

Reizmittelkonsum reduzieren

Stimulanzen wie Koffein, Tein und Nikotin sind Substanzen, die auf das zentrale Nervensystem einwirken. Diese Substanzen führen im Körper zur Ausschüttung von Noradrenalin. Damit wird eine erhöhte Nervenaktivität im Gehirn bewirkt und die Körperaktivitäten werden in Richtung Hochleistung verändert. Es wird dem Körper also Wachheit und Vitalität vorgetäuscht.

Trotz des Risikos schädlicher Auswirkungen werden Nervenstimulanzen häufig missbraucht, da sie die Müdigkeit vertreiben, die Wachsamkeit erhöhen, den Appetit unterdrücken und sogar das Selbstbewusstsein steigern können. Nebenwirkungen sind Zittern, Schwitzen, Herzklopfen, Nervosität und Schlafstörungen. Ein Gebrauch von Reizmitteln während längerer Zeit kann zu *Toleranz-Entwicklung* (Notwendigkeit einer Dosissteigerung, um eine gleich bleibende Wirkung zu erzielen) und zu *Abhängigkeit* (Entzugssymptome beim Absetzen) führen. Die Entzugssymptome wie Müdigkeit, Kopfschmerzen und Reizbarkeit stellen sich schon nach wenigen Stunden der Reizmittelabstinenz ein.

Menschen, die unter Dauerstress leiden, laufen eher Gefahr, in die Abhängigkeit von Reizmitteln oder anderen Drogen zu gelangen. Wer mit einem durch Dauerstress ohnehin schon geschwächten Organismus noch regelmässig raucht, täglich eine grosse Portion starken Kaffee trinkt, Tabletten schluckt oder gar Drogen missbraucht, nimmt eindeutig gesundheitliche Risiken auf sich. Anstatt immer gleich zum Aufputzmittel zu greifen, probieren Sie es doch einmal mit dem „kalten Armbad“ (siehe Kasten). Dieser Muntermacher kann durchaus auch im Geschäftsalltag seine Verwendung finden.

Das kalte Armbad als Muntermacher

Das kalte Armbad ist eine einfache Massnahme gegen körperliche und geistige Müdigkeit, die nicht nur zuhause, sondern auch im Büroalltag seine Verwendung findet. Verwenden Sie dazu eine Waschschale oder benutzen Sie das Lavabo. Das kalte Armbad kann mit Ringelblumenblütenblättern angereichert werden. Man gebe eine Handvoll dieser orangefarbenen Blütenblätter ins Wasser. Sie stärken die Nerven. Die orange Farbe der Blütenblätter wirkt zudem anregend und stimmungsaufhellend. Gehen Sie folgendermassen vor:

- Das Lavabo mit kaltem Wasser so weit auffüllen, dass die Arme bis zur Mitte der Oberarme eingetaucht werden können.
- Erst den rechten, dann den linken Arm mit der Hand voraus eintauchen. Je nach Verträglichkeit werden die Arme nun während 6 bis 30 Sekunden im Wasser leicht bewegt.
- Das Wasser an den Armen abstreifen.
- Bewegen Sie jetzt die Arme solange, bis sie von alleine trocken geworden sind (kein Handtuch verwenden).

Koffein

Koffein ist ein Alkaloid, das nicht nur in der Kaffeebohne, sondern in vielen anderen Nahrungs- und Genussmitteln sowie in Medikamenten vorkommt. So finden wir Koffein auch im Schwarztee, im Grüntee, in der Schokolade, in Kola-Getränken, Energiespendern und in den meisten Schmerzmitteln. Koffein bewirkt die Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin (die Zellaktivität stimulierende Hormone der Nebenniere) in den Blutkreislauf. Dadurch wird die Funktion sämtlicher Organe stimuliert. Während kleine Mengen von Koffein die Gehirnzellen anregen, die Reaktionszeit verkürzen, Schläfrigkeit reduzieren sowie die Konzentration verbessern, bewirken grosse Mengen (bei empfindlichen Personen genügen bereits kleine Mengen) Überstimulation, Angstzustände, Reizbarkeit und Unruhe. Eine regelmässige Überdosis an Koffein kann zu Bluthochdruck, Herzklopfen, Schlafstörungen und Magengeschwüren führen. Starke Kaffeetrinker (in der Regel mehr als 5 Tassen täglich) merken oft, dass ihre Toleranz sich mit der Zeit erhöht, das heisst, dass sie immer mehr trinken müssen, um dieselbe stimulierende Wirkung zu verspüren.

Nikotin

Die Droge Nikotin wirkt vor allem auf das autonome Nervensystem, das unwillkürliche Körperfunktionen wie zum Beispiel die Herzfrequenz steuert. Die Wirkungen der Droge variieren je nach Benutzer, in Abhängigkeit von der Dosierung und vom bisherigen Nikotinkonsum. Bei Nichtrauchern kann schon eine kleine Menge Nikotin die Herzfrequenz vermindern und Übelkeit hervorrufen. Bei starken Rauchern steigert Nikotin meist die Herzfrequenz und verengt die Gefässe. Oft kommt es zur Erhöhung des Blutdrucks. Da Nikotin auch das Zentralnervensystem stimuliert, erhöht es die Aufmerksamkeit und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Bei regelmässigem Nikotinkonsum entwickelt sich eine Nikotintoleranz, sodass wie bei jeder anderen Droge zum Erzielen derselben Wirkung immer höhere Dosierungen erforderlich werden. Raucher sind oft der Meinung, dass die Zigarette sie entspannt. Rauchen ist aber alles andere als entspannend. Wie alle übrigen Reizmittel aktiviert auch das Nikotin den Stressmechanismus. Regelmässiges Rauchen fördert deshalb die allgemeine Überforderung des Organismus und den Verlust der Lebenskraft.

Obwohl es nicht ganz einfach ist, Nichtraucher zu werden, lohnt es sich auf jeden Fall, schleunigst damit aufzuhören. Dies wegen der vielseitigen gesundheitlichen Risiken, denen man sich als Raucher willentlich aussetzt. Die gesundheitsschädigenden Wirkungen, hervorgerufen durch einen regelmässigen Nikotinkonsum, sind vielseitig. Das starke Suchtgift Nikotin kann zur Senkung des guten HDL-Cholesterins (High Density Lipoprotein respektive Lipoproteine mit hoher Dichte) führen, bei gleichzeitiger Anhebung der schlechten LDL-Werte (Low Density Lipoprotein oder Lipoproteine mit niedriger Dichte). Da LDL-Cholesterin sich an den Arterienwänden absetzt und so sukzessive die Gefässe verstopft, entsteht mit der Zeit Bluthochdruck. Das Zellgift Nikotin löst selber eine Gefäss verengende Wirkung aus. Rauchen spielt daher eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der koronaren Herzkrankheit, den peripheren Gefässerkrankungen und anderen Herz- und Gefässerkrankungen. Rauchen erhöht das Herzinfarktisiko um dreissig Prozent. Die während des Rauchens erzeugten Verbrennungsrückstände des Teers enthalten krebserregende Substanzen. Mit jeder Zigarette wandert überdies Teer in die Lungen, sodass mit der Zeit die Lungenzellen regelrecht mit dem Teer „verklebt“ werden. In Folge der zunehmenden Schädigung des Lungengewebes wird die Sauerstoffaufnahme erschwert. Wenn man nach einer langen Periode des starken Rauchens eines Tages zum Nichtraucher wird, verbleibt die Teerschicht trotzdem noch jahrelang in den Lungen zurück.

Hat man sich entschieden, seiner Gesundheit zuliebe das Rauchen einzustellen, freuen sich darüber ebenfalls unsere Mitmenschen. In der Gesellschaft von Rauchern werden diese nämlich automatisch zu Passivrauchern und gefährden so ihre Gesundheit. Da die meisten Raucher körperlich von Nikotin abhängig sind, kommt es bei der Entwöhnung vom Rauchen häufig zu Entzugerscheinungen wie Kopfschmerzen, Benommenheit, Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten. Zur Verringerung solcher Symptome können Nikotinpflaster oder -kaugummi sowie Akupunkturbehandlungen hilfreich sein. Auch die regelmässige körperliche Betätigung in der freien Natur und eine vitalstoffreiche Ernährung helfen mit, die körperlichen und psychischen Entzugerscheinungen zu minimieren.

Zucker

Auch wenn der raffinierte Zucker kein eigentliches Reizmittel ist, verdient das weisse Gift trotzdem seine Beachtung in diesem Kapitel. Gehirnzellen brauchen zum Überleben eine konstante Versorgung mit Glukose. Das weisse Suchtmittel kommt gern und oft als kurzfristiger Energielieferant bei Müdigkeit oder Konzentrationsproblemen zur Anwendung. In diesem Sinne könnte man dem Einfachzucker (Monosaccharide) immerhin eine Art aufputschende Wirkung zusprechen, selbst wenn diese Wirkung nicht lange anhält. Die kurzfristige Energiegewinnung durch weissen Zucker wird nämlich schon nach kurzer Zeit durch ein erneutes Gefühl der Müdigkeit (und des Hungers!) abgelöst.

Raffinierter Zucker ist ein denaturiertes Nahrungsmittel, das neben der verfeinerten Saccharose aus Zuckerrohr oder Zuckerrüben keine weiteren Nährstoffe enthält. Bei seinem Abbau entzieht der raffinierte Zucker dem Körper deshalb eine grosse Anzahl lebenswichtiger Stoffe wie Vitamine (insbesondere die für die Gehirnfunktion wichtigen B-Vitamine), Enzyme und Mineralstoffe und führt zur Produktion von freien Radikalen. Da der Zuckergenuss in vielen Fällen zu einem Suchtmittel geworden ist, führt dieser Umstand mit der Zeit nicht nur zu einer zunehmenden Fettleibigkeit, sondern gleichzeitig zu einem gefährlichen Vitamin-, Enzym- und Mineralienverlust. Die Übersäuerung und Verschlackung des Organismus ist eine direkte Folge davon.

Der regelmässige Konsum von weissem Zucker kann mit der Zeit zu verschiedensten körperlichen Beschwerden führen wie zum Beispiel Stoffwechselstörungen, Verstopfung, Arrhythmie, Magengeschwüre, Schädigung von Knochen und Zähnen, Schwächung des Immunsystems und sogar der Willenskraft. Ein regelmässiger Genuss von weissem Zucker führt zudem zu einer Schwächung der Bauchspeicheldrüsenfunktion und in der Folge oft zu Diabetes. Um die vielseitigen gesundheitsschädigenden Wirkungen des regelmässigen Zuckerkonsums zu vermeiden, ist es daher ratsam, das natürliche Bedürfnis nach Süssem durch frisches Obst, Trockenfrüchte (mässig geniessen), Getreide und Gemüse mit süsslichem Geschmack (z. B. Karotten, Kürbis, Weisskohl, rote Bete, Zwiebel) zu stillen. Diese Naturprodukte schenken einem nicht nur eine Menge Vitamine, Mineralstoffe und Enzyme, sondern auch sofort verfügbare Lebenskraft.