



HALLESCHE

Private Krankenversicherung



Stress im Alltag

Erkennen - Vorbeugen - Abhelfen

GESUNDHEITSMANAGEMENT

Wichtiger Hinweis

Wie jede Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Forschung und klinische Erfahrung erweitern unsere Erkenntnisse, insbesondere was Behandlung und medikamentöse Therapie anbelangt. Diese Broschüre dient lediglich der Information unserer Versicherten. Die Zuständigkeit für Diagnostik und Therapie liegt beim behandelnden Arzt. Herausgeber und Autor haben sich größte Mühe gegeben, den Inhalt dieser Broschüre frei von Fehlern zu publizieren. Da die Erfahrung zeigt, dass sich trotz größtem Bemühen Fehler einschleichen können, können weder Herausgeber noch Autor eine Haftung übernehmen.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen bleiben vorbehalten.

Juristischer Hinweis

Diese Broschüre ist eine Informationsschrift der HALLESCHE Krankenversicherung. Sie begründet aber keinerlei Rechtsansprüche. Rechte und Pflichten der Vertragspartner ergeben sich ausschließlich aus dem jeweiligen Versicherungsvertrag mit den vorliegenden allgemeinen Informationen.

Impressum

Herausgeber: HALLESCHE
Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

Text: Silke Dümpelmann
Deutsches Grünes Kreuz-Förderergesellschaft, Marburg

Redaktion: Inge Kokot
Deutsches Grünes Kreuz-Förderergesellschaft, Marburg

Satz & Layout: Netshaus, types GmbH, Medienvorstufe, Stuttgart

Druck: Reichert GmbH, Kornwestheim
2. überarbeitete Auflage 2006, Stand: November 2006



| | |
|---|----|
| Stress, lass nach ... | 02 |
| 1. Was ist Stress? | 03 |
| 2. Stress heute | 04 |
| 3. Stress gibt es seit Urzeiten | 05 |
| 4. Stress – was im Körper geschieht | 06 |
| 5. Guter Stress, schlechter Stress | 08 |
| 6. Stress – wodurch er ausgelöst wird | 10 |
| 7. Dauerstress – die Folgen | 11 |
| 8. Signale erkennen | 12 |
| 9. Dem Stress entgegenzutreten | 13 |
| 9.1 Stressfreie Zeiten | 15 |
| 10. Sport statt Stress | 16 |
| 11. Einfach entspannen | 18 |
| 11.1 Atmen – das A und O der Entspannung | 18 |
| 11.2 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson | 19 |
| 11.3 Autogenes Training | 20 |
| 11.4 Yoga | 22 |
| 12. Neue Denkwege entwickeln | 23 |
| 12.1 Hausgemachter Stress | 24 |

Stress, lass nach ...

Stress ist heutzutage zu einem Massenphänomen geworden. Ob Geschäftsmann oder Angestellter, Hausfrau oder Schüler – Stress macht vor keinem Halt. Was der Einzelne allerdings als Stress wahrnimmt, ist sehr verschieden.

Doch egal, wie Menschen auf die unterschiedlichen Herausforderungen des Alltags reagieren: Wer permanent unter Stress steht, läuft Gefahr, krank zu werden.

Vielen ist jedoch der tägliche Stress gar nicht bewusst. Oft zeigt sich erst in der Freizeit, dass sie darunter leiden: Sie sind gereizt, fühlen sich müde, energielos und ausgepumpt.

Die Broschüre zeigt Ihnen, wie Stress entsteht und was während einer Stressreaktion in unserem Körper geschieht. Sie gibt Ihnen Beispiele, wie Sie erfolgreich mit Stress umgehen können, warum dies so wichtig ist und nicht zuletzt, dass Stress auch viele gute Seiten hat.

1. Was ist Stress?

Belastungen, Zeitnot, Existenzangst – diese Erfahrungen sind so alt wie die Menschheit selbst. Seit sich der Österreicher Hans Selye mit dem Thema beschäftigte, steht uns zur Beschreibung des Phänomens ein griffiges Wort zur Verfügung: Stress.

Der Vater der Stressforschung veröffentlichte 1936 seinen ersten Aufsatz zu diesem Thema. Selye prägte den Begriff Stress in Anlehnung an den altfranzösischen Ausdruck, den frühe Physiker benutzten, als sie die Belastbarkeit verschiedener Materialien prüften. Er fand heraus, dass der Mensch bei Auftreten von Belastungen unterschiedlichster Art mit einem bestimmten Verhaltensmuster reagiert. Im Wesentlichen wird diese Reaktion über Stresshormone vermittelt. Mit ihrer Hilfe lassen sich blitzschnell alle notwendigen Kräfte und Energien des Körpers mobilisieren. Belastende Situationen können so rasch erfasst und bewältigt werden.

Darin sah Selye ein wichtiges entwicklungsgeschichtliches Erbe; daneben erkannte der Wissenschaftler aber auch die Gefahr, die Stress für unsere Gesundheit darstellt.



2. Stress heute

»Mensch, war das wieder stressig« – so lautet das Urteil vieler Zeitgenossen, egal ob sie von der Schule, aus dem Büro oder vom Einkauf im Supermarkt kommen oder am Ende einer Prüfung stehen. Stress scheint heutzutage allgegenwärtig zu sein, denn das Phänomen beeinflusst alle Berufs- und Altersgruppen und ist in allen Lebensbereichen zu finden. Mit dem Begriff Stress wollen wir ausdrücken, dass wir unter Druck stehen, stark gefordert sind oder uns bedroht fühlen.

Die Wahrnehmung ein und derselben Situation ist jedoch von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Was für den einen eine enorme Belastung darstellt, kann ein anderer als ganz normale Anforderung empfinden oder sogar als Ansporn und

Motivation. Während viele beispielsweise mit Ärger und Nervosität auf ein erhöhtes Arbeitspensum reagieren, freuen sich andere geradezu über eine neue Aufgabe. Sie brauchen das gewisse Quäntchen innerer Anspannung, um richtig loslegen zu können. Stress ist somit eine sehr persönliche Wahrnehmung, die aus der individuellen Verarbeitung verschiedenster Erlebnisse resultiert. Stress kann daher als Ausdruck des Wechselspiels zwischen Mensch und Umwelt angesehen werden.

Völlig zu Unrecht werden heutzutage jedoch mit dem Begriff Stress überwiegend negative Erlebnisse in Verbindung gebracht. Gleichwohl gibt es viele Situationen, in denen dieses Phänomen wünschenswert und notwendig ist.

3. Stress gibt es seit Urzeiten

Ganz schön stressig war bereits die Zeit unserer frühesten Vorfahren. Wer den Tag überstehen wollte, hatte grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

»Fight or Flight« – Angriff oder Flucht. Um die richtige Entscheidung zu treffen, musste schnell reagiert werden, denn schließlich ging es oft um Leben oder Tod.

Zwar sind moderne Menschen kaum noch tödlichen Gefahren ausgesetzt, doch ist die Zahl der stressauslösenden Faktoren drastisch gestiegen. Und während viele Zeitgenossen täglich über mehrere Stunden unter Leistungsdruck stehen, Angst vor

Misserfolgen haben oder unter Zeitnot arbeiten, war chronischer Stress in Urzeiten weitgehend unbekannt. Doch gerade die Vielzahl der stetig einwirkenden Belastungen schwächt Körper und Seele.

Und noch eines war bei unseren frühen Vorfahren anders: Sie konnten die mobilisierten Energien in Bewegung umsetzen, indem sie kämpften oder wegrannten. Diese Wege sind uns heutzutage meist versperrt. Wenn der Computer abstürzt oder ein schwieriger Gesprächstermin bevorsteht, können wir weder zum Angriff übergehen noch davonlaufen.



4. Stress – was im Körper geschieht

Während alle möglichen Situationen Stress hervorrufen können, besitzt unser Organismus nur eine Antwort, um auf Stressreize zu reagieren, die Stressreaktion.

Stürzt zum Beispiel der Computer ab, gelangt diese Information über unsere Sinnesorgane an das Zwischenhirn. Auch die bloße Angst vor einem Systemabsturz hat denselben Effekt, das heißt, schon bloße Gedanken oder Befürchtungen können eine Stressreaktion in Gang setzen.

Das Zwischenhirn entscheidet daraufhin, wie bedrohlich diese Information ist und löst gegebenenfalls Alarm aus. In diesem Fall werden Botenstoffe ausgesandt und eine ausgeklügelte Informationskette zwischen einzelnen Schaltstellen unseres Gehirns gestartet. Schließlich werden Aufmerksamkeit und Reaktionsbereitschaft auf ein Maximum erhöht. Das für die Steuerung unbewusst ablaufender Körperfunktionen zuständige vegetative Nervensystem wird aktiviert und das Hormonsystem von Hypophyse und Nebennieren belebt.

Mit der Freisetzung der Stresshormone – den so genannten Katecholaminen – aus der Nebennierenrinde werden verschiedene Organe in Aktionsbereitschaft versetzt: Die Spannung von Skelett- und Gefäßmuskulatur erhöht sich, Blutdruck und Puls steigen, Blutzucker und Fettsäuren als Energielieferanten werden bereitgestellt, die Blutgerinnung wird aktiviert, und das Gehirn erhält mehr Sauerstoff – wir werden hellwach. Gleichzeitig werden Verdauung, Immunsystem und andere nicht lebensnotwendige Vorgänge gedrosselt oder abgeschaltet – auch Funktionen unseres Gehirns, die nicht zur Bewältigung der aktuellen Situation benötigt werden. Anschließend ist der Körper zu Höchstleistungen bereit.

Nach dieser Alarm- oder Aktivierungsphase läuft der Körper auf voller Kraft, bis die Stresssituation vorbei ist oder die Energiereserven verbraucht wurden. Anschließend folgt die Erholungsphase. Doch nur wenn die Stressreaktion vollständig ablaufen konnte, kann man die Erholungsphase entspannt genießen und neue Kraft für künftige Herausforderungen sammeln.



5. Guter Stress, schlechter Stress

Wie schon beschrieben, ist es von Mensch zu Mensch verschieden, ob eine Situation als positiv oder belastend empfunden wird.

Es hängt unter anderem davon ab, wie jemand seine Möglichkeiten und Ressourcen bewertet, bevorstehende Aufgaben zu meistern. Erfahrungen, vorangegangene Ereignisse sowie Denk- und Gefühlsmuster sind letztlich entscheidend. Ist man überzeugt, den Herausforderungen gewachsen zu sein, stellt sich das selbstbewusste wie beruhigende Gefühl ein, »die Situation schon zu meistern«. Der Stressreiz ist dabei quasi der »Kick«, der den Körper veranlasst, die notwendigen Energien zur Bewältigung dieser Aufgaben zu mobilisieren.

Neben Persönlichkeit und Erfahrungen spielen auch irrationale Faktoren bei der Bewertung eine Rolle. Die panische Angst mancher Menschen vor Spinnen und Mäusen gehört hierzu, ebenso die Angst, einen Aufzug zu besteigen oder im Flugzeug zu fliegen. Doch so harmlos und

ungefährlich die Dinge oder Situationen im Grunde sind – werden sie angstbesetzt erlebt, lässt die Reaktion nicht lange auf sich warten: Wir bekommen feuchte Hände oder können beim Anblick der Spinne an nichts anderes mehr denken, als möglichst schnell den Raum zu verlassen.

Was auch immer eine Stressreaktion auslösen mag: Schlimmer als einmalige dramatische Ereignisse sind meist die kleinen Widrigkeiten, die sich täglich wiederholen und stetig an unseren Kräften zehren. Diese werden meist zunächst gar nicht als belastend wahrgenommen, sondern entwickeln sich oft aus ganz unkompliziert erlebten Situationen. Wichtig für die Verarbeitung einzelner Stressfaktoren ist demnach auch, wie sie sich uns präsentieren: wie lange, wie oft, wie intensiv. Auch wenn es zu einer Reizüberflutung kommt, also viele Stressreize zeitgleich auf uns einwirken, hat dies Einfluss auf das subjektive Erleben einer Situation.



Während positiver Stress die Lebensgeister wecken und zu neuen Leistungen anspornen kann, mindern negative Faktoren die körperliche und seelische Belastbarkeit. Der Stressforscher Hans Selye nannte positiven, vitalisierenden Stress »Eustress« (das Vorwort »eu« stammt aus dem Altgriechischen und bedeutet »gut«). Entsprechend bezeichnete er negativen Stress auch als Distress.

Zwischenzeitlich ist die moderne Stressforschung von diesen Begriffen abgerückt und spricht stattdessen von positiv beziehungsweise negativ bewerteten Stressoren.

Positiver Stress weckt die Lebensgeister. Negativer Stress mindert die körperliche und seelische Belastbarkeit.

6. Stress – wodurch er ausgelöst wird

Stressreize unterliegen also einer sehr subjektiven Betrachtung. Doch unabhängig davon lassen sich drei große Gruppen von Stressoren unterscheiden:

Physikalisch-chemische Auslöser, zum Beispiel:

- Kälte
- Hitze
- Lärm
- Schadstoffe

Physische Auslöser, zum Beispiel:

- schwere Krankheiten, Infektionen
- Fehlernährung
- unregelmäßiger Tagesrhythmus
- Schlafmangel

Psychische Auslöser, zum Beispiel:

- Zeitdruck
- häufig wechselnde, zu große oder zu geringe Anforderung im beruflichen Alltag
- Existenzangst
- familiäre Belastung

Nicht zu vernachlässigen sind die Faktoren, die durch eine vermeintliche Stressbewältigung entstehen, zum Beispiel übermäßiger Alkohol- und Nikotingenuss.

7. Dauerstress – die Folgen

Heutzutage ist der tägliche Stress in Erscheinung von negativ wahrgenommenen Erlebnissen nahezu unvermeidlich. Schlucken wir jedoch ständig unseren Ärger herunter, unterdrücken wir damit den vollständigen Ablauf der Stressreaktion – um den Preis, dass die bereitgestellten Energien ungenutzt im Körper bleiben und nicht abgebaut werden. Durch ständig neu auf uns einwirkende Belastungen wird dann eine Art Daueralarm in unserem Körper ausgelöst. Als Konsequenz werden alle aktivierten Organe auf höchstem Leistungsniveau gehalten.

Die Folgen anhaltender Stresssituationen können vielfältig sein und bei jedem etwas anders aussehen. Dies ist davon abhängig, wo der Einzelne seine »Schwachstelle« hat.

Typisch sind unter anderem:

- **Spannungskopfschmerzen** und muskuläre Verspannungen durch die angespannte Muskulatur besonders in Schulter, Nacken oder Rücken
- **Bluthochdruck** infolge aktivierter Gefäßmuskulatur
- **Herzrhythmusstörungen** durch den beschleunigten Puls
- **Gefäßverkalkungen** durch vermehrte Einlagerung der mobilisierten Fettsäuren in die Gefäßwände
- **Magenbeschwerden** durch erhöhte Magensäureproduktion
- **Infektanfälligkeit** infolge eines reduzierten Immunsystems

8. Signale erkennen

Bevor sich jedoch langfristige Beschwerden einstellen, senden Körper und Seele in der Regel Signale aus, die auf die drohende Gefahr hinweisen. Um den Gesundheitsrisiken optimal entgegenwirken zu können, ist es wichtig, solche Warnsignale zu kennen und möglichst früh bei sich selbst wahrzunehmen.

Erste Anzeichen des Körpers können beispielsweise sein:

- Gereiztheit, Ungeduld
- Lustlosigkeit, depressive Verstimmungen
- Konzentrationsstörungen, Denkblockaden, Gedankenkreisen
- Ein- und Durchschlafstörungen
- körperliche und geistige Erschöpfung
- Infektanfälligkeit

Wenn es Ihnen gelingt, die Warnzeichen Ihres Körpers zu erkennen, haben Sie bereits einen wichtigen Schritt zur Stressbewältigung getan.



Achten Sie auf Körpersignale.

9. Dem Stress entgentreten

Stress ist heutzutage allorts vorhanden. Wer jedoch Stress nicht wahrhaben will, nimmt sich eine gute Möglichkeit, langfristig etwas für sein Wohlbefinden zu tun.

Wer dagegen fest entschlossen ist, den täglichen Stress zu reduzieren, dem sollte bewusst sein, dass dies nicht im Hauruck-Verfahren geschehen kann. Körper und Seele brauchen einige Zeit, um wieder auf »Normalbetrieb« umzustellen. Eine erfolgreiche Stressbewältigung ist am Ende das Ergebnis vieler kleiner Schritte.

Zu Beginn ist es sinnvoll, die aktuelle Situation genauer zu betrachten, um die individuellen stressauslösenden Momente zu bestimmen. Wichtig ist, dass es meist nicht die stressauslösende Situation gibt. Die subjektive Empfindung von Stress ist vielmehr das Ergebnis des Zusammenspiels vieler auf uns einwirkender Reize. Seien Sie deshalb wachsam, beobachten Sie sich und versuchen Sie diejenigen

Situationen herauszufinden, durch die Sie sich körperlich und seelisch besonders stark beansprucht fühlen.

Es sind auch nicht immer die auf den ersten Blick sichtbaren Ursachen, die eine Stressreaktion hervorrufen. In den meisten Fällen muss man tiefer forschen. Beispielsweise ist es nicht der Verdruss über die nicht gemachten Hausaufgaben der Kinder, der den Eltern jeden Abend die Laune verderbt. Vielmehr kann seit Monaten eine stark belastende berufliche oder private Situation bestehen, die das gesamte Denken beansprucht und eine negative Grundstimmung erzeugt. Geht man jedoch nur die vordergründige – und wahrscheinlich auch leichter lösbare – Ursache des Ärgers an, wird man langfristig keine Erleichterung erfahren. Versuchen Sie daher, in Ihren Bewertungen sachlich zu bleiben und ehrlich zu sich zu sein.

Bei immer wiederkehrenden zwischenmenschlichen Konflikten kann es sich positiv auswirken, das Problem offen anzusprechen, statt immer wieder den Ärger hinunterzuschlucken. Außerdem kann es hilfreich sein, die Perspektive zu wechseln und sich in die Lage des »Gegenübers« zu versetzen. Unterstützung lässt sich auch erfahren, wenn man sich jemanden anvertraut, um Rat bittet oder gemeinsam nach Alternativen sucht. Kein Mensch ist perfekt oder kann immer alles unter Kontrolle haben.

Einer der stärksten Stressauslöser ist der Zeitdruck, dem man sich täglich ausgesetzt sieht. Versuchen Sie, Herr über Ihre Zeit zu werden und sich nicht von ihr beherrschen zu lassen. Planen Sie Pausen und Pufferzonen zwischen einzelnen Terminen ein, so dass Sie nicht von einem Termin zum nächsten hetzen müssen. Dies hat dazu noch den Vorteil, dass Sie sich hundertprozentig einem Termin

widmen können und sich die Gedanken am Ende des Gesprächs nicht nur darum drehen, ob man rechtzeitig das nächste Treffen erreicht. Außerdem hat man so Zeit für unvorhergesehene Dinge. Planen Sie von vornherein nur so viele Termine ein, wie Sie auch realistisch wahrnehmen können – ohne ständig auf die Absage einer Verabredung hoffen zu müssen. Überlegen Sie auch, ob unbedingt Sie alle Termine wahrnehmen müssen oder ob Sie bestimmte Aufgaben an eine andere Person delegieren können.

Ein Tipp für Autofahrer:

Falls Sie öfters hinter dem Steuer die Nerven verlieren und sich in Rage rasen, sollten Sie laut Selbstgespräche führen. Wer seine Wut herauslässt – und gegebenenfalls auch ausschreit, der löst Gefühlsblockaden.



9.1 Stressfreie Zeiten

Bei der Stressbewältigung ist nicht nur der Umgang mit den »kleinen Unannehmlichkeiten« des Alltags wichtig. Darüber hinaus lohnt es sich, für Ausgleich zu sorgen, um am Ende eines Tages Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Deshalb: Tun Sie mehr, was Ihnen gut tut! Kreative Hobbys wie Malen oder Basteln sind ideale Stresskiller. Und wer sich täglich mit seinem Hund beschäftigt und seine Runden dreht, baut ebenfalls erfolgreich Stress ab. Auch Lachen ist gesund! Nehmen Sie sich etwas vor, auf das Sie sich freuen können. Schon die Vorfreude entspannt und lässt die Stresshormone sinken.

Um gezielt den Belastungen und Anforderungen des Tages entgegenzuwirken,

sind spezielle Entspannungstechniken von unschätzbbarer Hilfe. Lernen Sie Atemübungen kennen, freunden Sie sich mit Autogenem Training an oder entdecken Sie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Diese so genannten »übenden« Verfahren können im Allgemeinen nach wenigen Anleitungen selbstständig durchgeführt werden. Wer Spaß an östlichen Techniken hat, findet auch durch Yoga wieder ins Gleichgewicht.

Überaus hilfreich ist zudem Sport. Den meisten Menschen fällt es allerdings nicht ganz leicht, nach den Anstrengungen des Tages noch körperlich aktiv zu werden. Überwinden Sie den inneren Schweinehund – es lohnt sich!

10. Sport statt Stress



Während wir nach körperlichen Anstrengungen Ruhe brauchen, um wieder zu Kräften zu kommen, tut es uns gut, körperlich aktiv zu werden, wenn wir Stress hatten. Nun können wir nicht zweimal täglich unser Besprechungszimmer in ein Sportstudio umwandeln. Wir können aber nach Dienstschluss joggen gehen, am Wochenende Sport treiben oder uns im Fitnessstudio den Frust von der Seele schwitzen. Dabei schadet es nicht, dass zwischen dem Stressreiz und der körperlichen Aktivität ein paar Tage vergangen sind. Haupt-

sache, Sie geben Ihrem Körper überhaupt die Gelegenheit, die Spannung wieder abzubauen. Gerade wer sich nach Dienstschluss nur schlecht erholen kann und unter Schlafproblemen leidet, sollte auf jeden Fall dem Sport eine Chance geben! Wählen Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht und die Sie regelmäßig und vor allem ganz ohne Leistungsgedanken betreiben. Einzelne Kraftakte helfen nicht.

Vor allem Ausdauersportarten sind gut geeignet, Stress wirksam abzubauen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben bestätigt, dass es durch ein regelmäßiges moderates Ausdauertraining (etwa zwei bis dreimal die Woche, Dauer über 30 min., Puls ca. 180 minus Lebensalter) zu biochemischen Veränderungen kommt. Zum einen werden vermehrt Stoffe ausgeschüttet, die für Wohlbefinden und gute Laune sorgen. Am bekanntesten sind die Endorphine, vom Volksmund auch Glückshormone genannt. Bei lang anhaltenden körperlichen Anstrengungen, wie Dauerläufen, können sie sogar einen prickelnden Rauschzustand (sog. »Runners High«) verursachen. Andere Neurotransmitter wie Serotonin und Dopamin sorgen für einen erholsamen Schlaf, innere Kraft und gute Laune. Serotonin wirkt zudem wie ein Anti-Depressivum und hilft, die schönen Seiten des Lebens wieder wahrzunehmen.

Zum anderen führt ein regelmäßiges Ausdauertraining zu einer Reduktion der sog. Stresshormone (Katecholamine). Die erhöhte Katecholaminausschüttung unter chronischem Stress gilt als Risikofaktor für Erkrankungen wie Bluthochdruck, Thrombosen oder Depressionen.

Wer Stress abbauen möchte, sollte es einmal mit folgenden Sportarten probieren:

Joggen ist ein ausgezeichneter Stresskiller. Wer dreimal wöchentlich für 30 Minuten läuft, ist gegen Stress bestens gewappnet. Laufen stärkt das Kreislauf- und Immunsystem, regt den Fettstoffwechsel an und strafft das Gewebe. Wer regelmäßig joggt, beugt übrigens auch Osteoporose vor, denn die immer wiederkehrenden Druckbelastungen beeinflussen die Knochenregeneration positiv.

Schwimmen beansprucht alle großen Muskelgruppen von Armen und Beinen, Schultern und Hüften. Als Folge lösen sich Verspannungen, die Haut wird sanft massiert, während der Auftrieb des Wassers die Gelenke schont, die Wirbelsäule entlastet und den Stoffwechsel anregt. Auch wer seinen Kreislauf in Schwung bringen möchte, ist mit Schwimmen gut beraten. Zudem verscheucht das frische Nass trübe Gedanken, aktiviert das Immunsystem und härtet ab.

Radfahren kann man das ganze Jahr über. Wer jedoch nicht bei jedem Wind und Wetter in die Pedale treten will, kann daheim oder im Fitness-Studio trainieren. Radfahren stärkt die Ausdauer, schont gleichzeitig die Gelenke und verbrennt jede Menge Kalorien.

Walking ist eine sanfte, aber sehr gesundheitsfördernde Sportart, die den gesamten Körper trainiert. Das kraftvolle, schnelle Gehen ist der ideale Einstiegssport für alle untrainierten, übergewichtigen oder älteren Personen. Wer regelmäßig durch die Natur wagt, marschiert Schritt für Schritt dem Stress davon und bewahrt sich einen kühlen Kopf.

Mit **Nordic Walking** erfreut sich seit einigen Jahren eine neue Bewegungsvariante großer Beliebtheit. Durch den zusätzlichen Stockeinsatz wird auch die Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur wirksam gekräftigt.

Sport macht in der Gruppe am meisten Spaß. Zudem ist es bei den meisten Sportarten ratsam, sich zunächst von einem erfahrenen und qualifizierten Übungsleiter oder Trainer anleiten zu lassen. Diese finden Sie z.B. in den Sportvereinen vor Ort. Lassen Sie sich beraten.

11. Einfach entspannen

11.1 Atmen – das A und O der Entspannung

Mit der Atmung beginnt das Leben. So symbolisiert der Atem das Leben schlechthin. Gleichzeitig stellt die Atmung eine so elementare Körperfunktion dar, dass wir sie normalerweise gar nicht bemerken. Erst wenn uns die Luft wegbleibt oder der Atem stockt, werden wir uns des Atmens bewusst.

Auch wenn sie meist unbemerkt erfolgt, hat die Atmung einen tief greifenden Einfluss auf den gesamten Organismus. Schon allein durch die Atembewegung, dem rhythmischen Heben von Bauch und Brustkorb, werden eine große Anzahl von Organen und Muskeln gleichsam massiert. Als Sauerstofflieferant wirkt sich die Atmung auf den gesamten Stoffwechsel aus – auch die Herzfunktion und der Kreislauf werden durch sie beeinflusst. Gleichzeitig reagiert die Atmung, mehr als jede andere Funktion unseres Körpers, äußerst empfindlich auf Belastungen, Aufregungen und Veränderungen. Jeder hat sicher schon einmal den ruhigen, gleichmäßigen Atemrhythmus eines schlafenden Menschen wahrgenommen und im Vergleich dazu das schnelle, fast hechelnde Atmen bei großer körperlicher Anstrengung oder emotionaler Belastung.



Zu atmen ist die grundlegendste und einfachste Möglichkeit, sich zu entspannen. Machen Sie es sich bequem und atmen sie tiefer als gewöhnlich ein und wieder aus. Legen Sie beide Hände auf den Bauch, um die Atembewegung besser zu spüren. Bleiben Sie locker und verändern Sie nicht den Atemfluss, indem Sie zum Beispiel den Bauch übermäßig aufblasen. Einziger Sinn der Übung ist es, den eigenen Atem zu beobachten.

Ist die Atmung gelöst, stellt sich ein typischer Dreier-Rhythmus ein – einatmen, ausatmen und Atempause. Die Pause vor dem nächsten Atemzug kann nur kurz sein, manchmal ist sie aber auch länger. Auf jeden Fall müssen Sie geduldig abwarten, bis das erneute Einatmen von selbst erfolgt.

Bereits einfach nur das eigene Atmen bewusst zu spüren, beruhigt die Nerven und versorgt den Körper mit wertvollem Sauerstoff. Besonders wer im Beruf viel sitzt, atmet aufgrund der Körperhaltung häufig nur flach und oberflächlich. Beobachten Sie sich und steuern Sie gegebenenfalls dagegen.

11.2 Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

Unter ständigem Stress verspannen sich die Muskeln, der Nacken wird steif, die Schultern schmerzen und oft tritt noch ein Spannungskopfschmerz hinzu. Um das verloren gegangene Gleichgewicht wieder herzustellen, sind gezielte Entspannungsübungen sinnvoll.

Am wohl bekanntesten ist die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Schon zu Beginn der 30er-Jahre entwickelte der amerikanische Physiologe Edmund Jacobson seine ebenso effektive wie leicht erlernbare Methode. Der Grundgedanke lautet: Wer sich körperlich entspannt, lässt auch im Geiste locker.

Oft ist es aber gar nicht so einfach, die verspannten Muskeln genau zu lokalisieren. Aus diesem Grund werden bei der Progressiven Muskelrelaxation zunächst einzelne Muskelgruppen angespannt und anschließend wieder entspannt. Durch die bewusste Anspannung lernen wir einerseits, die Verspannungen überhaupt wahrzunehmen. Andererseits fördert sie die anschließende Entspannung und Ermüdung der Muskeln.

Wie bei jeder Entspannungsübung dürfen Sie es sich zunächst bequem machen. Legen Sie sich hin oder nehmen Sie eine stabile, aber entspannte Sitzposition ein. Spannen Sie einzelne Muskeln an, indem Sie bei den Armen anfangen und anschließend über Gesicht und Rumpf zu den Beinen und Füßen hinabsteigen. Lenken Sie während der Anspannungsphase Ihre Aufmerksamkeit auf die anzuspannenden Muskelgruppen. Spannen Sie die Muskeln nur langsam an. Auf keinen Fall sollte die Anspannung als unangenehm empfunden werden.

Mit der anschließenden Ausatmung lassen Sie auf Kommando alle aktivierten Muskeln wieder los. Lernen Sie, den Unterschied wahrzunehmen zwischen angespannten und lockeren Muskeln. Beenden Sie die Entspannungsübungen, indem Sie tief durchatmen und alle Glieder noch einmal recken und strecken.

Wer die Methode beherrscht, kann sie jederzeit anwenden – am Arbeitsplatz ebenso wie zu Hause.

11.3 Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Technik der suggestiven Selbstentspannung, die der deutsche Psychiater J. H. Schultz in den 20er-Jahren des vorigen Jahrhunderts entwickelt hat. Mit ihrer Hilfe können Körperfunktionen, die normalerweise außerhalb unserer Kontrolle liegen, willentlich beeinflusst werden. Das Ergebnis ist ein Zustand tiefer Entspannung, der bewusst herbeigeführt und wiederholt werden kann.

Das Autogene Training ist mittlerweile eine anerkannte Entspannungstechnik, die gezielt bei allen Stresssymptomen wirkt.

Da das Autogene Training aus der Hypnotherapie stammt, arbeitet diese Technik mit suggestiven Formeln. Wärme- und Schwereübungen bilden die Basis des Trainings. Am besten trainieren Sie im Liegen oder in einer bequemen Sitzposition.

Finden Sie durch Autogenes Training zu tiefer Entspannung.

Schließen Sie die Augen und beginnen Sie, ruhig und gleichmäßig zu atmen. Während sich die Muskulatur entspannt, wiederholen Sie innerlich die Formel »Ich bin ruhig und entspannt«.

Nach der Ruhephase gehen Sie zur Schwereübung weiter, wiederum begleitet mit einer entsprechenden Formel wie: »Meine Beine werden schwer – ich spür' sie nicht mehr«. Allein durch die Vorstellung der Schwere stellt sich eine tiefe Muskelentspannung ein.

Anschließend folgt die Wärmeübung. Dafür wiederholen Sie mit monotoner innerer Stimme beispielsweise den Satz: »Arme und Beine sind warm«. Durch die Sugges-

tion weiten sich nachweislich die Gefäße und die Blutzirkulation wird verbessert.

Gelingen Schwere- und Wärmeübungen zuverlässig, geben Sie sich anschließend Ihrem Atem hin. Der Begründer des Autogenen Trainings prägte dafür die Formel »Es atmet mich«.

Bevor Sie in den Alltag zurückkehren, müssen Sie zunächst die Entspannung zurücknehmen, ansonsten fällt der Blutdruck zu stark ab. Dafür strecken Sie wieder alle Glieder und räkeln sich genüsslich. Auch ein herzhaftes Gähnen hilft, wieder auf die Beine zu kommen. Wer dagegen schon im Bett liegt, kann getrost vom Autogenen Training ins Land der Träume hinübergleiten.



11.4 Yoga

Mit Yoga verbinden viele Menschen in-einander verknottete Gliedmaßen und akrobatische Stellungen. Yoga leistet aber mehr als bloße Gelenkgymnastik, denn mit Hilfe der Körperübungen lässt es sich erstklassig entspannen.

Das Sanskrit-Wort »Yoga« bedeutet so viel wie »Einheit« oder »Harmonie«. Damit ist auch schon das Ziel der Übungen umrissen, nämlich die Entwicklung eines harmonischen Verhältnisses von Körper und Seele.

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem, das sich in Indien im Laufe der vergangenen 3.000 Jahre entwickelt hat. Mit Hilfe der Körperübungen, den so genannten Asanas, nehmen die Muskeln sanft an Kraft zu, das Körperbewusstsein steigt und die Gedanken kommen zur Ruhe. Auch wenig sportliche Menschen können beim Yoga schnell Fortschritte erzielen.

Yoga-Übungen sind ungemein erfrischend und vitalisierend – selbst nach einem strapaziösen Arbeitstag schenken sie zuverlässig Kraft und gute Laune. Wer regelmäßig Yoga praktiziert, steigert zudem seine Konzentrationsfähigkeit und Flexibilität, gleichzeitig nehmen Ausgeglichenheit und Gelassenheit zu.

Verfahren wie die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, das Autogene Training und Yoga sind am erfolgreichsten, wenn man sie unter qualifizierter Anleitung erlernt. Geeignete Kursangebote gibt es u. a. bei Sportvereinen, Volkshochschulen wie auch städtischen und kommunalen Einrichtungen.

12. Neue Denkwege entwickeln



Sport und Entspannungsübungen stellen zwar eine ausgezeichnete Möglichkeit dar, das Nervenkostüm zu stärken, sind aber nicht jedermanns Sache.

Doch Stress lässt sich nicht nur körperlich abbauen, sondern auch durch die Kraft unserer Gedanken. Dabei kommt es darauf an, neue Einstellungen zu entwickeln und alte Reaktionsmuster zu ersetzen.

Umlernen kann man zu jeder Zeit und in jedem Alter. Da unser Gehirn plastisch ist, lässt sich auch der Umgang mit Stresssituationen verändern. Das funktioniert ähnlich wie beim Erlernen einer neuen Sprache. Am Anfang müssen wir noch nachdenken, was dieses oder jenes Wort bedeutet, doch je öfter wir uns die fremden

Vokabeln einprägen und sie aussprechen, desto einfacher können wir sie anwenden.

Im Gehirn passiert dabei Folgendes: Zunächst kommt es zu neuen Verschaltungen von Nervenzellen, die gleichsam einen neuen Weg darstellen. Je öfter wir diesen Weg benutzen, indem wir zum Beispiel eine bestimmte Vokabel lernen, desto »breiter« oder durchgängiger wird die Nervenbahn. Zu guter Letzt können wir immer einfacher auf das Erlernte zurückgreifen.

Wer beispielsweise eine neue Strategie zur Stressbewältigung entwickelt und diese wiederholt mit Erfolg anwendet, bahnt sich ebenso neue »Denkwege« wie beim Erlernen einer Fremdsprache.

Die positiven Erfahrungen graben sich praktisch ins Gehirn ein und sorgen dafür, dass die Lösungen auch in Zukunft immer schneller nutzbar sind. Mit dem Erfolg stellen sich gleichzeitig Gefühle von Stolz, Stärke und Selbstvertrauen ein.

Wer sich hingegen ängstlich vor Herausforderungen drückt, bedrohlichen Stresssituationen aus dem Weg geht oder vor Problemen die Augen verschließt, verbaut sich die Chance, emotional zu wachsen. Hirnphysiologisch betrachtet bewegt man sich auf altbekannten Pfaden, die einen meist nicht weiter bringen.



Jeder Mensch hat seine eigene
Sicht der Welt.

12.1 Hausgemachter Stress

Verabschieden Sie sich von der Idee, dass es die eine, wahre Wirklichkeit gibt. Versuchen Sie sich stattdessen an den Gedanken zu gewöhnen, dass jeder Mensch seine eigene und individuelle Sicht der Welt hat. Was uns zum Beispiel unangenehm ist, davor verschließen wir gern so lange die Augen, bis wir es gar nicht mehr wahrnehmen. Das betrifft auch die eigene Persönlichkeit. Bestimmte, meist negativ gefärbte Aspekte unseres Charakters sind uns oft nicht bewusst. Psychologen sprechen in diesem Zusammenhang auch vom »blinden Fleck«.

Genauso wie wir bestimmte Seiten unserer Persönlichkeit ausblenden oder Geschehnisse aus der Vergangenheit »vergessen« oder uminterpretieren, genauso verzerren wir auch unser tägliches Bild von der Wirklichkeit. Viele Umstände, Situationen oder Ereignisse erhalten also erst dadurch ihr Stresspotenzial, dass wir sie als unangenehm, lästig oder unzumutbar empfinden. Dabei gilt es zu prüfen, ob diese Empfindung beziehungsweise Bewertung angemessen ist und den betreffenden Menschen oder Situationen gerecht wird.

Bewertungen wiederum sind das Resultat von Erfahrungen, Lebensansichten, Überzeugungen und Erziehung. Dort gilt es anzusetzen und sich der eigenen Prägung bewusst zu werden.

Hilfreich kann es sein, sich nach Stresssituationen folgende Fragen zu stellen:

- Hilft mir meine Reaktion, besser mit der Situation klar zu kommen oder ist sie eher schädlich für mich?
- Haben andere Personen die Situation so bewertet wie ich?
- Wie haben diese Personen reagiert?
- Welche irrationalen Gedanken beeinflussen meine Bewertungen? Glaube ich zum Beispiel, mir nie einen Fehler erlauben zu dürfen?
- Wie fühle ich mich nach der Stressreaktion: Geht es mir besser oder schlechter?
- Hätte ich auch anders reagieren können?

Menschen, die sehr negativ über sich und die Welt denken, geraten besonders schnell unter Stress. Versuchen Sie, Situationen neu zu bewerten, indem Sie sich auf positive Aspekte konzentrieren. Dies ist einfacher gesagt als getan und muss regelmäßig geübt werden. Doch erst dann können Sie der Stressspirale entkommen.

Achten Sie auch darauf, sich regelmäßig etwas Gutes zu tun. Lachen und genießen Sie und unternehmen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen! Wer zudem beginnt, bewusst die schönen Seiten des Lebens wahrnehmen, statt das »Haar in der Suppe« zu suchen, der steigert nicht nur seine Lebensfreude, sondern macht sich auch viel weniger Stress.

HALLESCHE_Gesundheitstelefon

Für Fragen rund um Ihre Gesundheit

Täglich von 7.00 - 22.00 Uhr

Tel.: 07 11/66 03-20 00

HALLESCHE_Gesundheitsportal

Für Informationen und Tipps rund

um das Thema Gesundheit

www.hallesche-gesundheitsportal.de



2006

zum 8. Mal in Folge »SEHR GUT«

HALLESCHE

Krankenversicherung auf Gegenseitigkeit

70166 Stuttgart

service@hallesche.de

www.hallesche.de