

Heranwachsende von der Schule gestresst

Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen – Schüler leiden unter den Anforderungen des Alltags. Bereits Fünftklässler behelfen sich mit Energydrinks.

Fast jeder zweite Schüler der mittleren Klassenstufen leidet unter Stress. In einer Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit gaben 43 Prozent der Kinder und Jugendlichen der Jahrgangsstufen fünf bis zehn an, dass ihnen die Belastung in der Schule zu viel ist.

Mädchen fühlen sich dabei häufiger gestresst als Jungen. Während jede zweite Schülerin (49 Prozent) sehr oft oder oft Stress hat, sind es bei den männlichen Mitschülern nur 37 Prozent.

In der von der Pubertät geprägten Altersspanne führt das bei zahlreichen Jugendlichen zu gesundheitlichen Beschwerden. Am häufigsten klagen Schüler demnach über Kopfschmerzen (55 Prozent) und Bauchschmerzen (51 Prozent) sowie Rückenschmerzen (43 Prozent). Mehr als jeder Dritte (35 Prozent) hat Schlafstörungen, gut ein Drittel (32 Prozent) berichtet über Schwindel. Unter den stressgeplagten Schülern klagen mindestens doppelt so viele über Beschwerden wie unter den nicht gestressten Schülern.

1. September 2017, 12:30 Uhr Quelle: ZEIT ONLINE, AFP, tst

DEFINITION STRESS UND STRESS-BELASTUNG

Es existieren unterschiedliche Definitionen von Stress und Belastungen durch Stress. Die Autoren folgen der Definition von Dirk Hellhammer, Universität Trier: Stress ist eine kurzfristige oder chronische Bereitstellung von Aktivierungsreaktionen im gesamten Organismus. Die wichtigsten Auslöser sind heute emotionale Bewertungen des Individuums im Verlauf seiner Bemühungen, eine Situation zu bewältigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um negative („Ich schaffe das nicht“) oder um positive („Da bin ich ja ganz begeistert!“) emotionale Bewertungen handelt. Belastend wird diese Stressreaktion erst, wenn sie zu lange und zu intensiv ausfällt und dadurch Regenerationsmechanismen zu kurz kommen.

Die früheren Begriffe positiver und negativer Stress sind damit hinfällig und werden durch die Begriffe akuter und chronischer Stress ersetzt. Wichtigste Maßnahme zur Gesundheitshaltung ist in diesem Konzept das Erreichen einer Stressbalance, d. h. eines individuell passenden Wechsels zwischen Leistungsanspannung und regenerativer Erholungsphasen (inkl. ausreichendem Schlaf).

AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF DIE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Längere chronische Stressbelastungen können über biochemische Einwirkungen der Stresshormone eine Reihe von körperlichen Erkrankungen auslösen. In den meisten Fällen geschieht dies auf der Basis von bereits vorhandenen Risikofaktoren und einer bestehenden genetischen Prädisposition. Die bekanntesten Stressfolgeerkrankungen sind Herz-Kreislauferkrankungen, Magen-Darmerkrankungen, Immunstörungen, Schwindel und Ohrprobleme.

AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Dasselbe gilt für die Auslösung psychischer Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Angst- oder Suchterkrankungen. Die Zusammenhänge zwischen chronischer Stressüberlastung und der Entwicklung dieser psychischen Erkrankungen sind in der Fachliteratur ausführlich belegt.

http://lunenendok-shop.de/out/pictures/0/digitalerstress_studie_2017_f171005_fl.pdf
Lünenendok & Hossenfelder GmbH Dr. med. Sabine Schonert-Hirz, Thomas Lünenendok

Was ist der Stand der Wissenschaft? Was ist Hydrolysat aus Milchpeptid?

Die Rede ist von einem Milchpeptid, das aus der Hydrolyse von Casein entsteht. Hydrolyse nennt man die Aufspaltung einer chemischen Verbindung durch Anlagerung eines Wassermoleküles (H₂O).

Ursprung

Nicht nur Volksweisheiten sondern auch Studien schreiben Milch positive Effekte auf das Schlafverhalten zu. So wurde z. B. berichtet, dass Erwachsene nach dem Verzehr von Haferflocken mit Milch besser durchschlafen.

(Laird, D. A. und Drexel, H. (1934) Experimenting with foods and sleep: I. Effects of varying types of foods in offsetting sleep disturbances caused by hunger pangs and gastric distress in children and adults. J. Am. Diet. Assoc. 10, 89–94).

1972 belegten die Forscher Brezinova und Oswald per EEG (Elektroenzephalographie) in Untersuchungen, dass ältere Menschen besser und länger schliefen nach dem abendlichen Verzehr von Cerealien mit Milch. Der Effektiv war noch deutlicher bei dauerhaftem Konsum.

(Brezinova, V., and Oswald, I. (1972) Sleep after a bedtime beverage. Br. Med. J. 2, 431–433)

Casein

Casein ist ein Proteinanteil der Milch, der nicht in die Molke gelangt. Er wird zu Käse verarbeitet. Casein hat zentrale Aufgaben bei der Versorgung des Säuglings bei Transport und Speicherung von Protein, Calcium und Phosphat. Einige Forschungsarbeiten der letzten Jahre beschäftigen sich damit, dass die enzymatische Hydrolyse der Caseine Proteine produziert, die verschiedene biologische Funktionen haben. So fand man z. B. opioide und opiod-antagonistische Eigenschaften, blutdrucksenkende Peptide, immunstimulierende Wirkung, antibakterielle Eigenschaften u. v. m.

(Meisel, H. (1997) *Biochemical properties of regulatory peptides derived from milk proteins. Biopolymers* 43, 119–128).

In Versuchen mit Ratten konnte eine ACE-hemmende Wirkung nachgewiesen werden.

(Yamamoto, N. et al. (1994) *Antihypertensive effect of peptides derived from casein by an extracellular proteinase from Lactobacillus helveticus CP790. J. Dairy Sci.* 77, 917-922).

Milchpeptide gegen Stress, Unruhe, Nervosität

Wissenschaftliche Überlegungen gehen davon aus, dass Angst, Nervosität und Unruhe in Zusammenhang mit der Reizung der GABA-Rezeptoren stehen.

(File, S. E. et al. (1982) *The anxiogenic action of benzodiazepine antagonists. Neuropharmacology* 21, 1033–1037 und Dorow, R. et al. (1983) *Severe anxiety induced by FG 7142, a beta-carboline ligand for benzodiazepine receptors. Lancet* 2, 98–99).

Forscher der Universität Nancy untersuchten ein tryptisches Hydrolysat (Spaltung von Caseinproteinen durch Trypsin) des alphaS1-Caseins. Eine benzodiazepinähnliche Wirkung konnte in Tests mit Ratten festgestellt werden, bei denen sich epileptische Anfälle durch die Injektion der Peptide reduzierten. Die Peptide wurden auch auf ihren Bezug zu den GABA-Rezeptoren untersucht. Ein Peptid zeigte eine Affinität zum GABA-Rezeptor als Diazepam. Es handelt sich dabei um alpha-Casozepin, ein Bestandteil des alphaS1-Caseins. In Tierversuchen zur anxiolytischen Wirkung war die Wirkung 10mal höher als bei Diazepam.

Miclo L. et al.: *Characterization of alpha-casozepine, a tryptic peptide from bovine alpha(s1)-casein with benzodiazepine-like activity; Laboratoire des Biosciences de l'Aliment UA 885 INRA, Faculté des Sciences, Université Henri Poincaré-Nancy, Vandoeuvre-lès-Nancy, France;FASEB J. 2001 Aug;15(10):1780-2.*

Eine Studie aus Japan berichtet von Effekten eines Hydrolysats von alphaS1-Casein aus Kuhmilch. Untersucht wurde der Einfluss des Peptids auf Schlafstörungen japanischer Arbeiter im Alter von 25 bis 40 Jahren. Laut der Befragungsergebnisse verbesserte sich die Schlafqualität enorm. Auch die Einschlafzeit verkürzte sich und es zeigte sich eine Verbesserung der mentalen Funktionen. Die Autoren stellten eine Zusammenhang zwischen der Stressreduktion durch das Peptid und der besseren Schlafsituation dar.

(Zara de Saint-Hilaire et. al.: *Effects of a Bovine Alpha S1-Casein Tryptic Hydrolysate (CTH) on Sleep Disorder in Japanese General Population; The Open Sleep Journal, 2009, 2, 26-32*)

Der positive Effekt der Milch auf Säugetiere ist unumstritten. Die zahlreichen Studien belegen, dass die beruhigende Wirkung nicht nur aufgrund der Anstrengung bei der Nahrungsaufnahme und durch den Hautkontakt entsteht, sondern die Peptide einen entscheidenden Beitrag leisten. Die Erfahrungen in der Naturheilkunde bestätigen, dass sich konzentrierte Milchpeptide positiv auswirken bei Stress, Unruhe, Prüfungsangst und Hyperaktivität. Es wurden positive Effekte erzielt bei hyperaktiven Kindern,

Menschen mit Prüfungsangst und stressgeplagten Personen sowie bei nervösen Tieren. Weder bei Menschen noch bei Tieren konnten negative Begleiterscheinungen oder Abhängigkeiten festgestellt werden. Lediglich von Müdigkeit bei hoher Dosierung wurde berichtet. Die Menschen und Tiere waren konzentriert und leistungsstark. Es kam nicht zu Beeinträchtigungen beim Autofahren oder Sport. Die Milchpeptide sind damit eine hervorragende natürliche Alternative zu Benzodiazepinen. Bewährte Einsatzgebiete bei Tieren sind Stresssituation (z. B. Silvester, Herdenwechsel,...) Angst und Aggressionen.

Exemplarische Fallbeispiele aus der Naturheilpraxis HP H. J.

1. Fallbeispiel 12jähriges pubertierendes Mädchen mit Einschlafstörungen

12jähriges pubertierendes Mädchen, das besonders in der Schulzeit Einschlafstörungen hat. Pubertierend, aufässig und dauermüde.

Therapievorschlag:

Abends 1 Kps. Tranquilact, mit sofortiger Wirkung. Jetzt nur noch bei Bedarf, wenn Stress sehr groß ist, z. B. vor Klassenarbeiten wie Mathe. Mutter und Tochter verstehen sich wieder besser.

2. Fallbeispiel Lebenshilfe

Ein Ehepaar. „Unsere Tochter heiratet und wir werden von unserem Gefühl überwältigt. Wir brauchen am Hochzeitstag Hilfe!!“

Therapievorschlag:

Abends vor der Hochzeit und morgens 2 Kps. Tranquilact

Rückmeldung des Ehepaares, dass es eine bewegende, wunderschöne Hochzeit, an der sie herzlich Anteilnahme nehmen konnten, ohne von ihren Gefühlen „aufgefressen“ zu werden.

3. Fallbeispiel 45jährige Frau unmittelbar vor Gerichtsverhandlung

45jährige Frau rief in Panik an, sie hätte am nächsten Tag eine schwere Gerichtsverhandlung vor dem Amtsgericht. Sie zitterte am ganzen Körper. Als sie sich Tranquilact beim HP abholte, waren ihre schlotternden Kniee richtig zu sehen!

Therapievorschlag:

Sofortige Einnahme von 3 Kps. Tranquilact und Anleitung die Bauchatmung durchführen, so dass sich das Zwerchfell hebt und sie nicht mehr nur mit der Atemhilfsmuskulatur atmet. (Auch während der Gerichtsverhandlung auf Bauchatmung achten!) Sauerstoff hilft Ängste zu überwinden! Morgens 20 - 30 Min. vor Prozeßbeginn nochmals 3 Kps. Tranquilact. Frau war im Prozess absolut ruhig, trotz schlafloser Nacht. Hat den Prozess gewonnen.