

<http://www.zehn.de/stress-macht-dick-7055613-1> [25.05.2015]

**A.**

## Stress macht dick



[http://www.schnellerabnehmen.com/wp-content/uploads/2014/11/iStock\\_000015495970Small-280x419.jpg](http://www.schnellerabnehmen.com/wp-content/uploads/2014/11/iStock_000015495970Small-280x419.jpg) [05.01.2016]



<http://f.blick.ch/img/incoming/origs2230008/5512538944-w1280-h960/UEbergewicht-Figur-Dick-Diaet.jpg> [05.01.2016]



[https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ\\_AUIBygB&biw=1366&bih=659#imgrc=zbs3gPcqOrM2oM%3A](https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ_AUIBygB&biw=1366&bih=659#imgrc=zbs3gPcqOrM2oM%3A) [05.01.2016]



[https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ\\_AUIBygB&biw=1366&bih=659#tbm=isch&q=dick+durch+Stress+&imgrc=p\\_4ewWbjd9OpDM%3A](https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ_AUIBygB&biw=1366&bih=659#tbm=isch&q=dick+durch+Stress+&imgrc=p_4ewWbjd9OpDM%3A) [05.01.2016]



[https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ\\_AUIBygB&biw=1366&bih=659#imgrc=gY1U0tWYS45M%3A](https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ_AUIBygB&biw=1366&bih=659#imgrc=gY1U0tWYS45M%3A) [05.01.2016]



[https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ\\_AUIBygB&biw=1366&bih=659#imgrc=gY1U0tWYS45M%3A](https://www.google.pl/search?q=Stress+und+dick&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjj5uW1rYjKAhWJv3IKHQtYDiUQ_AUIBygB&biw=1366&bih=659#imgrc=gY1U0tWYS45M%3A) [05.01.2016]

I. Antworten Sie bitte auf die folgenden Fragen, nachdem Sie sich die obigen Bilder angesehen haben!

1. Wie oft konnten Sie schon stressige Situationen erleben?
2. Welche Situation war am schlimmsten?
3. Wie sind Sie dann mit Ihrem Stress fertig geworden? Hat jemand Ihnen dabei geholfen, den Stress abzubauen?
4. Inwieweit könnten Sie von sich selbst sagen, dass Sie sich, wenn Sie unter starkem Stress stehen, immer wieder sattessen müssen (umgangssprachlich: *sich mit etw (D.) voll fressen / voll stopfen*)?
5. Wie oft kommt es vor, dass Mahlzeiten von Ihnen ausgelassen werden, dass es statt gesundem Essen nur kalorienreiche Schnellkost gibt.?
6. Warum greift man Ihrer Ansicht nach bei Stress vermehrt gerade zu fettigen und süßen Speisen?
7. Wie oft wiegen Sie sich?
8. Was tun Sie in der Situation, wo Sie bemerkt haben, dass sie ein paar Kilo zugenommen haben?
9. Wie kämpfen Sie gegen Ihren Stress an?
10. Was halten Sie von Stress-Tests, von denen es im Internet wimmelt?
11. In welcher Jahreszeit registrieren Sie die meisten Stresssymptome an sich?

**B.**

## 01 Stress macht dick

### Verstärkter Appetit - und das wahllos

Es gibt zwar beneidenswerte Menschen, die bei Stress überhaupt keinen Bissen herunterbekommen und demzufolge nicht zunehmen. Aber die sind die Ausnahme. Die meisten gestressten Menschen essen mehr und nehmen zu. Und das hat drei Gründe. Der erste davon ist auf der Verhaltensebene zu finden. Wer gestresst ist, hat wenig Zeit und Ruhe zum Essen. Es wird **in sich hineingestopft, was gerade herumliegt**. Und das sind meist nicht die gesunden kalorienarmen Salate, sondern süße Riegel, was zum Knabbern, ein Nutellabrot oder ein schneller Hamburger auf dem Heimweg. Die Nahrungsmittelauswahl ist nicht gut für die schlanke Linie, außerdem isst man dann quasi nebenbei und hört nicht auf sein Sättigungsgefühl.

Der zweite Grund ist das „egoistische Gehirn“, wie es der Wissenschaftler und Internist Professor Achim Peters genannt hat. Das Gehirn versorgt immer zuerst sich selbst mit Energie und erst dann werden Organe, Muskeln oder das Fettgewebe versorgt. Und das Gehirn braucht viel Glukose. Es macht zwar nur zwei Prozent unseres Körpergewichts aus, verbraucht aber 50 Prozent der aufgenommenen Glukose. Und bei Stress entsprechend mehr. Ist die Energieversorgung des Gehirns gestört, reagiert es sofort. Es **stimuliert über ein System aus Botenstoffen den Appetit**.

Der dritte Grund sind bestimmte Hormone. Stress führt zu einem vermehrten Anstieg des Hungerhormons Ghrelin. Also greift man auch häufiger zum Essen - und wie beschrieben: nicht immer zum gesunden Essen. Außerdem führt Stress generell zu einem starken Anstieg des Stresshormons Cortisol im Blut. Das ist schließlich das Wesen einer Stressreaktion. **Cortisol hemmt den Abbau von Fett** und bewirkt auch

eine Erhöhung des Blutzuckers, was ein Signal für die Ausschüttung von Insulin bedeutet - ein Hormon, das bei der Fetteinlagerung ebenfalls eine wichtige Rolle spielt. Um abzunehmen, sollten Sie also unbedingt auch ein paar Ruheinseln in Ihren Tag einbauen, eine Entspannungstechnik lernen und vor allem auch genügend schlafen.

### **Vokabelliste:**

verstärken – wzmacniać, potęgować  
 wahllos – na chybień trafień, jak podleci  
 beneidenswert – godny pozazdrośczenia  
 keinen Bissen herunterbekommen – nie [móc]  
 przełknąć ani kęsa  
 demzufolge – wskutek tego, zatem  
 zunehmen – przybierać na wadze, tyć  
 die Verhaltensebene – płaszczyzna zachowania się, postępowania  
 etwas (Akk.) (= Akkusativ) in sich  
 hineinstopfen – opychać się czymś  
 herumliegen – leżeć w nieładzie, tu: być pod ręką  
 kalorienarm – niskokaloryczny  
 der Riegel – baton[ik]  
 etwas zum Knabbern – coś do chrupania  
 das Nutellabrot – kanapka posmarowana kremem Nutella  
 der Heimweg – droga powrotna [do domu]  
 die Nahrungsmittelauswahl – wybór artykułów spożywczych  
 die schlanke Linie – szczupłość  
 quasi nebenbei essen – jeść niby [niemal] przypadkowo  
 das Sättigungsgefühl – poczucie [uczucie] sytości  
 das „egoistische Gehirn“ – „egoistyczny mózg“  
 jemanden /etwas (Akk.) mit etwas (D.) (= Dativ) versorgen – zaopatrywać kogoś / coś w coś  
 der Muskel <-s, -n> – mięsień  
 das Fettgewebe – tkanka tłuszczowa  
 nur zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmachen – stanowić tylko 2% wagi ciała  
 das Körpergewicht – waga ciała

die aufgenommene Glukose – przyjęta [spożyta] glukoza  
 die Energieversorgung des Gehirns – dostarczanie energii do mózgu  
 etwas (N.) (= Nominativ) ist gestört – coś jest zakłócone  
 der Botenstoff – substancja semiochemiczna  
 das Hormon <-s, -e> – hormon  
 vermehren – powiększać, pomnażać, rozmnażać, zwiększać  
 der Anstieg <-[e]s, -e> – wzrost  
 das Ghrelin – grelina [28-aminokwasowy hormon peptydowy zidentyfikowanym w żołądku szczura jako endogenny ligand dla receptora uwalniającego hormon wzrostu. ... Grelina która jest produkowana i wydzielana w żołądku ma różne działania regulacyjne w mózgu i na obwodzie.]  
<https://pl.wikipedia.org/wiki/Grelina> [05.01.2016]  
 das Cortisol – kortyzol  
 den Abbau von Fett hemmen – hamować rozkład tłuszczu  
 die Erhöhung des Blutzuckers – wzrost poziomu cukru we krwi  
 die Ausschüttung – wydzielanie  
 das Insulin – insulina  
 die Fetteinlagerung – przechowywanie tłuszczu  
 ebenfalls – również  
 abnehmen, nahm ab, abgenommen – schudnąć  
 ein paar Ruheinseln in seinen Tag einbauen – znaleźć w ciągu dnia kilka chwil spokoju  
 die Entspannungstechnik – technika relaksacyjna

### **II. Welches Wort ist richtig – a, b oder c?**

- |                         |                          |                      |
|-------------------------|--------------------------|----------------------|
| 1. a. <i>denen</i>      | b. <i>deren</i>          | c. <i>die</i>        |
| 2. a. <i>kein</i>       | b. <i>keine</i>          | c. <i>keinen</i>     |
| 3. a. <i>es</i>         | b. <i>wir</i>            | c. <i>man</i>        |
| 4. a. <i>wenigen</i>    | b. <i>kranken</i>        | c. <i>meisten</i>    |
| 5. a. <i>an</i>         | b. <i>auf</i>            | c. <i>zu</i>         |
| 6. a. <i>gesunde</i>    | b. <i>gesundene</i>      | c. <i>gesunden</i>   |
| 7. a. <i>aber</i>       | b. <i>sondern</i>        | c. <i>denn</i>       |
| 8. a. <i>zu</i>         | b. <i>zur</i>            | c. <i>zum</i>        |
| 9. a. <i>damit</i>      | b. <i>während</i>        | c. <i>obwohl</i>     |
| 10. a. <i>er</i>        | b. <i>es</i>             | c. <i>sie</i>        |
| 11. a. <i>langsamen</i> | b. <i>schwerfälligen</i> | c. <i>vermehrten</i> |

- |                  |              |                  |
|------------------|--------------|------------------|
| 12. a. außerdem  | b. nicht nur | c. nie           |
| 13. a. Abstieg   | b. Verlauf   | c. Anstieg       |
| 14. a. im        | b. in der    | c. in            |
| 15. a. dürfen    | b. können    | c. sollten       |
| 16. a. verkaufen | b. malen     | c. einbauen      |
| 17. a. selten    | b. genügend  | c. immer weniger |

1. Menschen, ..... (1) bei Stress überhaupt ..... (2) Bissen herunterbekommen und demzufolge nicht zunehmen, kann ..... (3) nur beneiden.
2. Die ..... (4) gestressten Menschen essen mehr und nehmen ..... (5).
3. Das sind meist nicht die ..... (6) kalorienarmen Salate, ..... (7) süße Riegel, was ..... (8) Knabbern, ein Nutellabrot oder ein schneller Hamburger auf dem Heimweg.
4. ..... (9) unser Gehirn nur zwei Prozent unseres Körpergewichts ausmacht, verbraucht ..... (10) 50 Prozent der aufgenommenen Glukose.
5. Stress führt zu einem ..... (11) Anstieg des Hungerhormons Ghrelin.
6. ..... (12) führt Stress generell zu einem starken ..... (13) Anstieg des Stresshormons Cortisol ..... (14) Blut.
7. Um abzunehmen, ..... (15) Sie also unbedingt auch ein paar Ruheinseln in Ihren Tag ..... (16), eine Entspannungstechnik lernen und vor allem auch ..... (17) schlafen.

### III. Kombinieren Sie richtig?

1. Die meisten gestressten	a. aus Botenstoffen den Appetit.
2. Wer gestresst ist,	b. reagiert es sofort.
3. ein schneller Hamburger	c. lernen
4. nicht auf sein	d. häufiger zum Essen.
5. Das Gehirn versorgt immer zuerst	e. Menschen essen mehr
6. Ist die Energieversorgung des Gehirns gestört,	f. Cortisol im Blut
7. Es stimuliert über ein System	g. hat wenig Zeit und Ruhe zum Essen.
8. Man greift auch	h. auf dem Heimweg
9. ein starke Anstieg des Stresshormons	i. Sättigungsgefühl hören
10. eine Entspannungstechnik	j. sich selbst mit Energie

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.

### IV. Ergänzen Sie bitte den fehlenden Satzteil!

1. Hand aufs Herz, ich beneide keine Menschen, die .....  
.....
2. Sooft ich bemerke, dass ich zugenommen habe, .....  
.....
3. Wer gestresst ist, .....  
.....
4. Nachdem ich diese zweite große Portion Eis in mich hineingestopft hatte, .....  
.....
5. Statt einen Hamburger zu essen, .....  
.....
6. Je mehr Schokolade ihr esst, desto .....  
.....

7. Seitdem sie auf Süßigkeiten verzichtet hat, .....
8. Solange ich mich davor gewehrt habe, Sport zu treiben, .....
9. Bevor ich seit jetzt häufiger zum Essen greife, .....
10. Hätte ich in den vergangenen Jahren genügend geschlafen, .....

**V. Übersetzen Sie bitte die Sätze ins Polnische!**

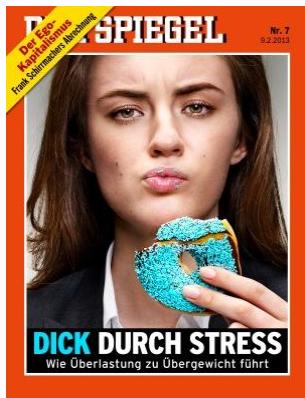
1. Ich beneide dich um dein Glück. .....
2. Lass ihn noch einen Bissen essen! .....
3. Ausnahmen bestätigen die Regel. .....
4. Da haben wir den Salat! .....
5. Seit mehreren Monaten achtet Monika auf ihre schlanke Linie. .....
6. An dieser Suppe kann man sich nicht satt essen. .....
7. Wenn du diese Physikaufgabe lösen willst, musst du dein Gehirn ein bisschen anstrengen. .....
8. Leider ist sein jüngstes Kind geistig gestört. .....
9. Greifen Sie bitte zu! Die Torte schmeckt wirklich ausgezeichnet. .....
10. Das macht den Kohl auch nicht fett. .....

**VI. Bilden Sie Fragen zu den folgenden Sätzen!**

1. Die meisten gestressten Menschen essen mehr und nehmen zu. .....
2. Es wird in sich hineingestopft, was gerade herumliegt. .....
3. Das Gehirn versorgt immer zuerst sich selbst mit Energie und erst dann werden Organe, Muskeln oder das Fettgewebe versorgt. .....
4. Ist die Energieversorgung des Gehirns gestört, reagiert es sofort. .....
5. Stress führt zu einem vermehrten Anstieg des Hungerhormons Ghrelin. .....
6. Außerdem führt Stress generell zu einem starken Anstieg des Stresshormons Cortisol im Blut. .....
7. Cortisol hemmt den Abbau von Fett und bewirkt auch eine Erhöhung des Blutzuckers. .....
8. Um abzunehmen, sollten Sie also unbedingt auch ein paar Ruheinseln in Ihren Tag einbauen, eine Entspannungstechnik lernen und vor allem auch genügend schlafen. .....
9. Die meisten dicken Frauen etwa reagieren bei jedem psychischen Druck so, als ob sie sie einen Bärenhunger hätten. .....

VII. Übersetzen Sie bitte den folgenden Text ins Polnische!

**Stress macht dick**



<https://magazin.spiegel.de/EpubDelivery/image/title/SP/2013/7/300> [05.01.2016]]



<http://jessevandervelde.com/wp-content/uploads/2011/12/19-cortisol-300x211.jpg> [05.01.2016]]

Dauerstress kann in mehrfacher Hinsicht dick machen.

Einerseits besteht bei Stress häufig das Bedürfnis sich zu beruhigen und zu entspannen.

Bei vielen Menschen hat Essen diese erwünschte Wirkung. Durch Nahrungsaufnahme, besonders von sogenannter Nervennahrung wie Schokolade oder anderen Süßigkeiten, werden Endorphine ausgeschüttet, die das Wohlbefinden steigern. Essen kann also die unangenehmen Auswirkungen von Stress abmildern.

Das funktioniert aber nur bei einem Teil der Menschen auf diese Weise. Sie werden durch Dauerstress dick.

Andere Menschen verlieren bei Dauerstress ihren Appetit und können nicht einmal mehr zu den normalen Mahlzeiten etwas essen. Diese Menschen nehmen bei Stress ab.

Bei einigen Menschen kann die Wirkung von Stress auf den Appetit sogar variieren. Zu manchen Zeiten werden sie dick vom Stress und zu anderen Zeiten mager.

Über das Stresshormon Cortisol hat Dauerstress eine weitere dickmachende Wirkung auf den Körper. Cortisol führt bei dauerhaft erhöhtem Blut-Spiegel zur Zunahme im Bauchbereich. So wächst das innere Bauchfett durch Stress (Siehe Seite 14 und 82).

Dauerhafter Stress ist daher möglicherweise die Hauptursache dafür, dass sich Fett im Innern des Bauches und nicht unter der Haut ansammelt.

Wenn man seinen dicken Bauch loswerden will, sollte man also Stress abbauen.

Dazu gehören Änderungen in der Lebenssituation und das Lernen von Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga.

Auch Ausflüge in die Natur oder Wellnessstage im Thermalbad können gut gegen Stress helfen. Wenn man sich in der Natur bewegt, beispielsweise bei einer Wanderung oder Radtour, hat man sogar Bewegung und eine Stressreduzierung.

So kann man das Angenehme mit dem Nützlichen verbinden.

<http://erfolgreich-abnehmen-beginnt-im-kopf.de/buch/stress-macht-dick.htm> [05.01.2016]