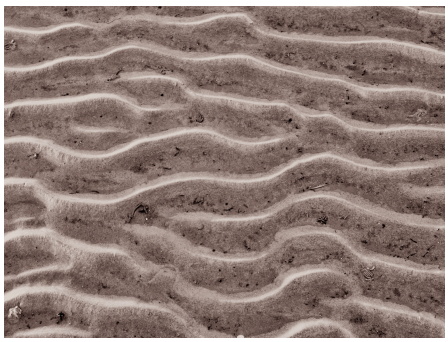
Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.mensch-individuell.de - Deva Dagmar Keßlau - MENSCH individuell

Unterschwellige Stressoren erkennen und reduzieren



Übersicht:

- Einleitung | Stress und Stressoren
- Essen | Frische statt Fertignahrung
- Trinken | Durchgefeuchtet statt durchgetrocknet
- Schlafen | Erholsam statt ermüdend
- Kleidung | Angenehm statt anstrengend
- Wohnen | Behaglich statt belastend

- Weiterführende Blogbeiträge

Einleitung | Stress und Stressoren

Der Begriff „Stress“ ist zu einem festen Teil unserer Sprache geworden. Wir

- sind im Stress.
- haben Stress.
- fühlen uns gestresst.

All das bedeutet, dass es zu viele Belastungen und Störungen und zu wenig Entspannung und Erholung in unserem Leben gibt.
Der Körper kann einiges kompensieren. So kann er einen stressreichen Tag üblicherweise gut wegstecken. Schwieriger wird es, wenn das Leben nicht aus einem stressreichen Tag, sondern aus stressreichen Tagen, Wochen, Monaten oder gar Jahren besteht.
Stressoren (so werden die Einflüsse genannt, die uns unter Stress setzen können) kann es in allen Lebensbereichen geben. Wir wissen, dass

- hoher Termin- und Zeitdruck uns ebenso belasten kann wie
- zu viele Aufgaben,
- Konflikte in Privat- und Arbeitsleben,
- finanzielle Sorgen oder
- Einsamkeit, Ausgrenzung und Mobbing.

In diesem Beitrag geht es um unterschwellige Stressoren.

Unterschwellige Stressoren sind solche, an die wir nicht sofort denken, wenn wir uns mit dem Empfinden von Stress beschäftigen.
Einige davon sind mit der Befriedigung unserer Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen, Kleidung und Wohnen) verbunden. Da wir mit diesen jedoch ständig zu tun haben, verlieren wir oftmals im Alltag den Blick dafür, dass hier unterschwellige Stressoren lauern. Diese können jedoch für ein durchaus hohes „Grundrauschen“ in unserem individuellen Stresspegel sorgen.

Essen | Frische statt Fertignahrung

Die Mehrzahl der Waren in einem Supermarkt sind mehr oder weniger "hochverarbeitet". So heißt das im „Lebensmitteldeutsch".
Fast alles ist verschweißt, eingepackt in Tüten, in Dosen, in Gläser. Essen wird aus diversen Stoffen – die wir als „Normalbürger:in“ zudem im Detail gar nicht kennen – von der Industrie „komponiert“, damit es uns besonders gut schmeckt. Tatsächlich sind unsere Geschmacksnerven sehr leicht zu verführen.
Lebensmittel sollten das Mittel zum Leben sein. Tatsächlich haben wir es heute mit einem Übermaß an Industrienahrung zu tun, die zwar den Bauch füllt, uns jedoch hungrig zurückzulässt.
Meine Anregung:

Ab heute eine gesunde Angewohnheit in der Ernährung ergänzen – und diese konsequent.

Wenn diese eine Veränderung zur neuen Normalität wird – das dauert so an die vier bis sechs Wochen, dann kommt die nächste – auch hier wieder nur eine – nächste Veränderung. Viel oder gar alles verändern zu wollen, führt meist direkt in den Frust, weil ... das schaffen wir einfach nicht.
Ein paar Vorschläge:
1. Zeit für das Frühstück daheim nehmen oder
2. Süßes – wenn überhaupt – direkt nach dem Mittagessen oder
3. Entweder Fernsehen / Mobiltelefon oder Essen oder
4. Brot vom Biobäcker oder
5. Müsli selbst mischen oder
6. Salat nach gusto selbst zusammenstellen oder
7. Spaziergang nach dem Essen oder
8. Bei jeder Mahlzeit etwas „Platz“ lassen – kein "Überessen" oder
9. Geregelte Essenszeiten = kein Essen zwischendurch oder
10. (Versteckten) Zucker reduzieren

Nicht nährendes Essen stresst den Körper.

Den Begriff "Verzicht“ mag ich übrigens nicht. Es suggeriert, dass wir etwas nicht mehr dürfen. Ich mag das Wort „ersetzen“.
Es ist zudem kein Verzicht, wenn wir nicht-nährende Lebensmittel von unserem Speiseplan streichen, sondern eine kluge Entscheidung für weniger Stress und einen gut versorgten Körper. Und ganz nebenbei geben wir unsere Euros nicht für „komponierte Industriewaren“ mit geringen Nährwerten aus, sondern investieren in uns und in gesunde, ursprüngliche Produkte.

Trinken | Durchgefeuchtet statt durchgetrocknet

Der überwiegende Teil unseres Körpers besteht aus Wasser.
Der tägliche Wasserbedarf variiert je nach Lebensalter, Jahreszeit, Körpergröße und Gewicht. Ein Daumenwert an einem normal-temperierten Tag liegt bei ca. 1,5 Liter. Dieser Wert kann jedoch an warmen oder heißen Tagen, bei sportlichen Aktivitäten oder körperlicher Arbeit deutlich höher liegen. Es gibt auch Störungen und Erkrankungen, die mit einem erhöhten Wasserbedarf oder -verlust verbunden sind.
Wasserverluste – z.B. über Urin, Kot, Schweiß, die Atmung oder während der Nacht – müssen ausgeglichen werden. Abgegebenes Wasser muss wieder ersetzt werden - und zwar mit Wasser.
Wenn wir über den Tag zwar Flüssigkeiten zu uns nehmen, diese jedoch wenig verwertbares Wasser, sondern eher Zucker, Zusatzstoffe oder Genussstoffe enthalten, dann trocknet der Körper langsam aus.

Austrocknung bedeutet Stress.

Beim Wassertrinken ist auch wichtig, dass es über den Tag verteilt in kleinen Mengen zugeführt wird. Zum Beispiel alle zwei Stunden ein kleines Glas. Wenn nur am Abend (oder nur am Morgen) ein „Schwall Wasser“ in den Körper kommt, wird dieses plötzliche Überangebot zu einem großen Teil wieder ausgeschieden.
Warum also den Tag nicht mal mit einem großen Glas körperwarmes Wasser zu starten?
Das führt dem Körper nach der Nacht, in der wir erheblich Wasser verlieren, wieder Flüssigkeit

zu und bringt zusätzlich die Verdauung auf Trab.
Ein paar weitere Vorschläge:
1. Wasser immer dabei haben
2. Mit ungespritzten Zitronen- oder Orangenscheiben aromatisieren
3. Mit Kräuter nach gusto aufpeppen
4. Trinken an Tagesaktivitäten koppeln
5. Schöne Trinkflasche für daheim / unterwegs aussuchen
6. Schönes Trinkglas daheim / auf der Arbeit
7. Stilles Wasser bevorzugen
8. Wasser-Trink-App nutzen

Schlafen | Erholsam statt ermüdend

Im Schlaf regeneriert der Körper, repariert und erholt sich, sammelt neue Kräfte.
Schlafprobleme jedoch sind weit verbreitet. Die Zahlen variieren je nach Quelle und nach Basis der Untersuchungen stark.
In Deutschland sollen es um die 43% sein, die unter Schlafproblemen leiden.
(Quelle: statistica.com | https://de.statista.com/infografik/29586/befragte-die-unter-schlafstoerungen-leiden/ | Letzter Linkaufruf: 22.5.2025)

Schlafen – oder nicht Schlafen – ist ein großer Stressor unserer Zeit.

Wer in der Nacht nicht gut und ausreichend schlafen kann, hat Schwierigkeiten den Tagesalltag zu bewältigen.
Auch hier gilt: Eine miese Nacht kann unser Körper üblicherweise gut verkraften. Bei mehreren Nächten oder auch Wochen und Monaten, in denen es immer wieder zu Schlafproblemen kommt, sieht das ganz anders aus.
Die Ursachen von Schlafproblemen sind sehr vielfältig und lassen sich nicht einfach so auf einen Bereich oder eine Ursache festlegen. Aus meiner Erfahrung kann jedoch – auch hier - Tagesstress eine zentrale Rolle spielen.
Zehn Tipps:
1. Vor der Bettruhe: Entspannung für Körper, Seele und Geist. Abendspaziergang, leichte Yogaübungen, Meditation …
2. Elektronische Geräte (v.a. Mobiltelefone, Fernseher, Bildschirme …) 1,5h vor der Bettruhe ausschalten.
3. Keine elektronischen Geräte (Fernseher, Mobiltelefone, Tablets …) im Schlafzimmer.
4. Letzte leichte Mahlzeit spätestens 2h vor der Bettruhe.
5. Kein Kaffee oder Schwarztee am Abend.
6. Kühler Schlafraum.
7. Sofern möglich und verträglich – Fenster in den warmen Monaten nachts öffnen.
8. Dunkelheit – jede Lichtquelle (auch kleine) kann unseren Schlaf stören.
9. Ruhe - ggfs. Hörschutz verwenden. Es gibt diese in verschiedenen Formen, Größen und Qualitäten.
10. Keinen Alkohol zur Nacht.

Kleidung | Angenehm statt anstrengend

Das Bundesministerium für Umweltschutz, Klimaschutz, Naturschutz und nukleare Sicherheit (BMUV) hat herausgefunden:
„Verbraucherinnen und Verbraucher kaufen in Deutschland im Schnitt sechzig Kleidungsstücke pro Jahr, der rasant steigende Anteil von Online-Käufen verstärkt diese Tendenz noch.“ (Quelle: https://www.bmuv.de/themen/nachhaltigkeit/konsum-und-produkte/produktbereiche/mode-und-textilien) | (Letzter Linkaufruf: 1. Juni 2025)
Viel zu selten geht es beim Kleidungskauf um die Befriedigung unserer Grundbedürfnisse (nicht frieren, nicht schwitzen, nicht nackt sein …), sondern auch um eine Form der Emotionsbalance, der Frustregulierung oder der Sicherung einer Gruppenzugehörigkeit:

- Der Tag war mies – mit einem neuen T-Shirt wird er doch noch schön.
- Blau ist Modefarbe – muss ich kaufen (obwohl ich blau nicht mag).

- Die stylische Hose zwickt und zwackt – egal, wer schön sein will, muss leiden.

Statt losrennen und kaufen. Anhalten und reinspüren.

- Welche Stoffqualitäten mag mein Körper - wirklich?
  Weich, kuschelig und sanft? Oder strukturiert, griffig?
- Welche Farben mag ich und welche stehen mir - wirklich?
  Farben haben Wirkungen – warum diese nicht nutzen?
- Welche Schnitte tun – wirklich – etwas für mich?
  Engangliegend, lässig oder weit? Lang oder kurz?

Uns so zu kleiden, dass wir uns wirklich wohlfühlen, kann das Leben bereichern. Wenn wir nur noch Kleidung im Schrank haben, die wir wirklich mögen, dann kann das den inneren Stressor „Ich habe nichts anzuziehen“ reduzieren und uns gleichzeitig Wohlgefühl schenken.

Wohnen | Behaglich statt belastend

Ein „Dach über dem Kopf“ gibt Sicherheit.
Wenn wir uns unter diesem „sicheren Dach“ jedoch nicht wohlfühlen, dann kann unser Heim zu einem unterschwelligen Stressor werden. Die äußeren Bedingungen einer Wohnsituation (Verhalten von Vermieter-innen, Makler-innen, Banken …) liegen oftmals nicht in unserer direkten Kontrolle. Bei der Innengestaltung sieht das jedoch anders aus.
Ein paar Vorschläge für Fragen, deren Antworten neue Blickwinkel aufzeigen können:

- Welche Bilder an der Wand mag ich – wirklich?
- Welche Farben in meiner Wohnung mag ich – wirklich?
- Fühle ich mich an meinem Lieblingsplatz – wirklich – wohl?

Was kann ich verändern?
Und zwar ohne mich (z.B. zeitlich, finanziell, in meinen kreativen Möglichkeiten …) zu überfordern.

Ein guter Trick, um zu erkennen, was stört, sind Fotos.

Einfach mal ausprobieren. Ein Kameraauge "sieht" eine Wohnsituation anders als unser menschliches Auge.

Auch kleine Schritte, kleine Veränderungen führen zum Ziel. Das unterschätzen wir oft.

Ich möchte Sie daher ermutigen, sich jetzt auf den Weg zu machen, um unterschwellige Lebensstressoren zu erkennen und zu reduzieren.
Weiterführende Blogbeiträge:
Entspannung? Dafür habe ich keine Zeit.
Kontrolle und Gelassenheit
Stress | Ist das Streben nach Balance die Lösung?
Ernährung: Regional – saisonal - Bio

Sie haben Fragen zum Thema unterschwellige Stressoren?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

Kennenlernen kostenfrei

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund
Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de
Impressum
Datenschutzerklärung

Wichtiger Hinweis:
Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.