmal einen entscheidenden Anteil.

Aufgrund des biologischen Befehls, Monat für Monat empfängnisbereit zu sein, sorgt Östrogen auch für angemessene Mengen Körperfett, denn die meisten Frauen merken nicht gleich, dass sie schwanger sind. Bei einem Strich in der Landschaft hätte ein kleiner Fetus möglicherweise schlechte Überlebenschancen. Deshalb fordert das

Östrogen den Körper auf, in typisch weiblichen Bereichen Fett einzulagern, denn die daraus resultierende Birnenform des weiblichen Körpers unterstützt Schwangerschaft und Geburt.

Östrogen ist das Hormon, das die weibliche Brust zu Beginn der Pubertät knospen lässt. Es lässt die Hüften breiter werden und prägt die weibliche Figur durch Fettbildung an Hüfte, Gesäß und Oberschenkeln. Im Überschuss fördert Östrogen auch Wassereinlagerungen, was für Frauen sehr unangenehm sein kann – die Kleider sitzen nicht wie gewünscht, und wer so aufgedunsen ist, möchte nicht unbedingt intim werden, was der Partnerschaft nicht gerade förderlich ist. Das ist dann gleich wieder ein weiterer Stressfaktor für das ohnehin stressreiche Leben einer Frau.



# 4

## Das Verdauungssystem

### Stress und sein Einfluss auf die Verdauung

Verdauungsprobleme, Reizdarmsymptome oder einfach Blähungen können nicht nur auf bestimmte Lebensmittel oder Parasiten zurückgehen (darauf kommen wir gleich zu sprechen), sondern auch auf Stress.

Der Körper hat immer unser Bestes im Sinn. Wenn wir Adrenalin ausschütten und der Sympathikus Alarm schlägt, weil der uns auf Kampf oder Flucht vorbereiten will, sollten wir aus körperlicher Sicht möglichst nicht daran denken, dass wir lange nichts gegessen haben. Essen wäre jetzt reine Ablenkung, weil es aktuell wichtiger ist, einer „Be-

drohung“ zu entgehen, als die nächste Mahlzeit sicherzustellen. Um uns die Flucht zu ermöglichen, wird die Blutversorgung von der Verdauung in die Peripherie umgeleitet, zu Armen und Beinen hin. Das, was in diesem Stadium im Verdauungssystem ankommt, kann nicht angemessen verdaut werden. Eine gelungene Verdauung ist auf ein dominantes parasympathisches Nervensystem (Ausruhen und Verdauen) angewiesen, nicht auf einen dominanten Sympathikus (Kampf oder Flucht).

Sobald eine ernste Darmerkrankung ausgeschlossen ist, aber dennoch eine Reizdarmsymptomatik oder ein geblähter Bauch vorliegen und man ernsthaft alle möglichen Diäten probiert hat (und ich sage „ernsthaft“, weil ich zahllose Frauen kenne, die mir beispielsweise erzählen, dass sie Gluten meiden, um zu prüfen, ob sich ihre Verdauung dadurch verbessert, und dass es nichts hilft (während sie weiterhin mittags ihr Sandwich essen, weil das so praktisch ist – das ist keine glutenfreie Ernährung), und wenn man mit Heilpflanzen gegen unerwünschte Darmbakterien oder Parasiten vorgegangen ist und dann immer noch Symptome vorliegen, dann sollte man diese Symptome als Weckruf des Verdauungssystems betrachten. Der Körper schreit nach einer anderen Behandlung. An diesem Punkt ist Schluss mit halbherzigen Versuchen, mit Mittelchen und mit neuen Ideen. Jetzt geht es um das Sein. Sie müssen sich Zeit nehmen, einfach da zu sein, um ein erfülltes Leben zu führen. Es ist an der Zeit, das persönliche Bauchgefühl zu akzeptieren und auf die eigene Intuition zu hören. Diesmal führt die Reise vom Kopf zum Herzen. Jetzt ist Schluss mit der Rennerei, buchstäblich und im übertragenen Sinne. Erinnern Sie sich daran, dass Sie mehr sind als Ihre Vergangenheit, mehr als Ihre Geschichten. Was immer auch gewesen ist, es kann Sie nur noch verletzen, wenn Sie es heute zulassen. Es ist an der Zeit, dass Sie voll und ganz akzeptieren, dass Sie wunderbar sind und dass Sie geliebt werden, genau so wie Sie sind.



# 5

## Alles eine Frage des Gefühls?

### So schalten Sie einen Gang zurück

Viele Frauen haben keine Ahnung, wie sie kürzer treten könnten. Wenn ich ihnen dann erkläre, dass es nur darum geht, da zu sein, anstatt etwas zu tun, weil wir schließlich menschliche Wesen sind, nicht menschliche Aktivistinnen, kann ich aus ihrem Gesicht ablesen, wie sehr sie sich bemühen, sich zu verleugnen, und dass sie lieber den Kopf in Eiswasser tauchen würden, als die Waffen zu strecken.

Darum bekommen sie Aufgaben von mir. Ich biete ihnen Methoden an, wie Ruhe und Gelassenheit wieder Einzug in ihr Leben finden. Gemeinsam untersuchen wir freundlich und neugierig – ohne jedes Urteil –, was sie dazu bringt, so rastlos dem nachzujagen, was sie sich zu wünschen glauben. Dieser Teil ist unerlässlich. Aber danach kommt der nächste Schritt. Denn es geht gar nicht darum, das Ersehnte zu haben, was es auch sein mag, ob ein gefülltes Bankkonto, das abbezahlte Haus oder schlankere Oberschenkel. Es geht um die persönliche Wahrnehmung, wie es uns gehen würde, wenn dieser Traum erfüllt wäre. Am Ende hat noch jede Frau, die vor mir saß, den Schleier gelüftet und erkannt, dass sie sich in Wahrheit nach Liebe sehnt (ob ihr Leben schon voller Liebe ist oder nicht). An diesem Punkt kommen mir immer wieder die Tränen, weil ich weiß, dass ihr Leben sich gerade von Grund auf verändert. Denn in diesem Augenblick erhascht sie einen Blick darauf, dass das, wonach sie gesucht hat, wofür sie sich unablässig abstrampelt, bereits in ihr steckt. Wenn wir uns der Stille öffnen und zur Ruhe kommen, können wir es erkennen und spüren. So sind wir geboren. Wir haben es nur vergessen. (...)

## Die To-do-Liste

Ich will keinesfalls behaupten, dass es im Laufe des Tages keine Aufgaben gäbe. Nichts läge mir ferner! Ich lebe in derselben Welt wie Sie, und auch meine To-do-Liste wird niemals leer. Dabei LIEBE ich es, die Punkte darin abzuhaken. (Das liebe ich so sehr, dass ich etwas, was ich im Laufe des Tages getan habe, ohne dass es auf der Liste stand, extra dazuschreibe, damit ich es gleich abhaken kann und beim Blick auf meine Liste noch stolzer bin, weil ich an diesem Tag noch mehr erledigt habe!) Das Problem sind nicht die unfertigen Aufgaben. Oft ist es unsere Einstellung dazu, die der Gesundheit zusetzt, und diese Einstellung beruht auf Grundüberzeugungen. Wenn auf der Liste 800 Punkte stehen, kann man vor lauter Stress schon vorher in Panik geraten und sich innerlich verrückt machen, oder man kann bewusst durch beide Füße die Erde spüren, so tief durchatmen, dass es mindestens elf Sekunden in Anspruch nimmt, und zur Kenntnis nehmen, dass da 800 Punkte stehen. Ob wir ruhig bleiben oder halb durchdrehen – diese Liste ist, wie sie ist. Wir können nur entscheiden, wie wir damit umgehen. Damit wir stets ruhig und zentriert bleiben, bedarf es regelmäßiger Übung. Unterstützen Sie sich durch eine bewusste Lebensgestaltung, welche die innere Ruhe fördert (anstatt sich mit drei doppelten Latte für den Morgen zu dopen), und prüfen Sie, wieso Sie unablässig in Angst leben. Gibt es dafür körperliche beziehungsweise biochemische Gründe (wie zu viel Koffein vor dem Mittagessen), ist es emotional bedingt oder beides?



# 6

## Der hohe Preis von Permastress

### Ärger

Die gestaute Leber geht mit einem zusätzlichen Faktor einher, der das Leben und die Beziehungen von Frauen belasten kann, nämlich Ärger. Jeder Mensch kann Emotionen konstruktiv oder destruktiv ausdrücken. Unsere Emotionen können für unsere Umgebung hilfreich sein oder nicht. Kombinieren wir nun Gefühle wie Ungeduld, Frust und Ärger, die in einer Frau aufkommen, welche der Meinung ist, dass der Tag nicht genügend Stunden für all das hat, was sie ihrer Meinung nach tun sollte, damit alle glücklich sind, und dass ihr Leben davon abhängt, mit einer überlasteten Leber, mit einem Übermaß an Stresshormonen und zugleich oft wenig Progesteron, und kurbeln wir das Adrenalin mit ein paar Tassen Kaffee weiter an, dann ist sie ein wandelndes Pulverfass. Und so kann sie aus scheinbar nichtigem Anlass explodieren – wegen der Butter, die jemand nicht in den Kühlschrank gepackt hat, oder weil das nasse Handtuch noch im Bad auf dem Boden liegt. Und wer bekommt diese Explosion am ehesten zu spüren? Die Menschen, die ihr am allerwichtigsten sind: Ihre Familie, ihre Mitbewohner oder die Kollegen. In erster Linie aber die Familie. Das Ergebnis sieht aus wie in dem schönen buddhistischen Sprichwort: „Du wirst nicht für deinen Ärger bestraft, die Strafe erfolgt durch deinen Ärger.“

Sollten Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, weil Sie Ihre Kinder oder Ihren Mann anschreien, obwohl Sie sich wünschen, es wäre anders, und sollten Sie sich vor der Periode schwerer beherrschen können, so machen Sie sich bitte bewusst, dass hinter PMS-abhängigen Wutausbrüchen sehr wahrscheinlich der oben beschriebene Hormoncocktail steckt. (...)



# 7

## Schritt für Schritt aus dem Hamsterrad

### Hilfe für das Nervensystem

Das Nervensystem wurde in Kapitel 2 ausführlich behandelt, denn mir ist wichtig, dass Sie verstehen, auf welche Weise das Nervensystem derart viele Aspekte unserer Gesundheit steuert und beeinflusst. Wenn ich lediglich dazu auffordere, Tempo aus dem Alltag zu nehmen, würden Sie mir erklären, ich hätte ja keine Ahnung, was Sie alles zu schultern haben. Darum habe ich die Dominanz des sympathischen Nervensystems detailliert erläutert. Dieses Buch einschließlich der folgenden Strategien soll Ihnen dazu verhelfen, dem parasympathischen Nervensystem täglich deutlich mehr Zeit zu geben, in den Vordergrund zu treten, oder beide Seiten besser auszubalancieren, damit sie wieder angemessen reagieren können. Wir dürfen dem Sympathikus nicht allein das Feld überlassen, sonst stehen alle Ebenen der Gesundheit auf dem Spiel.

#### Allgemeine Ansätze:

- ◆ Entscheidend ist die Atemtechnik, auch wenn das lächerlich einfach klingt.
- ◆ Beginnen Sie den Tag noch vor dem Aufstehen mit 20 langen, tiefen Atemzügen. Alternativ können Sie Zwerchfellatmung üben, während Sie auf das Teewasser warten oder bei Rot an der Ampel stehen.
- ◆ Nehmen Sie zwei bis vier Mal pro Woche an einem Kurs teil, in dem bewusstes Atmen geübt wird, zum Beispiel Tai Chi, Qi Gong oder regeneratives Yoga.

- ◆ Verschaffen Sie sich morgens Bewegung. Danach gibt es Eier zum Frühstück. Versuchen Sie dies zwei Wochen lang und prüfen Sie, ob der Tag auf diese Weise besser läuft.
- ◆ Trinken Sie grünen Tee statt Kaffee (außer bei Schlafproblemen, siehe vorherige Tipps). Nach der ersten Woche sollten Sie eine Stunde nach dem Tee ruhiger sein als früher und zugleich mehr Energie haben.
- ◆ Reichern Sie alle Mahlzeiten, besonders das Mittagessen mit gesundem Fett an (Avocado, Nüsse, Biobutter, Tahini, fetter Fisch). Geht dadurch der nachmittägliche Süßhunger zurück? Dann fällt es Ihnen um diese Zeit leichter, einen gesunden Snack zu wählen.
- ◆ Wollen Sie gern für alle Leute alles sein? Sind Sie sich in der Nähe Ihres Vorgesetzten oder eines Familienmitglieds ständig auf der Hut, weil Sie immer mit einem Wutausbruch rechnen müssen? Holen Sie sich professionelle Hilfe und lernen Sie, wie Sie mit solchen Situationen besser fertig werden. Viele Verhaltensmuster wurzeln in der Kindheit.



Bestellen Sie das vollständige  
Buch gleich hier.



Dr. Libby Weaver  
**Das Rushing Woman Syndrom**  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]  
ISBN 978-3-432-10433-1

Auch erhältlich als E-Book:  
ePub 978-3-432-10435-5

## Vom to-do zum to-enjoy!

Die Kinder zur Schule bringen, rechtzeitig gut zurechtgemacht zum Meeting im Büro sein, bloß nicht den Arzttermin nach der Arbeit vergessen und abends wollte man sich eigentlich mal wieder mit der besten Freundin treffen – haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass Ihr Tag einer einzigen endlos langen to-do-Liste gleicht? Dass Sie fleißig darum bemüht sind, alles unter einen Hut zu bringen, sich selbst bei all der Hetze aber völlig aus dem Blick verlieren? Viele Frauen kennen das – aber hinterfragen wir auch, was das eigentlich für Körper und Seele bedeutet?

Die Biochemikerin Dr. Libby Weaver, Bestseller-Autorin aus Australien, erklärt, welche gesundheitlichen Folgen unser Lebensstil hat und gibt wertvolle Impulse, wie wir aus dieser Spirale herausfinden. Erfahren Sie, wie sich der Dauerlauf im Hamsterrad auf unser Seelenleben auswirkt, aber vor allem auch welche fatalen biochemischen und hormonellen Prozesse er in unserem Körper auslöst. Entdecken Sie, warum Dinge wie PMS oder Verdauungsbeschwerden eng damit verknüpft sind, was wir uns täglich auflasten – und finden Sie mit den empathischen und alltagsnahen Lösungsansätzen von Dr. Libby zu mehr Gelassenheit!



TRIAS