

Ein Mittel gegen Hypostress

Leiden wir nicht alle unter Stress? Sei es unter Disstress, also arg negativem, unentrinnbarem Dauerstress, oder unter Eustress, also relativ positivem, vorübergehendem Kurzzeitstress? An meinen Nerven zehrt jedoch zunehmend ein Stress, der beides ist, unentrinnbar und vorübergehend. Ich nenne ihn daher Hypostress. Er plagt mich während jeder Autofahrt. Sobald ich Duisburger Stadtstraßen und -autobahnen befahre, geht es los: Jeder fünfte Kraftfahrer gibt beim Abbiegen oder Spurwechsel kein Blinkzeichen, jeder zehnte ist mit Handy oder Smartphone beschäftigt. Und nun rennen auch noch die Pokemon-Sucher ekstatisch durch den dichten Verkehr! Gegen alles hatte ich bislang kein Mittel, und fliehen ging auch nicht. Sie werden verstehen, wie sehr solch ein Hypostress belastet. Doch nun kommt mir die Entdeckung einer Konstanzer Wissenschaftlerin zu Hilfe. Sie stellte experimentell fest, dass Probanden deutlich weniger Kortisol ausschütteten, wenn sie vor einem psychosozialen Stresstest 50 Gramm dunkle Schokolade aßen, und zwar deutlich weniger als die Probanden, die helle Schokolade erhalten hatten. Ich fahre deutlich gelassener, seit ich meine Essgewohnheiten umgestellt habe. Auf schwarze Herrensokolade.