

„Wenn es einen Weg gibt, etwas besser zu machen, finde ihn.“

Thomas Alva Edison

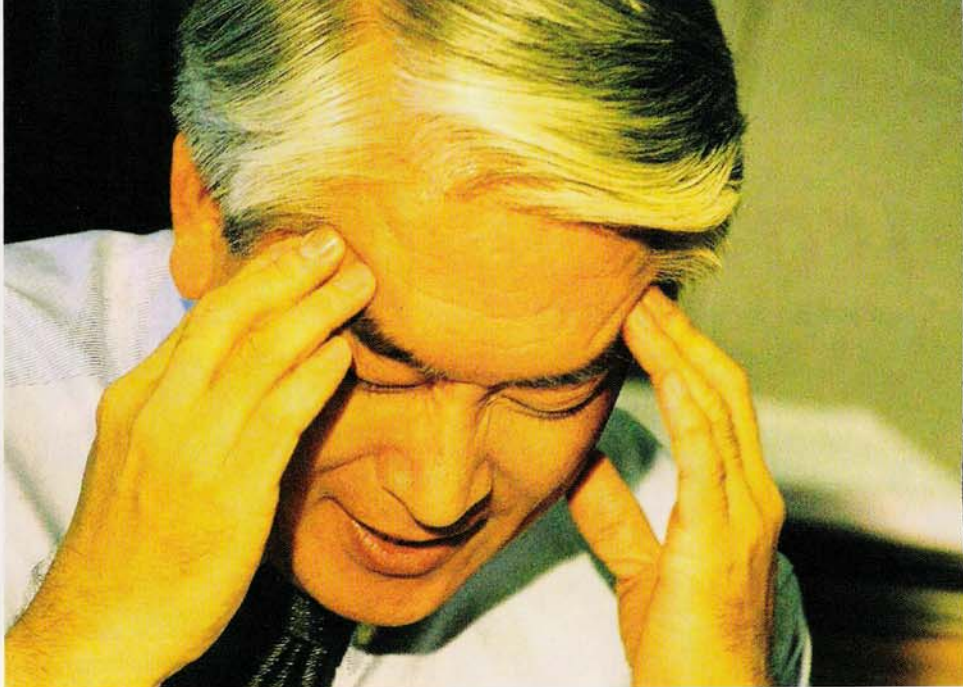
Man sucht ihn und man meidet ihn. Wir brauchen ihn, um Höchstleistungen zu erreichen. Wir fürchten ihn, weil er uns krank macht: der **STRESS**. Dabei gilt es heute fast schon als chic, ständig „unter Strom“ zu stehen. Nur wer ordentlich Stress hat, leistet angeblich was. Andererseits hat sicher jeder schon einmal Stress erlebt. Ob vor einer Prüfung, einer größeren Herausforderung, einem Konflikt oder auch vor einem Arztbesuch. Stress hat viele Ursachen, wird ganz individuell empfunden und ist vom Gesundheitszustand, den Erbanlagen und der Erziehung abhängig. Stress kann vor allem hervorgerufen und ausgelöst werden durch:

- ◆ Überforderung
- ◆ Zeitmangel
- ◆ Termindruck
- ◆ mangelnde Anerkennung
- ◆ Geldmangel
- ◆ zu große Verantwortung
- ◆ Versagensängste
- ◆ zu hohe Erwartungen
- ◆ Mobbing am Arbeitsplatz
- ◆ Schuldgefühle
- ◆ Reizüberflutung
- ◆ Lärm
- ◆ Einsamkeit
- ◆ Schmerzen
- ◆ Krankheiten
- ◆ Schichtarbeit oder
- ◆ Schlafmangel

Meist ist Stress ein kurzzeitiger Zustand. Löst sich die Stress-Situation auf, lassen auch ihre fühlbaren Reaktionen nach. Gefährlich wird es, wenn aus kurzfristigen Stress-Situationen dauerhafter Stress wird, und man das Gefühl hat, das Leben nicht mehr in den Griff zu bekommen. Bereits kleinste Begebenheiten können dann das Fass zum Überlaufen bringen. Stress lähmt und lässt einen so noch weniger von der Arbeit bewältigen, die ansteht. Immer weitere Leistungen und Anforderungen drängen und es bleibt kein Platz für Erholung. Hierbei spricht man sogar von einer Stress-Spirale.

#### Der gute und der böse Stress

Stress ist eine moderne Zivilisationskrankheit. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat Stress zur größten Ge-



Das Blut pocht bis in die Schläfen, das Herz rast, Nerven und Muskeln sind zum Zerreißen gespannt: Stress-Hormone schreien nach Bewegung

## Stress: Kämpfen oder Flüchten

Den Ur-Menschen halfen Stress-Reaktionen zu überleben – uns bringen der Stress und seine Folgen um

sundheitsgefahr des 21. Jahrhundert erklärt. Bis zu 80 Prozent aller heutigen Erkrankungen sind direkt oder indirekt stressbedingt! Stress wirkt sich auf die Psyche genauso wie auf die Befindlichkeit des Körpers aus.

In Stress-Situationen wird ein bestimmtes Protein in den Zellen aktiv, das Entzündungen auslöst und Abbauprozesse in Gang setzt. Die krankmachenden Formen werden auch „Distress“ (di: schlecht, krankhaft) genannt mit der Bedeutung von Sorge, Kummer, Bedrängnis. Daneben gibt es den Effekt, dass beanspruchende Herausforderungen positiv erlebt und verarbeitet werden - wenn man sich diesen Anforderungen auf irgendeine Weise gewachsen fühlt. Diese positive Form des Stress wird „Eustress“ (eu: gut, schön) genannt.

#### Wie Stress krank macht

Studien haben die negativen Effekte so genannter Stresshormone belegt. Es kommt bei Stress zu einer erhöhten Konzentration von Adrenalin oder Noradrenalin (beides Stresshormone) im Blut, was langfristig Schäden an den Blutgefäßen nach sich zieht. Auch molekulare Veränderungen in den Körperzellen selbst wurden festgestellt.

Diese inneren Reaktionen laufen automatisch ab. Sie haben sich in den Urzeiten der Menschheit als Fähigkeiten im Überlebenskampf entwickelt. Drohte unseren Vorfahren Gefahr durch wilde Tiere, Naturgewalten oder fremde Horden,

schütteten ihre Körper Stresshormone um auf das Ereignis reagieren zu können. Kampf oder Flucht hießen die Alternativen. Zu beidem brauchte der Homo sapiens vor allem Energie. Die Stresshormone lösten die Synthese von Glykogen aus, dem Muskelbrennstoff, aktivierten den Fettstoffwechsel als Energiereserve und ließen die Herzfrequenz ansteigen, damit Glykogen und Blutfette schneller durch die Blutbahnen gepumpt wurden.

Durch den Kampf oder die Flucht baute der Urmensch diesen Hormon- und Energieschwall wieder ab. Der Mensch des Atomzeitalters kämpft nicht mehr und flüchtet nicht. Sein Körper wird die Stresshormone und -energien auf natürlichem Wege nicht wieder los.

Sein Hormonspiegel bleibt auf „höchste Erregung“ gestellt, sein Stoffwechsel produziert unablässig Energien, die pausenlos durch die Adern jagen, ohne an arbeitende Muskeln andocken zu können. Die Millionen Jahre alten Überlebens-Mechanismen kann der Mensch nicht einfach abstellen. Ihm bleiben an Stelle von Kampf oder Flucht nur zwei Strategien gegen den Stress:

#### Vermeiden oder Verbrauchen, Wellness und/oder Fitness

Durch Autogenes Training (Siehe Beitrag rechts) oder andere Entspannungsübungen kann man lernen Stress zu reduzieren und durch moderates Fitness-Training seine körperlichen Folgen abbauen.

Lesen Sie weiter Seite 18 →

Fortsetzung von Seite 17

## Aktiv gegen Stress

Wellnesstraining und Entspannungsübungen helfen, akute Stressreaktionen aufzulösen. Zwei Verfahren sind das Autogene Training und die Progressive Muskelrelaxation, aber auch mit Yoga, Stretching, Meditation, Tai Chi, Atemübungen oder anderen ähnlichen Bewegungsformen lernt man, zur Ruhe und ins Gleichgewicht zu kommen und so mehr Gelassenheit im Alltag zu gewinnen. Dazu können Musik machen, Singen, Tanzen, Gespräche mit Freunden, Gartenarbeit oder Tiere versorgen oder helfen, Stress schon in der Entstehung zu mildern.

Schädliche Folgen der organischen Veränderungen lassen sich am besten auf die seit Millionen von Jahren bewährte Weise beseitigen: durch Bewegung. Alle Stresshormone werden dabei abgebaut, die ausgeschüttete Energie aufgebraucht, die Alarmbereitschaft der Muskeln auf natürlichem Wege normalisiert.

Nichts ist dabei dazu besser geeignet, als ein lockeres Ausdauertraining im Fitness-



Studio. Wettkampfsport oder Training unter Leistungsdruck würden nur neue Stressoren auf den Plan rufen. Das alte Spiel von Hormonen, Glykogenen und Blutfetten beginnt von vorne. Und letztlich bliebe dem Körper nichts anderes

übrig, als die nutzlos in den Adern kreisenden Energieklumpen an den Wänden der Arterien abzulagern und dort einzukapseln. So entsteht aus unbewältigtem Stress nach und nach eine Arteriosklerose, ein Herzinfarkt oder Schlaganfall.

## Die Warnzeichen des Stress

**Auf Dauer-Stress reagiert der Körper durch eindeutige Signale wie: Müdigkeit, Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Unaufmerksamkeit, Aggressivität, mangelnde Energie oder geringer Appetit.** Signale, die wir spüren und verstehen können. Ohne Pause und Erholung und ohne auf die Warnsignale des Körpers zu hören, kann Dauer-Stress gleich eine ganze Reihe von Krankheiten auslösen:

- Kopfschmerzen/Migräne
- Magenschmerzen (Magengeschwür)
- Ohrensausen
- Durchfall/Verstopfung
- Brechreiz
- Sodbrennen
- Rücken- und Gelenkschmerzen
- chronische Erkrankungen
- Schlaflosigkeit
- Bluthochdruck
- Depressionen
- Angstzustände
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- bis zum Herzinfarkt

In der neueren Forschung wurde ein Zusammenhang zwischen

starker Konkurrenz und Erfolgsorientierung, intensiven Stressreaktionen und vegetativen Störungen festgestellt, und dies nicht nur bei Managern. Vor allem dort, wo trotz anhaltend hoher Anstrengung wenig Aussicht auf Erfolg besteht, drohen gesundheitliche Schäden.

### Stress verursacht hohe Kosten

Laut „Bundesverband der Unfallkassen“ verursacht Stress Kosten in Milliardenhöhe. Psychische Belastungen am Arbeitsplatz stellten eines der größten Gesundheitsprobleme in der Arbeitswelt dar. Für den Einzelnen bedeute Stress eine Gefahr für die Gesundheit, für das Unternehmen bedeutet er Leistungsabfall, erhöhte Unfallgefahren, schlechteres Betriebsklima und schließlich Arbeitsausfall sowie größere Fluktuation.

So entstehen Kosten in Milliardenhöhe. Negative Auswirkungen könnten vermieden werden, wenn Betriebe rechtzeitig entsprechende präventive Maßnahmen ergreifen.

## Strategien gegen den Stress

■ Planen Sie Ihren Tag. Ordnen Sie die Termine und die zu erledigenden Dinge nach Wichtigkeit. Unwichtiges oder nicht zu Erledigendes kann dann problemlos verschoben werden.

■ Planen Sie Pausen ein. Wenn etwas erledigt ist, machen sie eine kleine Pause. Durchatmen, Gedanken sortieren, Energie tanken und freuen, dass es mit der Arbeit vorwärts geht. Wenn Sie können, machen Sie einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft.

■ Machen Sie wirklich zum Feierabend Schluss. Nehmen Sie sich keine Arbeit mit nach Hause, lassen Sie die Probleme hinter der Bürotür. Unerledigtes kommt auf die Liste des nächsten Tages.

■ Beenden Sie den Tag mit einem Ritual. Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf, bevor Sie ihn verlassen. Trinken Sie noch eine Tasse Tee oder plauschen Sie noch kurz mit den

Mitarbeitern. Auch ein kleiner Einkauf beim Lieblings-Italiener um die Ecke kann zum Feierabend entspannen.

■ Belohnen Sie sich. Nach größeren Projekten, Aufträgen oder Erledigungen haben Sie sich eine kleine Belohnung verdient. Nichts großes, eine Musik-CD, ein Buch, ein Kino-Besuch.

■ Gestalten Sie aktiv Ihre freie Zeit und nehmen Sie sich Zeit nur für sich. Statt auf dem Sofa vor dem Fernseher besser mit Bewegung und Aktion. Fitness-Studio oder Outdoor-Aktivitäten helfen, um vom Arbeitsalltag abzuschalten.

### Weiter hilfreich:

- Positiv denken
- Etappenziele stecken
- Aufgaben splitten
- Aufträge delegieren
- Prioritäten setzen
- Auch mal „NEIN“ sagen
- Ausreichend schlafen
- Ab und zu tief Durchatmen
- Perfektionsdrang abbauen

**shape up erscheint alle zwei Monate  
in der shape up Verlagsgesellschaft mbH**

Immenhorst 14 D  
D-22850 Norderstedt  
Tel. +49 (0) 40-639 16 629  
Fax: +49 (0) 40-639 16 827  
E-Mail: [redaktion@shapeup-magazin.de](mailto:redaktion@shapeup-magazin.de)  
ISDN: +49 (0) 40-529 527 59

**Herausgeber und Chefredakteur**  
Burkhard Lüpke

**Redaktion:** Marion Bartelt-Simon, Danny Birchler,  
Jutta Schuhn, Annegret Lüpke, Gritt Ockert,  
Holger Schönherr.

**Fotos:** CMA, djd, Horn-Verlag, digitalvision,  
project-photos, G.A.T.-Institut.

**Art-Direction und Grafik**  
Design-Pool, Holger Käding, 20097 Hamburg  
E-Mail: [kaeding.design-pool@t-online.de](mailto:kaeding.design-pool@t-online.de)

**Litho:** Dahmer & Dörner, 20097 Hamburg

**Druck:** Möller Druck und Verlag GmbH, Berlin

**Anzeigen-Management:** R.B.L. Medien Service  
Immenhorst 14 d, 22850 Norderstedt  
Tel.: +49 (0) 40-529 89 0-14, Fax: -524 38 84

**Vertrieb shape up Verlagsgesellschaft mbH**  
Postfach 5228, 22822 Norderstedt  
Tel.: +49 (0) 40-639 16 629  
Fax: +49 (0) 40-639 16 827

**Bezugspreis**  
Einzelheft € 3,25; Sfr 5,75. (inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten)  
Jahresabonnement (sechs Ausgaben) € 17,60 (D); € 19,90 (A)  
Sfr 35,00; inkl. MwSt. und Versand. and. EU-Länder € 27,00

**Copyright:** *shape up und alle darin enthaltenen Beiträge sind urheberrechtlich geschützt ISSN 0949 2380*