



40/  
gesundheit ENTSCHLEUNIGEN

WIE ER  
ENTSTEHT

WAS ER  
BEWIRKT

WIE MAN IHN  
ERKENNT

WAS MAN  
DAGEGEN TUT

**DURCHATMEN.** Kleine Inseln im Alltag sind absolut notwendig, um der Stressfalle zu entkommen. Ideal: Die Kombination aus Bewegung und frischer Luft. Es muss nicht immer Hochleistungssport sein, regelmäßige Spaziergänge in der klaren Winterluft können kleine Wunder wirken und machen den Kopf frei.



DT02

# 12 Antworten auf Stress

**UNTER DRUCK.** Ist er positiv, treibt er uns zu Höchstleistungen an, schlägt er ins Negative um, können Gereiztheit, Burnout und Herzinfarkt die Folgen sein. Wie Sie Ihren Stress-Level bestimmen und mit Stress richtig umgehen, verraten wir hier.

**E**s ist eine Frage des Gleichgewichts, erklärt Guy Bodenmann, Professor für klinische Psychologie an der Universität Zürich. Stimmen die Anforderungen, die von außen an uns herangezogen werden und jene, die wir selbst an uns stellen, mit unseren Ressourcen überein, dann passt die Balance. Wir haben ein gewisses Maß an Stress, das uns stimuliert und alles passt. Geraten diese Faktoren jedoch durcheinander, verändert sich das Gleichgewicht. Das funktioniert in zwei Richtungen. Zu viel Stress führt auf Dauer zu Überforderung, Nervosität, Angst. Zu wenig davon (Boreout) sorgt für Langeweile, Lethargie, Unzufriedenheit. Beides ist nicht gut für uns.

**VORBEUGEN.** Stress ist prinzipiell nicht bedenklich. Zum Problem wird er erst, wenn wir nicht mehr abschalten und uns entspannen können. Spätestens dann heißt es aufmerksam werden. Denn erkennt man diesen Druck nicht rechtzeitig, kann er auf direktem Weg ins Burnout führen – ein Zustand ausgeprägter emotionaler

Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit und körperlichen Beeinträchtigungen. Immerhin eine halbe Million Menschen sind davon in Österreich betroffen. Damit es nicht soweit kommt, haben wir die wichtigsten Facts rund um das Thema Stress gesammelt.

## 1. Entstehung

### WAS IST STRESS EIGENTLICH?

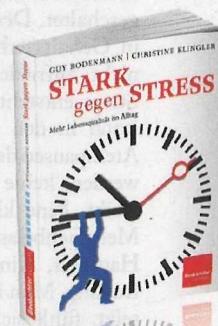
Physiologisch gesehen ist er eine biochemische Reaktion des Körpers auf eine außergewöhnliche Situation. Wann immer etwas Aufregendes, Unerwartetes oder Bedrohliches passiert, schüttet das Stammhirn einen Hormoncocktail aus, der das Herz zum Rasen bringt und die Verdauungsfunktionen zurückfährt: Man ist bereit zum Kämpfen oder Flüchten, wie Allgemeinmediziner Dr. Tobias Sprenger erklärt. Parallel dazu schätzt unser Gehirn die Situation emotional ein und entscheidet, ob ein Ereignis prinzipiell positiv oder negativ erlebt wird, also wie sehr es uns stresst. Beeinflusst wird das durch Faktoren wie

unsere Stimmungslage, ob wir ausgeschlafen sind oder nicht usw. Dazu kommen Persönlichkeitsmerkmale, ob man eher lustig, phlegmatisch oder vielleicht aufbrausend veranlagt ist.

## 2. Ursachen

### WAS SETZT UNS UNTER DRUCK?

Der Alltag ist voll mit stressigen Situationen: ein verpasster Bus, schreiende Kinder, eine Schlange an der Supermarktkasse. All das ist für sich betrachtet harmlos. Ereignen sie sich aber knapp hintereinander, stapelt sich parallel dazu die Arbeit, herrscht ständiger Termindruck, ist ein Kind krank und hat man vielleicht noch Streit mit dem Partner, kann das zur Überforderung führen. Ein ganz kleines Ereignis reicht dann, um das persönliche Stressmanagement zu kippen. Gelingt es irgendwann nicht mehr, abzuschalten, steht man bald unter Dauerstress. →



**BUCHTIPP.** Stark gegen Stress von Guy Bodenmann. Beobachter Edition, € 33,90.



DT02

## gesundheit ENTSCHLEUNIGEN

### 3. Auswirkung

#### WAS BEWIRKT STRESS IM KÖRPER?

Die ständige Belastung durch Stresshormone macht uns unruhig und nervös, raubt uns den Schlaf, sorgt für Bluthochdruck und bringt die Verdauung durcheinander (*siehe auch Grafik S. 139*). Wird man jetzt nicht aufmerksam, können Übergewicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt und mehr folgen. Die psychische Belastung kann bis zum Burnout führen. Das ist übrigens keine veranlagte psychische Störung betont Prof. Bodenmann. Erschöpfungsdepressionen können jeden von uns treffen.

### 4. Stress - Arten

#### GIBT ES UNTERSCHIEDLICHE STRESSARTEN?

Man teilt ein in akuten, chronischen und traumatischen Stress. Der akute ist der häufigste, etwa, wenn Sie sich in einer unangenehmen Situation befinden. Das Stammhirn wird aktiviert (Fluchtvorbereitung), das rationale Überlegen in der Großhirnrinde buchstäblich abgeschaltet. Deshalb reagieren wir z.B. in Gehaltsverhandlungen oft für uns nicht zufriedenstellend. Chronischer Stress entsteht, wenn ein akuter Zustand in den nächsten übergeht, die Atempausen dazwischen immer kürzer werden, keine Zeit zur Entspannung bleibt. Eine klassische Quelle ist die Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt, Kindererziehung und -betreuung. Man ist ständig müde, oft gereizt, fühlt sich auch nach dem Wochenende nicht erholt. Schließlich gibt es traumatischen Stress, der durch ein einschneidendes Erlebnis ausgelöst wird, einen Todesfall, Unfall oder Ähnliches. Anzeichen sind Schreckhaftigkeit, plötzliches Ausbrechen in Tränen, Gedächtnislücken. Hier ist ärztliche Hilfe dringend nötig, da es sonst zu posttraumatischen Belastungsstörungen kommen kann.

### 5. Animation

#### WAS UNTERSCHIEDET EU- VON DISSTRESS?

Grundsätzlich löst jede Art von Stressor die gleichen

#### ENTSPANNUNG.

Meditieren, Yoga, autogenes Training oder progressive Muskelentspannung helfen dabei, Stress abzubauen.



**AUSZEIT.** Pro Tag sollte man mindestens eine halbe Stunde nur das tun, was einem Spaß macht, z.B. lesen. Wichtig: Haben Sie dabei kein schlechtes Gewissen! Die Erholung tut Ihnen und Ihrem Umfeld gut.

chen physikalischen Prozesse im Körper aus, das ist überlebenswichtig. Wie er aber langfristig wirkt, hängt sehr stark mit unserer psychischen Reaktion zusammen. Fühlen wir uns angeregt und herausgefordert, werden unsere Anregungen ernst genommen und bekommen wir positives Feedback, stimuliert das positive Kräfte in uns. Wir erreichen maximale Leistungskraft ohne uns dabei überfordert zu fühlen. Das ist der so genannte Eustress. Wird die Arbeit dagegen als sinnlos empfunden oder enthält man uns die Anerkennung vor, kann der gleiche Auslöser zu Distress führen. Unser Körper kann die Stresshormone nicht mehr vollständig abbauen, auf die Dauer macht das krank.

### 6. Stress Test

#### WIE ERKENNEICH, DASS ICH STRESS HABE ODER ÜBERFORDERT BIN?

Mit diesen 10 Fragen bestimmen Sie Ihren Stress-Level:

1. Sind Sie oft müde und erschöpft, obwohl Sie prinzipiell genug schlafen?
2. Haben Sie Probleme, abends und am Wochenende abzuschalten?
3. Reagieren Sie öfter gereizt und aggressiv, wenn etwas nicht nach Plan läuft?
4. Funktioniert Ihre Verdauung nicht ordentlich?

5. Vernachlässigen Sie Freunde und Hobbys, weil Sie das Gefühl haben, dass die Zeit dafür fehlt?

6. Fühlen Sie sich leicht gekränkt?

7. Sind Sie oft krank?

8. Haben Sie ein paar Kilo zu viel und die wollen einfach nicht verschwinden, obwohl Sie Sport machen und vernünftig essen?

9. Tun Sie sich manchmal schwer, Entscheidungen zu treffen?

10. Neigen Sie zu Schlampigkeitsfehlern, kleinen Unfällen oder vergessen manchmal wichtige Dinge?

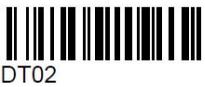
Wenn Sie vier oder mehr dieser zehn Fragen mit Ja beantworten müssen, ist es höchste Zeit, Ihren Stresslevel herunterzuschrauben. Wie, das erklären wir in den nächsten Punkten.

### 7. Bewältigen

#### WAS HILFT MIR, MIT AKUTEM STRESS BESSER UMZUGEHEN?

Manchmal lässt sich Druck nicht vermeiden, umso wichtiger ist es, bewusst damit umzugehen, erklärt Marie-Christine Pranter, Coach und Spezialistin für Konfliktlösung (*konfliktloesung.info*). In akuten Stresssituationen wird nach Wichtigkeit gereiht: Was muss sofort erledigt werden, was kann warten? Gehen Sie schrittweise vor und betrachten Sie nicht das ganze Problem auf einmal. Und finden Sie ein Ventil, über das Sie Stress abbauen können. Das kann Sport sein, Yoga, Meditation. Aber auch Kochen, ein Treffen mit Freunden, ein gutes Buch oder Musikhören tun gut. Man muss

FOTOS: JUMP, GETTY IMAGES



ein bisschen herumprobieren, bis man den für sich besten Weg gefunden hat, weiß Pranter. Achtung: Fernsehen, ein extra Glas Wein oder Zigaretten sind kontraproduktiv.

## 8. Entspannung

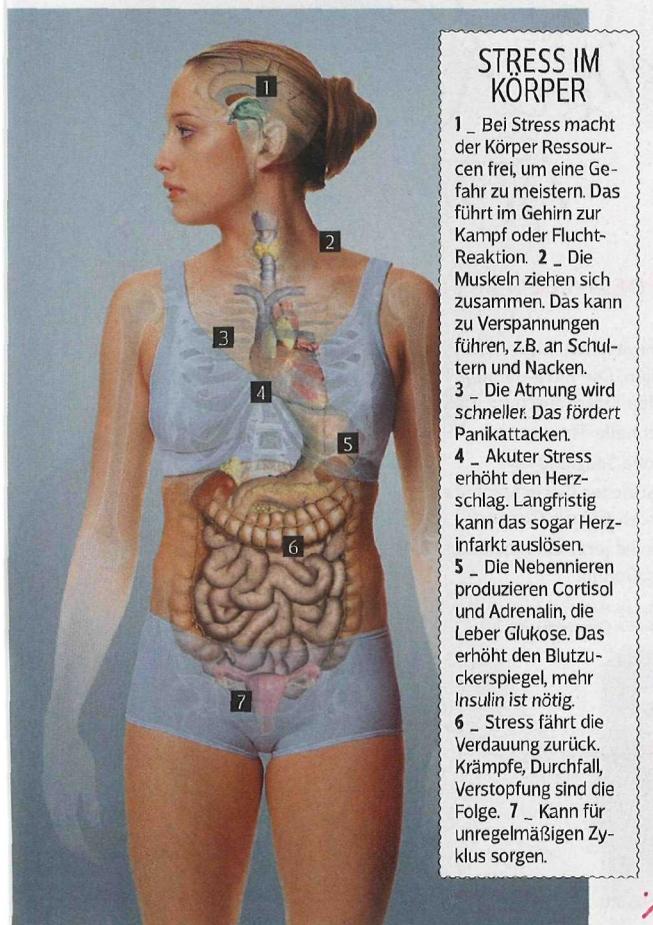
### WIE KANN ICH STRESS ABBAUEN?

Eine hilfreiche Methode ist die Progressive Muskelentspannung. Sie wirkt besonders gut z.B. bei Einschlafproblemen. Legen Sie sich bequem hin und atmen Sie ruhig ein und aus. Spannen Sie der Reihe nach Fäuste, Bizeps, Gesichtsmuskeln, Schultern, Bauch, Oberschenkel, Waden und Füße an. Jeweils zwei bis drei Atemzüge halten, dann kurz entspannen. Spüren Sie dazwischen, wie sich der Körper verändert. Wenn Sie während der Übung einschlafen, perfekt!

## 9. Massage

### GIBT ES SPEZIELLE BEHANDLUNGEN, DIE ENTSPANNEN?

Die rhythmische Massage nach Ita Wegmann soll den Körper wieder in seine ureigene Schwingung zurückversetzen. Die niederländische Ärztin hat gemeinsam mit Rudolf Steiner die →



### STRESS IM KÖRPER

1 \_ Bei Stress macht der Körper Ressourcen frei, um eine Gefahr zu meistern. Das führt im Gehirn zur Kampf oder Flucht-Reaktion. 2 \_ Die Muskeln ziehen sich zusammen. Das kann zu Verspannungen führen, z.B. an Schultern und Nacken. 3 \_ Die Atmung wird schneller. Das fördert Panikattacken. 4 \_ Akuter Stress erhöht den Herzschlag. Langfristig kann das sogar Herzinfarkt auslösen. 5 \_ Die Nebennieren produzieren Cortisol und Adrenalin, die Leber Glukose. Das erhöht den Blutzuckerspiegel, mehr Insulin ist nötig. 6 \_ Stress fährt die Verdauung zurück. Krämpfe, Durchfall, Verstopfung sind die Folge. 7 \_ Kann für unregelmäßigen Zyklus sorgen.



## gesundheit ENTSCHLEUNIGEN

anthroposophische Medizin begründet und darauf fußend die Naturkosmetik- und -medizinmarke Weleda. Bei der Behandlung wird in langsamen, streichenden Bewegungen der Körper sanft mit Pflegeöl massiert. Im Anschluss folgt eine längere Ruhephase. Der Selbstversuch zeigt: 15 Minuten reichen, um sich ins entspannte Nirwana zu beamen.

### 10. Nichts tun

#### WIE ENTSPANNT MAN NACHHALTIG?

Das heutige Must-Do: Nichts! titelte die „New York Times“ kürzlich und berichtete darüber, wie das United States Marine Corps lernt, nichts zu tun. Was den Soldaten dabei hilft, runterzukommen und ihre emotionale Intelligenz zu entwickeln, ist auch für uns eine wertvolle Übung. Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, wenn Sie möchten, und tun Sie absolut nichts. Lassen Sie die Gedanken einfach fließen und halten Sie nicht an der Eingebung fest, dass etwa der Kühlschrank dringend geputzt werden müsste. Be-



**ABSCHALTEN.** Stricken Sie gerne? Perfekt. Denn Stricken, Häkeln oder Basteln wirken besonders entspannend. Praktischer Nebeneffekt: Mit selbstgebastelten Weihnachtsgeschenken kann man vielen eine besondere Freude machen.



DT02

ginnen Sie mit drei Minuten und steigern Sie die Zeitspanne langsam. Mit mehr Übung werden Sie merken, wie der Gedankensturm zur Ruhe kommt und Sie beginnen, loszulassen.

## 11. Kleine Inseln

### WIE SCHAFFT MAN SICH FREIRÄUME?

Wichtig ist der gesunde Egoismus, erklärt Coach Pranter. Jeder sollte mindestens eine halbe Stunde am Tag nur seinen persönlichen Bedürfnissen widmen und diese Zeit notfalls auch von seinem Umfeld kompromisslos einfordern. Wichtig: Haben Sie dabei kein schlechtes Gewissen. Wenn Sie kurz nicht greifbar sind, dafür aber danach entspannt, haben Familie und Kollegen viel mehr von Ihnen, als wenn Sie ständig anwesend, dafür aber gereizt sind.

## 12. Unterstützung

### WIE KANN ICH MICH BEIM ENTSCHEUNIGEN OPTIMAL UNTERSTÜTZEN?

Da Druck unsere Gesundheit beeinträchtigt, sollten wir darauf achten,

dass unser Körper in stressigen Zeiten gut versorgt ist. Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium oder Vitamin B-Komplexe (für die Nervenfunktionen) können sehr hilfreich sein. Gute Qualität hat z.B. Ökopharm. Sanfte Hilfe bieten homöopathische Mittel wie Pulsatilla, Aconitum oder Silicea. Ein spezielles

Anti-Stress-Präparat gibt es von Weleda. Neurodoron wirkt mit Kalium für die Kommunikation zwischen Nerven und Muskeln, Phosphor als Stimmungsaufheller, Gold soll den Kreislauf regulieren. Alles in der Apotheke erhältlich, das geschulte Personal berät Sie gerne.

PIA KRUCKENHAUSER ■



**CHILLEN** mit Musik. Besonders geeignet: harmonische, eher ruhige Sounds. Zu viele Beats per Minute oder Heavy Metal wühlen auf.

FOTOS: JUMP