

i GESUNDHEITSINFOS

Entspannung contra Stress

Selbstbestimmt leben – aktiv erholen



Inhalt

- 3** Einleitung
- 4** Stress – was ist das eigentlich?
- 10** Raus aus dem Hamsterrad!
- 14** Dem Stress davonlaufen ...
- 15** Mach mal Pause!
- 17** Bewusst entspannen
- 21** Lebenslust gegen Alltagsfrust



Impressum:

© MBO Verlag GmbH, 48143 Münster

Redaktion: Dr. Petra Gäbel, Sigrun Knoche.

Medizinische Beratung: Ralf-Roger Pilgrim.

Artikel-Nr. 53 00 12 – E0001bz – 1403p – 1807m – 2310l – 10/23

Diese Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert, ersetzen jedoch nicht den Rat Ihres Arztes, der die Nutzen-Risiko-Abwägung für Ihre individuelle Behandlung vornimmt. Zwischenzeitliche Änderungen bei gesetzlichen Vorgaben oder Satzungsleistungen sind nicht ausgeschlossen. Für die Verfügbarkeit und Inhalte der in dieser Broschüre genannten Internetadressen und Bücher kann keine Haftung übernommen werden. Mit der in dieser Broschüre genutzten männlichen Form sind alle Geschlechter gemeint.

Statistische Quellen: DHS Jahrbuch Sucht 2023, RKI: GEDA 2019/2020, 14. DGE-Ernährungsbericht 2020, Scheibenbogen et al. (2014): Chronisches Fatigue-Syndrom, BMAS-Stressreport 2019, Bundesministerium für Gesundheit 2002

Bildnachweis: Titel: © Gettyimages – OliverRossi, S. 2: © typomaniac – stock.adobe.com, S. 3: © alphaspirit – stock.adobe.com, S. 8: © detailblick – stock.adobe.com, S. 9: © zimmytws – stock.adobe.com, S. 10: © Sam Saccone/gettyimages.com, S. 14: © Martin mark Soerensen/Thinkstock.de, S. 16: © Juriah Mosin – stock.adobe.com, S. 17: © Stefan Albers/MBO Verlag GmbH, S. 19: © lisa palmkern – stock.adobe.com, S. 21: © Benik.at – stock.adobe.com, S. 23: © helix – stock.adobe.com

Einleitung

Stress – allgegenwärtig ist dieses Wort, jeder hat ihn, jeder kennt ihn: Es fängt mit dem Geburtsstress an, Kinder unterliegen dem Schulstress, Studenten dem Prüfungsstress, Berufstätige leiden unter dem Karrierestress, Frauen unter der Doppelbelastung von Berufs- und Familienarbeit, mit manchem Hobby organisieren wir uns selbst auch noch den Freizeitstress und allen zusammen macht der Umweltstress zu schaffen...

Laut dem Stressreport 2012 der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) leiden 60 % der Beschäftigten in Deutschland darunter, verschiedene Arbeiten gleichzeitig ausführen zu müssen. 48 % sehen sich durch starken Termin- und Leistungsdruck gestresst, 46 % leiden unter häufigen Störungen bei der Arbeit und 34 % unter einer hohen Arbeitsgeschwindigkeit.

Die vielen Stressoren, mit denen wir in unserem Alltag zu tun haben, versetzen uns in Dauerspannung und machen aus uns erschöpfte, überforderte Menschen. Die Folgen sind gravierend: Probleme in der Familie, Partnerschaftskrisen, Entfremdung vom eigenen Körper, seelische Konflikte, psychosomatische Beschwerden und Erkrankungen bis hin zu Krebs und Herzinfarkt. Zudem treten ganz neue Erkrankungen auf, die mit übermäßigen Belastungen in Zusammenhang gebracht werden, wie Burnout oder das chronische Erschöpfungssyndrom – eine läh-

mende körperliche und geistige Erschöpfung, die den Betroffenen jegliche Aktivität unmöglich macht.

So ist Stress ins Gerede gekommen – allerdings nicht ganz zu Recht. Denn Anspannung und Stress sind die Voraussetzung für Leistung. Damit wir die Grenze zwischen „positivem“ und „negativem“ Stress nicht überschreiten, müssen wir jedoch lernen, mit den vielen Reizen, die ständig auf uns einströmen, vernünftig umzugehen. Dabei wollen wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen.

Ihre hkk



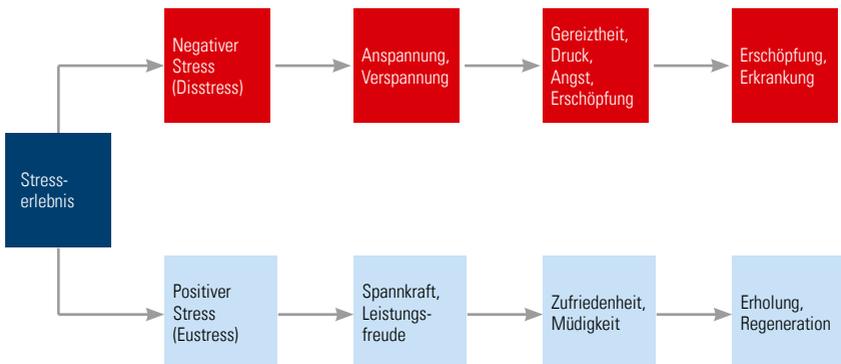
Stress – was ist das eigentlich?

Das heute im Deutschen so geläufige Wort „Stress“ tauchte erstmals Mitte des vorigen Jahrhunderts gleichbedeutend mit „Managerkrankheit“ auf. Man führte die damals drastisch ansteigende Zahl der Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf die Konkurrenzsituation und den Leistungsdruck zurück, denen vor allem leitende Angestellte ausgesetzt waren. Bei genauerer Betrachtung des Phänomens „Stress“ stellte sich heraus, dass sich die bei den Managern registrierten Befindlichkeitsstörungen und Erkrankungen auch in anderen Berufs- und Bevölkerungsgruppen nachweisen lassen und Stresssymptome sogar in ganz typischen Alltagssituationen auftreten. Stress an sich ist also offensichtlich kein Produkt unserer hektischen Zeit.

In der Tat – Stress ist ein biologischer Mechanismus, über den Menschen wie höhere Tiere verfügen: eine automatische, reflexartige Reaktion des Körpers auf bestimmte Reize aus der Umwelt (z. B. auf Bedrohungen). Blitzschnell werden dabei alle Energiereserven mobilisiert. Durch den Stress wird der Organismus also auf die Bewältigung eines Problems vorbereitet, indem ihm der Zugriff auf seine Reserven eröffnet wird.

Der Begriff „Stress“ wird in der Alltagssprache missverständlich für „Hetze“, „Sorgen“, „Konflikte“ verwendet, die nicht der Stress selbst, sondern seine Auslöser, sogenannte Stressoren, sind.

Wirkungsweise von Stress



Jeder Mensch braucht Stress

Stress ist nicht nur unvermeidlich. Er ist auch notwendig, um den Organismus funktionstüchtig und fit zu halten. Würde man einen Menschen unter eine Art Käseglocke setzen und von allen Stressreizen fernhalten, könnte er – ins „wahre Leben“ zurückgekehrt – dies weder körperlich noch seelisch überstehen.

Ein gesundes Maß an Stress steigert sowohl die körperliche als auch die geistige Anpassungs- und Leistungsfähigkeit und dient damit der Entfaltung der individuellen Fähigkeiten und der Weiterentwicklung der ganzen Gesellschaft. So manche herausragende Leistung auf wissenschaftlichem, künstlerischem oder politischem Gebiet wäre ohne die Freisetzung aller Leistungsreserven, wie sie in Stresssituationen erfolgt, nie vollbracht worden. Und vielleicht haben auch Sie sich schon oft gewundert, was Ihnen in Prüfungssituationen so alles wieder einfiel oder dass Ihnen unter Termindruck die zündende Idee kam.

Schädlich werden Stressreize erst, wenn die Anforderungen an die Reaktionsfähigkeit so groß sind, dass der/die Betroffene ihnen physisch oder psychisch nicht mehr gewachsen ist. Der Organismus bricht dann vor Überlastung schlicht zusammen.

Auch dieser schädliche Stress ist jedoch eine lebenswichtige Reaktion: Er macht uns unsere Leistungs- und Erleidensgrenzen bewusst und bewahrt uns vor größeren Schäden durch Überbeanspruchung. Beachten wir allerdings diese Alarmsignale, die der Körper aussendet, nicht mehr und setzen uns immer neuen und stärkeren Stressoren aus, laufen wir Gefahr, ernsthaft zu erkranken.

Die Krankheitsstatistiken beweisen, dass es leider nach wie vor allzu viele Zeitgenossen gibt, die ihren Körper und seine Alarmsignale gar nicht mehr wahrnehmen, ihn fast als etwas Lästiges betrachten, das ihnen in ihrem Streben nach Leistung, Erfolg und Anerkennung nur hinderlich ist...

Stressqualitäten

Stressreaktionen werden nicht nur durch unerfreuliche Erlebnisse ausgelöst und sie sind nicht nur mit unangenehmen Wahrnehmungen und Gefühlen verbunden. Auch freudige Ereignisse (beruflicher Erfolg, Lottogewinn) haben diesen Effekt. Für diesen „angenehmen Stress“ haben Wissenschaftler den Begriff Eustress eingeführt. Im Unterschied dazu wird der unangenehme, schädliche Stress als Disstress bezeichnet.

*Stress hat viele Gesichter -
N. Peseschkian, Lebensfreude
statt Stress (ePub, TRIAS, 2009)*

Die natürliche Stressreaktion (Eustress)

Die Natur hat den Menschen so „programmiert“, dass er sich einer stressigen Situation durch eine extreme körperliche Aktivität entziehen kann und danach eine Zeit lang Gelegenheit hat, sich zu erholen und zu entspannen, um den körperlichen Normalzustand wiederherzustellen (siehe Kasten „Vollständige Stressreaktion“).

Beim Auftreten eines Stressreizes wird über bestimmte Gehirnbahnen das vegetative Nervensystem aktiviert, das für die Steuerung unbewusst ablaufender Körperfunktionen zuständig ist. Es sorgt für die Ausschüttung verschiedener Stresshormone (z. B. Adrenalin, Noradrenalin, ACTH, Hydrokortison).

Diese Hormone verteilen sich in kürzester Zeit im ganzen Körper und sorgen dafür, dass der Herzschlag beschleunigt und die Muskeln stärker durchblutet werden. Dadurch werden Fett- und Zuckerreserven mobilisiert, um Energie bereitzustellen, die Geschwindigkeit der Muskelreaktion wird erhöht und die Blutgerinnung gesteigert (um bei Verletzungen den Blutverlust möglichst gering zu halten).

Demgegenüber werden körperliche Vorgänge, die nicht „überlebenswichtig“ sind, auf Sparflamme geschaltet: die Durchblutung der Haut, die Verdauung, der Aufbau von Proteinen. Auch Triebe wie Hunger und sexuelle Lust werden gehemmt. Im Extremfall werden sogar bestimmte

Schaltstellen des Gehirns blockiert, damit nicht Zeit und Kraft mit Nachdenken vertan werden.

Vollständige Stressreaktion

1. Vorphase:

Bereitstellung der Energie für eine stressbeseitigende Handlung (dadurch: Absinken der vitalen Funktionen)

2. Akute Alarmphase (Hauptphase):

steiler Anstieg der (körperlichen) Aktivität, z. B. Flucht oder Angriff

3. Erholungsphase:

Abklingen der Erregung des Nervensystems und des hormonellen Systems, Rückkehr der Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen in ihren Normalzustand

Die unvollständig ablaufende Stressreaktion (Disstress)

Disstress laugt uns aus und macht uns schließlich krank, weil die gerade beschriebene physiologisch völlig gesunde Stressreaktion nicht vollständig ablaufen kann.

Denken Sie beispielsweise an den Superstressor Autoverkehr: Er fordert Aufmerksamkeit durch die vielen Reize und Signale und durch

die für den Organismus viel zu hohe Geschwindigkeit. Zudem verursacht er psychischen Stress durch endlose Parkplatzsuche, Engegefühle in Kolonnen, Aufregung, Aggressionen, Unfallangst, Lärm. Der Körper wird durch Sauerstoffmangel aufgrund der hohen Abgaskonzentration und durch langes Sitzen mit dessen Folgen für Wirbelsäule, Muskeln und Blutkreislauf belastet.

Am schlimmsten aber ist, dass die Bewegungslosigkeit, zu der man hinter dem Steuer verdammt ist, die natürliche Umsetzung der Stressreize in körperliche Aktivität verhindert und damit noch einmal genauso viel schadet. Denn der Stress wird nicht mehr durch die von der Natur vorgesehene Reaktion abgebaut, Nerven- und Hormonsystem bleiben aktiviert (siehe Kasten „Unvollständige Stressreaktion“).

Der Autofahrer hat wenigstens noch die Möglichkeit zu schimpfen und so dem Stress ein kleines Ventil zu geben. Aber es gibt auch unzählige Situationen, in denen selbst emotionale Reaktionen unterdrückt werden müssen, man Angst oder Wut weder durch Gesten noch sprachlich äußern oder gar abbauen kann.

Derartige unvollständige Stressreaktionen, wie sie für den Distress charakteristisch sind, werden auch als biologische Frustrationen bezeichnet.

Als besonders risikoreich hat sich der aktive Distress erwiesen: Er tritt häufig in Arbeitsverhältnissen auf, die sich durch starken Leistungs- und Zeitdruck bei geringem Gestaltungs-

spielraum auszeichnen. Soziale Unsicherheit, z. B. drohende Arbeitslosigkeit, kann die Stressbelastung sogar noch weiter steigern.

Unvollständige Stressreaktion

1. Bereitstellung der Energie

für eine stressbeseitigende Handlung (dadurch: Absinken der vitalen Funktionen)

2. Verharren im Stress

statt körperlicher Reaktion zum Abbau

3. Andauern

der Erregung von Sympathikus und Drüsen und der starken Belastung von Herz und Kreislauf statt Beruhigung

4. Krankheitsfördernde Umwandlung

der nicht verbrauchten Brennstoffe im Körper

Und das sind die wesentlichen Folgen von **Distress**:

- Die mobilisierten Fettsäuren werden nach und nach in Cholesterin umgewandelt und direkt in die Gefäßwände eingebaut, was die Arteriosklerose beschleunigt. Die Blutgerinnungsfaktoren erhöhen sich und steigern das Thromboserisiko.

- Die Verschiebungen im Hormonhaushalt führen zu Störungen im vegetativen Nervensystem, das die Organfunktionen steuert. Die Folgen sind weitere Kreislaufbelastungen und Erhöhung des Infarkttrisikos.
- Unsicherheit, Nervosität und verhaltene Aggressionen regen den Magen zu erhöhter Salzsäureproduktion und den Darm zu Verkrampfungen an. Mit der Zeit können bei entsprechender Vorprägung Magen- und Darmgeschwüre auftreten.
- Durch die stressbedingten Verschiebungen im Hormonhaushalt kommt es zu **Zyklus- und Potenzstörungen** sowie zu Unfruchtbarkeit. Denk- und Lernschwierigkeiten treten auf.
- Chronisch wirkende Stressfaktoren reduzieren die körpereigene Abwehr drastisch und fördern dadurch nicht nur **Infektionskrankheiten**, sondern auch **Tumorerkrankungen**.



Kranke Menschen sind wiederum empfindlicher gegen Stressreize als Gesunde – ein Teufelskreis ist in Gang gesetzt. Nach Angaben der WHO sollen 80 % aller Erkrankungen durch Stress mitverursacht sein.

Besonders häufig äußert sich Stress in Suchtverhalten, Übergewicht und chronischen Kopfschmerzen. Allein in Deutschland gibt es etwa 7,8 Millionen Tabakabhängige, 7,9 Millionen Menschen mit riskantem Alkoholkonsum und bis zu 2,9 Millionen Medikamentenabhängige (Beruhigungs- und Schlafmittel). 60 % der Männer und 47 % der Frauen sind übergewichtig. Drei Millionen Deutsche leiden ständig unter Kopfschmerzen und mindestens 300.000 unter

chronischer Erschöpfung (ME/CFS, alle Angaben für 2020/2021).

Derartige Entwicklungen sind jedoch nicht unabwendbar, Sie sind dem nicht hilflos ausgeliefert. Denn es liegt zu einem beträchtlichen Teil auch in Ihrer Hand, negativen Stress zu verhindern oder wieder abzubauen.

Möglicherweise müssen Sie allerdings einige Ihrer eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen überprüfen und verändern. Unsere Hinweise auf den folgenden Seiten sollen Ihnen dafür Anregungen geben.



Raus aus dem Hamsterrad!

Viele gestresste Menschen behaupten, sie könnten aus der Mühle, in die sie geraten sind und die sie spürbar krank macht, nicht herauskommen. Die Umstände beherrschen diese geplagten Geister.

Reagieren auch Sie nur auf Forderungen von außen, auf Ansprüche anderer? Warum werden Sie nicht selbst zum Akteur und versuchen, die Umstände und Ihre Haltung zu den Dingen des Lebens zu verändern? Überlegen Sie zunächst einmal:



- Wie können äußere Stressreize, z.B. Ansprüche an die Leistungsfähigkeit, Zeitdruck, Ärger, Lärm oder andere Umweltfaktoren auf ein erträgliches Maß verringert werden?
- Wie können Sie selbst angemessener, ruhiger auf die verschiedenen Stressreize reagieren? Oder können Sie sich ihnen gar ganz entziehen?

Stresssituationen (ver)meiden

- Wenn Sie wirklich fast täglich im Stau stehen, können Sie mit Bus, Bahn oder Fahrrad ruhiger und schneller zur Arbeit fahren.
- Haus- und Familienarbeit sind nicht allein Ihre Sache. Verteilen Sie die Aufgaben gerecht – so bleibt für jeden und auch für gemeinsame Unternehmungen mehr Zeit.
- Ärger mit Kollegen? – Benennen Sie den Stein des Anstoßes. Überschlafen Sie die Sache eine Nacht, passen Sie einen günstigen Moment (entspannte Atmosphäre!) ab und verbinden Sie Ihre Kritik möglichst gleich mit einem Verbesserungsvorschlag.

Zeitplanung als Stressprophylaxe

- Übernehmen Sie nur so viele Verpflichtungen und lassen Sie sich nur auf so viele Termine ein, wie Sie auch tatsächlich realisieren können.

- Setzen Sie sich für die Dinge, die Sie erledigen wollen, ein Zeitlimit. Sie arbeiten dann viel konzentrierter und effektiver.
- Lassen Sie in Ihrem Terminkalender an jedem Tag noch Raum für unvorhersehbare Dinge, die wirklich keinen Aufschub dulden.

Stressreize sachlich bewerten

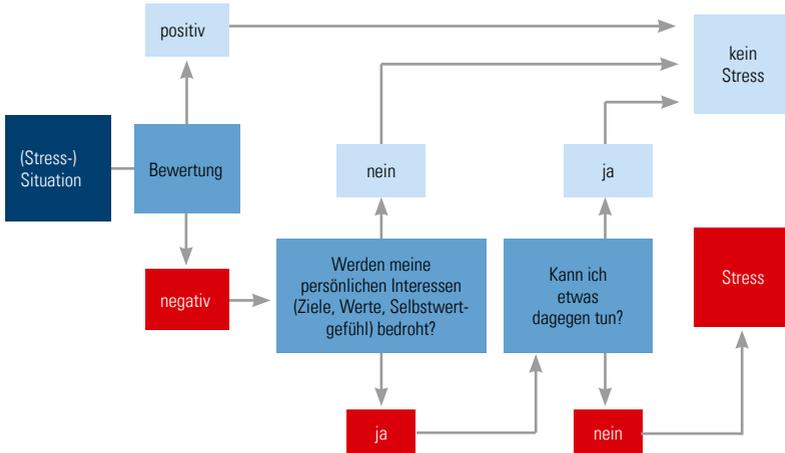
Es gibt auch Reize, die erst durch die Bedeutung, die Sie ihnen beimessen, zu Stressoren werden. Überprüfen Sie doch einmal, wie viele der Dinge, die Sie belasten, auf der bloßen Vorstellung beruhen, irgendjemand würde bestimmte Erwartungen an Sie stellen.

Unsere Grafik auf der nächsten Seite zeigt Ihnen, dass Sie jede Situation unterschiedlich bewerten können. Nehmen wir an, Sie erhalten von Ihrem Chef den Auftrag, erstmals ein umfangreiches Projekt zu leiten. Darauf können Sie unterschiedlich reagieren:

- „Wie soll ich das nur auf die Reihe kriegen – das überfordert mich doch total!“ Oder:
- „Endlich kann ich mich beweisen!“

Techniken für ein gutes Zeitmanagement in: S. Lachmann, Zeitmanagement (Haufe, 2023)

So entsteht Stress



Im ersten Fall bringen Unsicherheit und Selbstzweifel Disstress, der sich auf jene Belastungen aufpropft, die die Aufgabe selbst schon in sich birgt. Im zweiten Fall wird der Stress, der jetzt unweigerlich auf Sie zukommt, positiv bewertet. Sie sind offen und frei, um ohne Verzug die Umsetzung zu planen, und haben so schon den Grundstein für den Erfolg – ein Eustress-Erlebnis – gelegt.

Selbst wenn Sie zunächst befangen und ängstlich auf die neue Herausforderung reagieren, sollten Sie erst einmal ruhig durchatmen und sich dann fragen, was Sie selbst unternehmen können, um hier glimpflich herauszukommen.

Vielleicht fallen Ihnen Gründe ein, um die Aufgabe nicht übernehmen zu müssen. Wenn Sie

damit tatsächlich überfordert sind, sollten Sie sich um eine solche Entscheidung bemühen.

Vielleicht kommen Ihnen aber nach dem ersten Schreck auch schon Ideen, wie Sie die Sache durchstehen und zu einem guten Ende bringen können. Konzentrierte, zielgerichtete Arbeit, ein Zeitplan, der noch Spielraum für Unvorhergesehenes lässt, und ein fähiges und engagiertes Team sind dafür unerlässlich. Sie sollten deshalb im Vorfeld genügend Aufwand für diese Dinge verwenden.

Effektiver sein in Beruf und Alltag: A. Faustenhammer, Weniger tun, mehr bewirken! (ePub, Wiley-VCH, 2023)

Lassen Sie sich bei unvorhergesehenen Ereignissen nicht aus der Ruhe bringen und suchen Sie ohne Hektik nach dem günstigsten Ausweg. Beraten Sie sich, lassen Sie sich aber nicht zu Entscheidungen überreden, hinter denen Sie nicht voll stehen. Schaffen Sie sich vor allem in Phasen angespannter Arbeit Zeit für Mußestunden – frisch aufgetankt steigt Ihr Durchhaltevermögen.

Wichtig ist, dass Sie an sich glauben – der Glaube versetzt bekanntlich Berge. Ohne konzentrierte und harte Arbeit – die nicht in (Dis-)Stress ausarten muss – hilft allerdings auch ein gesundes Selbstbewusstsein wenig.

Kurzcheck: Sind Sie stressgefährdet?

Wenn Sie den Eindruck haben, stressgefährdet zu sein, beantworten Sie kurz für sich folgende drei Fragen mit Ja oder Nein:

- Fühlen Sie sich oft sehr müde, gereizt oder niedergeschlagen?
- Fühlen Sie sich gelegentlich so erschöpft und ausgepumpt, dass Sie sich selbst zu Dingen, die Ihnen Freude machen, nicht mehr durchringen können?
- Haben Sie des Öfteren das Gefühl, Ihren alltäglichen Belastungen nicht mehr so gut gewachsen zu sein wie früher?

Wer eine dieser Fragen mit einem Ja beantwortet, lädt sich zu viel Disstress auf. Eine Änderung der Lebensweise ist unumgänglich, um Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten oder wiederherzustellen.

Dem Stress davonlaufen ...

... können Sie natürlich nicht. Allerdings ist körperliche Aktivität das beste Mittel, um den Stress abzubauen. Denn bei körperlichem Training vollziehen sich in unserem Organismus all jene Prozesse der natürlichen Stressreaktion, die wir aus den verschiedensten Gründen im Alltag unterdrücken:

- Die Muskulatur wird besser durchblutet und die Stoffwechselprozesse werden aktiviert.
- Die Gefäße erweitern sich, neue Reservergefäße bilden sich aus.
- Herz und Atmung funktionieren ökonomischer, das Blut kann besser zirkulieren, die Sauerstoffversorgung aller Organe wird verbessert.
- Energiereserven werden schneller verbrannt, das Körperfett reduziert sich und die Blutgerinnungsbereitschaft nimmt ab.

Zum Stressabbau eignet sich jedes Konditionstraining: ein gut aufgebautes Aerobic-Programm, Jogging, Walking, Radfahren, Schwimmen und Tanzen.

Allerdings sollten Sie so trainieren, dass Sie mindestens einmal, besser aber dreimal in der Woche richtig aus der Puste kommen – alles, was an Trainingshäufigkeit und -intensität darunter liegt, bringt noch keinen nennenswerten Stressabbau.

Wichtig ist in jedem Fall, eine Sportart auszuwählen, die Ihnen Spaß macht. Wenn Sie sich überfordern oder zu etwas zwingen, machen Sie sich unter Umständen mehr Stress, als Sie durch die Bewegung wieder abbauen.



Mach mal Pause!

Entspannung ist ein unbedingtes Muss für jeden, der fit bleiben und seine Aufgaben auch morgen noch erfolgreich erfüllen will: Ohne Entspannung keine Leistung.

Hobbys, sportliche Betätigung, kulturelle Aktivitäten und Geselligkeit, auch Träumen, Trödeln, Baden und Saunieren schaffen einen hervorragenden Ausgleich nach einem anstrengenden Tag.

Darüber hinaus sollten Sie Wochenenden und Urlaub so gestalten, dass Sie sich von den Strapazen des Alltags erholen können, und nicht mit neuen unangenehmen Stresserlebnissen angefüllt sein.

Zwangsläufig müssen Sie Pausen zum Essen und Schlafen einlegen. Gestalten Sie diese schon immer so, dass sie Ihnen wirklich Entspannung bringen?

Bewusst essen

Lassen Sie sich Zeit beim Essen, denn auf den Verdauungsprozess wirkt sich Hektik am übelsten aus. Die Verdauungsfunktion wird von einem Organismus unter Stress als unwichtig eingestuft und heruntergefahren. Nahrung, die unter solchen Bedingungen eingenommen wird, liegt im wahrsten Sinne des Wortes schwer im Magen.

Akut treten Magendruck und Völlegefühl auf. Auf Dauer werden die Verdauungsorgane massiv geschädigt, es können Entzündungen, Geschwüre oder ähnliche Erkrankungen auftreten

Essen Sie nach Möglichkeit in einer ruhigen, freundlichen Atmosphäre und in angenehmer Gesellschaft. Kauen Sie die Nahrung gründlich und bleiben Sie nach dem Essen noch einen Moment lang am Tisch sitzen.

Auch falsche Ernährung kann Stress verursachen. Meiden Sie deshalb vor allem chemisch belastete Nahrungsmittel, Fertigprodukte, zu viel tierisches Fett, Auszugsmehl, Kochsalz und Zucker. Essen Sie stattdessen reichlich Obst, frisches Gemüse und Vollkornerzeugnisse.

Erholsamer Schlaf

Der Schlaf ist kein Zustand, in dem nichts passiert, sondern eine sehr aktive, vom Gehirn gesteuerte Leistung des Organismus. Sie hilft, Körper und Psyche zu regenerieren, damit sie mit den Aufgaben des Tages besser fertig werden können.

*Gesund aus der Stressfalle:
S. Engelbrecht, Schalt die Welt
auf Pause (Gräfe & Unzer, 2015)*



Wenn Sie abends trotz bleierner Müdigkeit nicht abschalten können und unter Ein- oder Durchschlafstörungen leiden, liegt das oft daran, dass der Organismus durch den Stressmechanismus in einer Dauererregung gehalten wird. Angst, ungelöste Spannungen, Konflikte und unbewusste Schuldgefühle sind dafür verantwortlich.

Eine solche stressbedingte Schlaflosigkeit sollten Sie jedoch höchstens kurzzeitig mit Schlaf-tabletten behandeln.

Ein Glas Bier oder Rotwein eignet sich als Schlummertrunk nur begrenzt: Man schläft zwar leichter ein, der Schlaf selbst ist aber oberflächlicher und damit weniger erholsam.

Am besten ist es, sich am Abend nicht mehr mit Aufregungen wie heißen Diskussionen oder einem spannenden Fernsehkrimi zu belasten, sondern den Tag mit einem Abendspaziergang oder einem entspannenden Bad ausklingen zu lassen.

*Welche Art der Stressbewältigung zu Ihnen passt, erfahren Sie in:
G. Kaluza, Gelassen und sicher
im Stress (Springer, 2018)*

Bewusst entspannen

Beim Umgang mit und der Bewältigung von Stress helfen verschiedene Entspannungstechniken, die Sie in Kursen erlernen können. Dazu gehören die Tiefenmuskelentspannung, das autogene Training und Yoga.

Tiefenmuskelentspannung

Diese Entspannungstechnik – auch als progressive Muskelrelaxation oder PMR bezeichnet – nutzt die Wechselwirkung zwischen psychischer und muskulärer Entspannung: Sind wir unruhig und gestresst, verspannen sich auch die Muskeln. Umgekehrt bringt die Lockerung der Muskulatur eine psychische Beruhigung. Entspannung kann folglich auch durch bewusste und gezielte vorhergehende Anspannung erreicht werden.

Bei der Tiefenmuskelentspannung wird in jeder Muskelgruppe einzeln zunächst eine Spannung aufgebaut und etwa fünf Sekunden konzentriert gehalten. Anschließend wird die Spannung innerhalb von fünf bis acht Sekunden vollständig gelöst. Verbleiben Sie 20 bis 30 Sekunden in dem angenehmen Entspannungsgefühl.

Bei täglichem Training können Sie erstaunliche Wirkungen erreichen: die Funktionen des Herz-Kreislauf-Systems normalisieren sich; Bluthochdruck kann abgebaut werden; das Immunsystem wird gestärkt; Magen-Darm-Beschwerden, Spannungskopfschmerzen und Schlafstörungen lassen sich beheben.

Übungen für besonders strapazierte Muskelgruppen:

Schultern

Ziehen Sie die Schultern hoch und spannen Sie die Schultermuskeln an. – Lösen Sie die Anspannung, lassen Sie dabei die Schultern langsam sinken..



Rückenmuskeln

Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten, spannen Sie dabei die Rückenmuskeln an. – Lösen Sie allmählich die Spannung.



Nacken

Drücken Sie das Kinn auf die Brust und bauen Sie eine Spannung in der Halsmuskulatur auf. – Lösen Sie die Spannung langsam. Der Kopf findet in eine angenehme Position zurück.



Darüber hinaus entwickeln Sie ein Gefühl für Ihre körperlichen und seelischen Empfindungen, sodass Ihnen Überlastungen rechtzeitig bewusst werden. Sie entwickeln eine gewisse Gelassenheit, mit der Sie Stresssituationen besser bewältigen können.

*Hörbuch für Einsteiger: I. Scholz,
Progressive Muskelentspannung
(minddrops, 2013)*

Autogenes Training

Das autogene Training wurde in den 1920er Jahren von dem Psychiater J. H. Schultz entwickelt. Er bezeichnete es als **Form der konzentrativen Selbstentspannung**.

Voraussetzung für effektives Üben ist die **Schulung der Körperwahrnehmung**: Organische Prozesse, von denen Sie sonst gar nichts bemerken, müssen Sie erspüren. Erst wenn Ihnen das gelingt, werden Sie das eigentliche autogene Training beherrschen lernen: durch gezielte, intensive Vorstellungen Umschaltvorgänge anzuregen, die Sie in einen Ruhezustand versetzen.

Durch bestimmte Formeln werden Autosuggestionen ausgelöst, die in der Körperregion (Arme, Beine, Stirn) bzw. im angesprochenen Organsystem Empfindungen (Schwere, Wärme, Kühle, gleichmäßiges Strömen) auslösen, die

Sie sonst nur bei vollständiger Entspannung erleben können.

Sie finden zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit und können dadurch psychosomatische Beschwerden (Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Kreislaufstörungen) lindern.

Diese sehr wirksame und häufig praktizierte Entspannungstechnik ist nicht ganz einfach zu erlernen. Die Teilnahme an einem Kurs kann hilfreich sein.

Der **Grundkurs** des autogenen Trainings umfasst sechs **Übungen**. Die erste Übung wird eine Woche lang mehrmals täglich trainiert, in der folgenden Woche durch die nächste ergänzt usw., bis das Grundprogramm komplett ist.

Wenn Sie die Grundübungen nach einer gewissen Zeit regelmäßigen Trainings beherrschen, können Sie mit der Kurzform des autogenen Trainings in jeder beliebigen Situation recht schnell einen Zustand tiefster Entspannung erreichen.

*Das Original-Übungsheft:
J. H. Schultz, Autogenes Training
(TRIAS, 2016)*



Yoga

Sehr wirkungsvolle Entspannungsmethoden kommen aus dem asiatischen Raum, wo sie seit Jahrtausenden praktiziert werden. Eine davon ist Yoga, dessen Wurzeln in Indien liegen.

Zum Yoga gehören sowohl geistige als auch körperliche Übungen. Diese trainieren unter anderem Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Aber auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation gehören in der Regel zu einer Yoga-Stunde dazu. Dies fördert die innere Ausgeglichenheit und hilft, Stress abzubauen.

In Europa ist vor allem Hatha-Yoga, der Yoga der Körperbeherrschung, bekannt, der durch langsame und kontrollierte Bewegungen gekennzeichnet ist. Er läuft nach folgendem Übungsschema ab:

- Nehmen Sie eine der 25 bis 30 gebräuchlichen Yoga-Haltungen, die sogenannten Asana, so langsam wie möglich ein und verharren Sie in dieser Stellung für einige Atemzüge. Bleiben Sie nur so lange in der Haltung, wie es für Sie angenehm ist.

- Entspannen Sie diejenigen Muskeln, die nicht an der Halteübung beteiligt sind. Versuchen Sie, diese bei jedem Ausatmen weiter loszulassen.
- Atmen Sie ruhig und gleichmäßig und richten Sie die Aufmerksamkeit auf die körperlichen Empfindungen oder Ihren Atem.

Die Übungen verlangsamen die Atmung und den Puls, sie senken den Blutdruck und den Gehalt an Stresshormonen im Blut. Durch Veränderung der Druck- und Durchblutungsverhältnisse im Körper werden organische und psychische Prozesse angeregt. Yoga wird deshalb auch vorsorglich bei psychosomatischen Störungen empfohlen.

Diese wie auch andere asiatische Entspannungstechniken sollten in einem Kurs erlernt werden. Für bestimmte Entspannungskurse erhalten Sie von uns einen Zuschuss – bitte fragen Sie uns danach.

Entspannungsübungen sind kein Allheilmittel. Sie können Ihnen nur die nötige Ruhe verschaffen, um jene Probleme, die Ihren Stress bereiten, zu erkennen und zu bewältigen.

*Sofort beginnen: M. Lowenstein,
Yoga für Ungelenkige (NGV
Naumann und Göbel, 2020)*



Lebenslust gegen Alltagsfrust

Stress hat viel mit Unlust zu tun, denn was man gern macht, stresst einen nicht. Stress, der durch reine Anstrengung entsteht, verursacht kaum Schäden, weil die mobilisierte Energie sofort wieder abgebaut wird. Also: Bewegen Sie sich – körperlich und geistig-seelisch –, seien Sie kreativ im Beruf wie in Ihrer Freizeit.

Ein wertvolles Gegengewicht zum Disstress sind auch Erotik und Zärtlichkeit – und zwar in jedem Alter. Durch die damit verbundene Hormonausschüttung wird das Immunsystem gestärkt und die Krankheitsabwehr steigt.

Prüfen Sie einmal, wie viele von den Tätigkeiten, die Sie tagtäglich verrichten, Ihnen wirklich

Spaß machen und sinnvoll vorkommen. Vielleicht stellen Sie fest, dass es in Ihrem Leben kaum Antistressoren gibt, die Ihnen die Lust am Leben erhalten.

Soziale Bindungen reduzieren die schädlichen Folgen von Stress. Probleme werden als weniger stressig erlebt, wenn man weiß, dass Unterstützung erreichbar ist oder dass man zumindest Anteilnahme erfahren bzw. einen geduldigen Zuhörer finden kann. Hilfe bei anderen zu suchen ist auf jeden Fall eine bessere Stressbewältigungsstrategie als (mehr) zu rauchen und zu trinken.

Verhaltensregeln gegen Stress

- Planen Sie jeden Tag eine Entspannungsphase von mindestens 20 Minuten ein. Gehen Sie spazieren, hören Sie Musik oder führen Sie gezielt Atem- oder Entspannungsübungen aus.
- Mindestens ein Abend pro Woche sollte nur Ihnen und Ihrem Partner/Ihrer Partnerin gehören.
- An einem Tag in der Woche sollten Sie für niemanden erreichbar sein. Schalten Sie das Handy aus – das wird Ihnen das Gefühl geben, mehr Raum für eigene Bedürfnisse zu haben. Nutzen Sie Pausen zum Entspannen und nicht für das Erledigen von Telefonaten oder E-Mails.
- Treiben Sie zwei- bis dreimal in der Woche Sport oder bewegen Sie sich intensiv – und zwar ganz ohne Leistungsvorgaben und mit viel Spaß.
- Lassen Sie sich Zeit beim Essen, achten Sie auf gesunde Kost und meiden Sie nach Möglichkeit Fast Food.
- Pflegen Sie Körperkontakt – das beruhigt und reguliert viele Körperfunktionen. Ob zärtliche Berührungen oder Körpermassagen – nehmen Sie sich dafür mindestens einmal pro Woche eine halbe Stunde Zeit.
- Achten Sie auf ausreichenden und erholsamen, gesunden Schlaf. Eine leichte Einschlafmusik kann beim Abschalten helfen.
- Delegieren Sie Arbeiten, die auch andere erledigen können. Achten Sie auf eine realistische Terminplanung, die Zeit für Unvorhergesehenes lässt. Ein halber Tag und ein Abend sollten von Terminen frei bleiben.
- Wenn Sie bereits mehr Alkohol trinken, sollten Sie eine Alkoholpause von mindestens sechs Wochen einlegen.
- Lachen Sie gemeinsam mit Freunden und Kollegen. Das baut Stress ab, stärkt Ihre Immunabwehr und normalisiert den Blutdruck.

*Der perfekte Stress-Rhythmus:
L. Bieser: Stress – Freund oder
Feind? (utb, 2023)*



Immer in Ihrer Nähe!

Überall, rund um die Uhr: hkk online



Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig.

Über die **hkk-Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter **info@hkk.de** sind wir gerne für Sie da.

Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung



Unter **0421-36550** und **0800-2555 444** (gebührenfrei) bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen und -Servicepunkte



Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**

In den hkk-Servicepunkten unseres Partners, der LVM-Versicherung, erhalten Sie u. a. Infos zu attraktiven Zusatzversicherungen.

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

[hkk.de](https://www.hkk.de)



Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: Oktober 2023. Aktuelle Infos finden Sie auf [hkk.de](https://www.hkk.de)

hkk67101 (10/23)