

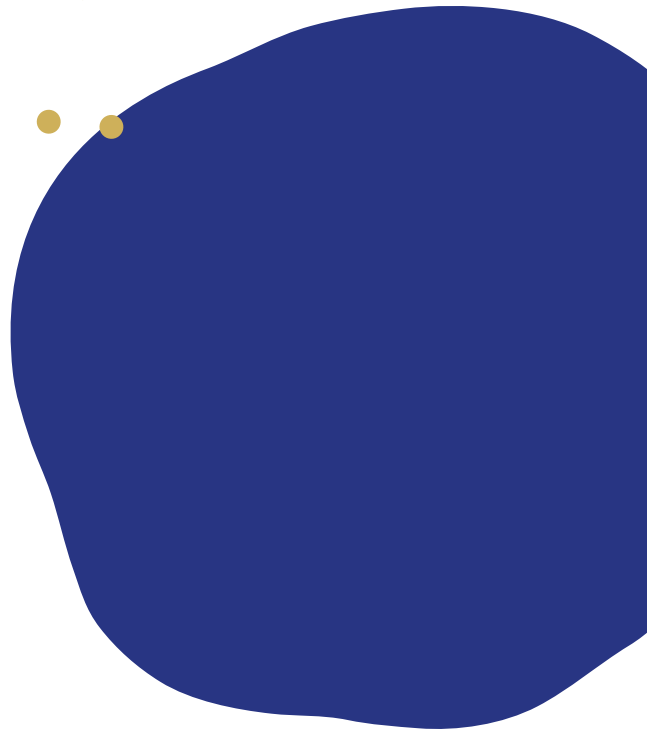
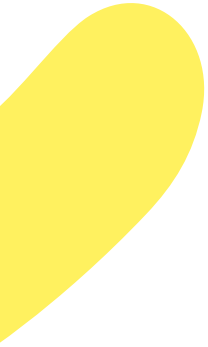
DOSSIER

Entstressen

iris zitta

ANTI-AGING. DER WEG ZU
VITALEN ZELLEN.

Ich möchte den Zusammenhang von Anti-Aging auf zellulärer Basis und Stress näher beleuchten und eine leicht anwendbare Lösung aufzeigen. Im Anschluss gebe ich Anreize zum Ausprobieren.



Stress lässt Menschen körperlich schneller altern

WISSENSCHAFTLICHER HINTERGRUND

Im Volksmund oft zitiert, bestätigen mittlerweile zahlreiche medizinische Studien offiziell, dass Stress die menschliche DNA schädigt. Was passiert da im Körper und was kann man im Alltag dagegen tun, ohne sein komplettes Leben umzukrempeln?

Elisa Eppel führte an der Universität San Francisco mit ihrem Forschungsteam eine Studie mit dem Namen „Telomere Veränderung unter Stress“ durch. Dazu wurden die Länge der Enden der Chromosomen untersucht, die so genannten Telomere. Sie fand heraus, dass in den Immunzellen von Probandinnen, die seit Jahren unter starkem Stress standen, die Telomere, deutlich kürzer waren als bei Frauen mit weniger Stress. Die Länge dieser DNA-Bereiche bestimmt, wie oft sich eine Zelle teilen kann und damit auch die Lebenserwartung der Zelle. Diese Entdeckung kann also erklären, warum wir bei Stress anfälliger für Krankheiten und Infektionen sind.

Je mehr Stress die Frauen in ihrem Leben hatten und je länger sie dieser Belastung schon ausgesetzt waren, umso kürzer waren ihre Telomere und desto mehr freie Radikale wurde in ihren Zellen gebildet.

Besonders interessant: Bei den Probandinnen mit dem höchsten Stressniveau waren die Telomere so verkürzt, dass ihre Zellen biologisch betrachtet fast zehn Jahre älter waren als bei den Probandinnen mit wenig Stress. Mit diesem Wert hatte im Forscherteam niemand gerechnet.

Achtung: Wer oftmals täglich Stress ausgesetzt ist, empfindet Stress fast schon als normal. Daher ist es wichtig zu realisieren, dass Stress einen ganz erheblichen Einfluss auf unser Lebensalter hat und es enorm wichtig ist, seinen persönlichen Umgang mit Stress zu hinterfragen.

Meditation als effiziente Lösung

Das Leben bringt viele Stressoren mit sich – wichtig ist der Umgang oder die persönliche Bewältigungsstrategie mit den Themen, die wir als stressvoll empfinden. Ich denke, das gesündeste, preiswerteste und alltagstauglichste Mittel gegen Stress ist Meditation!

Es gibt zahlreiche Varianten zu meditieren und keinesfalls nur eine richtige und wichtige Meditation. Man kann im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen meditieren. Man kann zu Hause meditieren, wenn man unterwegs ist oder auch in der Arbeit.

Viele Menschen denken, dass viel auch viel hilft. Das stimmt so nicht. Ich persönlich meditiere nur fünf bis zehn Minuten am Tag. Wenn ich zum Beispiel mit einer Gruppe meditiere, kann es natürlich auch mal eine halbe Stunde oder länger sein. Man muss auch keine teuren Kurse besuchen, es gibt sehr viele kleine Tricks und Tipps für Anfänger.

Wie fange ich an?

Um einzusteigen, sind geführte Meditationen besonders hilfreich. Persönlich mag ich diese Form der Meditation auch nach Jahren noch sehr gern. Aber auch hier würde ich eher mit kurzen geführten Meditationen beginnen.

Für mich ist und war immer folgendes Bild hilfreich: Ich liege auf dem Rücken in einer grünen Wiese und schaue hinauf zum blauen Himmel mit seinen Schäfchenwolken. Ich nehme zur Kenntnis, dass die Wolken weiterziehen und beschäftige mich nicht mit der Form, der Grösse oder irgendetwas. Ich nehme sie einfach zur Kenntnis und lasse sie weiterziehen. Genauso ist es während einer Meditation. Wenn Gedanken in den Sinn kommen, einfach weiterziehen lassen. Nicht hinterfragen, wieso denke ich das jetzt, absolut keine Energie in diese Gedanken geben, dann ziehen sie weiter.

So erreiche ich ganz einfach einen meditativen Zustand

Ich zünde eine Kerze an und stelle sie auf die Höhe meiner Augen und sehe nur in die Flamme. Alles in mir ist nur auf diese eine Flamme ausgerichtet. Kommt ein Gedanke, sage ich hallo und schicke ihn weiter. Nach kurzer Zeit ist alles andere ausgeblendet.

Alternativ kann auch ein Punkt an der Wand fixiert werden, bevorzugt aber kein Bild und kein Spiegel oder ähnliches. Einfach ein leeres Stück Wand. Die Augen halb schliessen, die Lider locker hängen lassen und sich auf diesen leeren Punkt einlassen.

Und besonders einfach kann ich mich beim Geräusch einer Klimaanlage entspannen. Ich schliesse die Augen und konzentriere mich auf das Geräusch. Ich nehme das Geräusch bewusst wahr, blende alles andere aus und gebe mich nur diesem Summen hin. Das klappt bei mir wunderbar und in sehr kurzer Zeit.

RUND UM DIE MEDITATION

Das Wort Meditation stammt übrigens aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie: Nachdenken, nachsinnen, überlegen.

Meditation gibt es schon seit sehr langer Zeit auf diesem Planeten. Aktuell gibt es einen richtigen Trend, der so langsam das Yoga-Fieber ablöst.

Grundsätzlich handelt es sich beim Meditieren um eine einfache Aufmerksamkeits- und Konzentrationsübung. Gedanken, die kommen, lässt man ziehen.

Meditation ist ein machtvolles Mittel

1. MEDITATION KANN FÜR KLARHEIT UND RUHE IM KOPF SORGEN

Ein durchschnittlicher Mensch denkt am Tag 60'000 Gedanken. Diese Zahl hat uns die Quantenphysik offen gelegt. Mit anderen Worten, wir denken 60'000 kleinere oder grössere Geschichten – jeden einzelnen Tag. 72 % der Gedanken werden als flüchtige unbedeutende Gedanken deklariert, aber auch diese Gedanken wirken auf uns ein. 25 % unserer Gedanken haben destruktiven Charakter – uns und auch anderen gegenüber. Zudem sollen laut Wissenschaft nur 3 % unserer Gedanken aufbauend und positiv sind. Die meisten unserer Gehirne sind mittlerweile auf negative Gedanken konditioniert. Eigentlich sehr erschreckend!

Meditation kann uns helfen, hier die Stopptaste zu drücken und (besonders wichtig) auch neue, positive Gedanken zu etablieren. Hierzu gibt es fantastische geführte Meditationen.

Wichtig ist es zu erkennen, dass wir unsere Gedanken denken und nicht unsere Gedanken uns.

2. MEDITATION FÜHRT ZU KLARHEIT UND EINEM BEWUSSTEN ERLEBEN IM HIER UND JETZT

Mit der Konzentration auf den Atem oder auf die Stimme bei einer geführten Meditation, sind wir im Hier und Jetzt. Wir sind nicht in der Vergangenheit und wir sind nicht in der Zukunft. Wir sind im Jetzt und das Jetzt ist eigentlich auch alles, was im Leben zählt, denn nur im Jetzt können wir etwas verändern oder anpassen.

Meditation kann unseren Geist trainieren bei einer Sache zu bleiben und sich nicht dauernd ablenken zu lassen. Unsere Konzentrationsfähigkeit wird schnell um einiges exakter und wir können lernen klarer, präsenter und bewusster mit unseren Gedanken umzugehen. Hier spielen die Synapsen eine grosse Rolle.

3. MEDITATION HAT EINEN MESSBAREN EINFLUSS AUF KÖRPERLICHE ZUSTÄNDE

Mittlerweile wurde es durch viele medizinische Studien bestätigt und ist auch in Alltag fortschrittlicher Kliniken angekommen: Meditation ist gesund! Nicht nur für die psychische Gesundheit, sondern auch für die körperliche Gesundheit hat Meditation einen unglaublichen Mehrwert.

Bei Menschen, die regelmässig meditieren kann eine deutliche Verbesserung von Blutdruck und Puls festgestellt werden. Meditation hat einen äusserst positiven Einfluss auf die Körperspannung. Denn, ob wir etwas denken oder ob wir etwas tun kann dieselbe körperliche Reaktion auslösen. Denken wir an eine für uns stressige Situation, wie zum Beispiel an eine Präsentation, fangen wir an zu schwitzen und unser Körper kommt in einen negativen Erregungszustand. Aber wenn wir gelernt haben, die damit verbundenen negativen Gedanken loszulassen, wird dies nicht geschehen und der Körper braucht nicht mit erhöhtem Puls zu reagieren.

4. MEDITATION KANN UNS GELASSENER MACHEN

Meditation hilft uns, unsere Gedanken und sogar Gefühle zu strukturieren. Unsere Fähigkeit zu fühlen, unterscheidet kaum, ob wir etwas tatsächlich erleben oder es uns nur mental vorstellen. Darauf beruht die Möglichkeit, ein erwünschtes Verhalten mental zu trainieren, aber auch die verheerende Wirkung von schlechten Gedanken wie Ängsten, Zwängen und Depressionen. Durch Meditation können wir unsere Gefühle gezielt aufkommen lassen. Wir können sie benennen und akzeptieren, aber können Sie dann bestenfalls auch loslassen.

Mein Fazit:

Über die Auswirkungen des „gesprochenen Wortes“ gibt es unzählige Bücher und Abhandlungen. Aber vor dem gesprochenen Wort kommt der Gedanke zu diesem Wort. Ich glaube, dass wir die Macht von Gedanken, Emotionen und Gefühlen sehr unterschätzen. Der Spruch „der Glaube kann Berge versetzen“ ist ein sehr alter und weiser Spruch. Auch grosse Meister wie Buddha, Konfuzius und viele andere haben uns immer wieder auf die Macht der Gedanken hingewiesen.

Ich glaube, dass wir unsere Gedanken sehr genau steuern können und auch müssen! Vielleicht nicht von heute auf morgen – aber von morgen auf übermorgen! Denn, wir denken unsere Gedanken und nicht umgekehrt.

Hier noch ein paar Ansätze, die vielleicht zum Nachdenken anregen ...

WIE GEDANKEN ZU MATERIE WERDEN
(EIN BEISPIEL AUS DER QUANTENPHYSIK)

- Der Geist generiert einen Gedanken und ein daraus passendes Gefühl.
- Das Konstrukt aus Gedanke und Gefühl wirkt auf die Verbindung zwischen den Molekülen.
- Die Moleküle sind über Elektronen und deren Rotationsmoment (Spin) miteinander verbunden. Der Geist beeinflusst genau diesen Spin (Erkenntnis der Quantenphysik).
- Die Molekül-Verbindungen werden verändert. Dabei entstehen Proteine.
- Die Proteine verändern Membrane und sorgen dafür, dass Aktionspotenziale entstehen.
- Die Aktionspotenziale sorgen für elektrische Impulse.
- Impulse werden über Nerven an die Muskeln gesendet, was zu einer Bewegung von Materie führt.

ALLES WAS WIR SIND,
IST DAS RESULTAT DESSEN,
WAS WIR GEDACHT HABEN.
(BUDDHA)

DER GEDANKE IST ALLES UND IST AM ANFANG VON ALLEM.
GEDANKEN LASSEN SICH LENKEN.
DAHER IST DAS WICHTIGSTE:
DIE ARBEIT AN DEN GEDANKEN.
(LEO TOLSTOI)

Ich nutze folgende geführte Mediationen

(KLEINE, KOSTENFREIE AUSWAHL)

- Dr. Rüdiger Dahlke
<https://www.youtube.com/watch?v=2hriBftbHS8>
- Abraham Hicks
<https://www.youtube.com/watch?v=ZtEmCGUAxhQ>
- Mady Morrison
<https://www.youtube.com/watch?v=ockCQMt9kM0>

Quellen

- Studie der Telomerveränderung unter Stress, Elissa Epel
<https://www.pnas.org/content/108/33/E513/1>
- Dr. Bruce Lipton, Entwicklungsbiologe und Stammzellenforscher
2005 The Biology of Belief– Unleashing the Power of Consciousness, Matter & Miracles;
Deutsch: Intelligente Zellen: wie Erfahrungen unsere Gene steuern, 2006
ISBN 978-3-936862-88-1
- Dr. Dawson Church, Zellbiologe
Die neue Medizin des Bewusstseins ISBN-13: 978-3867310178

Iris Zitta möchte dazu beitragen, dass jeder auch im Alter eine gesunde, selbstbestimmte und lebenswerte Zeit verbringen kann. Dafür veröffentlicht sie aufbereitete Informationen aus ihrer langjährigen praktischen Erfahrung sowie den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und steht Interessierten mit kompetenter Beratung zur Seite.



*Alt werden.
Jung bleiben.*

Alle Informationen die hier vorgestellt werden, dienen der Vermittlung von Wissen und dem Aufzeigen von verschiedenen Ansätzen für einzelne Themen. Es werden keine individuellen Empfehlungen oder Ratschläge gegeben. Jegliche Gewähr/Haftung für die Informationen und allfällig damit verbundene Folgen wird wegbedungen. Eigenverantwortung für sich selbst und seine eigene Gesundheit steht an erster Stelle, dies bedingt aus unserer Sicht das kennen von Alternativen. Wenden Sie sich für medizinische Fragen oder Unsicherheiten aller Art an ihren Arzt oder Apotheker. Unser Angebot enthält Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.