



Stress, lass nach!

Das dachte sich Silja Ulrich, 6. Kl., immer wieder, als ihr der Stress regelmässig auf den Darm schlug. Warum das so ist, erforschte sie in ihrer Maturaarbeit.

Um mehr über die Auswirkungen von psychischem Stress auf den menschlichen Darm zu erfahren, musste sie zuerst das Wesen des Stresses und das Wesen der menschlichen Gedärme näher ergründen. Die junge Küssnachterin merkte, dass Stress tausend Ursachen und tausend Wirkungen kennt. Beim menschlichen Darm, einem hochkomplexen Mikrokosmos, kann man grundsätzlich froh sein, wenn alles so funktioniert, wie es funktionieren sollte. Besonders interessant war aber die Beschäftigung mit dem Nervensystem, das den Stress übermittelt und Stresssymptome auslösen kann.

Stress beeinflusst das vegetative Nervensystem

Entscheidend dabei ist das vegetative Nervensystem, weil es die Aktivierung bestimmter Organe entweder beschleunigen oder hemmen kann. Nur - und das ist das Unerhörte an der Geschichte - der Magen-Darm-Trakt verfügt über ein zusätzliches, quasi privates Nervensystem. Dieses kann zwar die Nervenreize aus dem Hirn weiterleiten, muss aber nicht. Oft lassen wir uns von diesem enterischen Nervensystem ganz direkt beeinflussen. Dann zum Beispiel, wenn wir etwas «aus dem Bauch heraus» entscheiden.

Aufgrund von vier sorgfältig ausgewerteten Umfragen konnte Silja Ulrich zweifelsfrei feststellen, dass die Stärke des Stresses mit der Stärke der Darmprobleme in direktem Zusammenhang steht.

Stressbewältigung vor dem Fussballmatch

Allerdings haben all diese Erkenntnisse ihre Stressprobleme noch nicht gelöst. Und doch: Allein die vertiefte Beschäftigung mit dem Thema hat eine gewisse Entspannung gebracht - zum Beispiel vor den Fussballmatches. Ulrich verfügt nämlich über Erfahrung im Spitzenfussball und spielt jetzt mit Küssnacht in der zweithöchsten Liga: «Nun kann ich mir klarer vorstellen, was beim Stress in mir abgeht. Das gibt mir die Möglichkeit, selbst Einfluss zu nehmen.» Womit? «Ich versuche, den Auslöser von Stress zu vermeiden, indem ich mich zum Beispiel in kritischen Situationen ablenke.» Dank der Maturaarbeit ist Ulrichs Bewunderung für den menschlichen Organismus noch grösser geworden: «Ich könnte mir gut vorstellen, den menschlichen Körper im Studium noch tiefer zu ergründen.» Medizin? Chiropraktik? Physiotherapie? Man darf gespannt sein ...

TEXT: DC | FOTO: MB