

**i** GESUNDHEITSINFOS

# Stressbewältigung

Belastung aktiv bewältigen





## Liebe Leserin, lieber Leser,

Stress am Arbeitsplatz bewerten die meisten Berufstätigen als Gesundheitsproblem Nummer eins. Im Stressreport 2019 gaben 48% der Befragten an, sich durch Leistungs- und Termindruck am Arbeitsplatz gestresst zu fühlen, 60w% belastete die Notwendigkeit, gleichzeitig verschiedene Aufgaben zu erledigen, 46% beklagten ständige Arbeitsunterbrechungen. Stress spielt eine nicht unerhebliche Rolle beim Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Inzwischen erfolgt jede zehnte Krankmeldung in Deutschland wegen psychischer Störungen. Hektik und Informationsüberflutung setzen sich oft auch in der Freizeit fort. Ängste, Sorgen und das Gefühl fehlender Geborgenheit bringen viele an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

# Was ist Stress?

Stress ist nichts anderes als die Reaktion des Körpers auf Reize. Angefangen vom Straßenverkehr über den Berufsalltag und das Familienleben bis hin zum Medienkonsum werden wir tagtäglich mit Situationen und Belastungen konfrontiert, auf die wir reagieren müssen. Wenn wir nicht an zahlreiche Belastungen gewöhnt wären und uns auf sie eingestellt hätten, wäre das Leben ein permanenter Stress.

Andererseits braucht der Mensch ein gewisses Maß an Stress, denn ein absolut reizarmes Leben wäre unerträglich. Erst wenn zu den alltäglichen Grundbelastungen weitere hinzukommen, fühlen wir uns subjektiv gestresst. Aber auch dieses Stressgefühl kann sowohl positiv als auch negativ empfunden werden.



*Mehr erfahren Sie im Stresskompetenzbuch von Gert Kaluza: Gelassen und sicher im Stress (Springer, 2018)*

## Wie funktioniert Stress?

Stress kann als ein Alarm im Körper bezeichnet werden. Sogenannte Stressoren, z. B. Anstrengung, Ärger oder Angst, wirken auf das Nervensystem, das automatisch reagiert: Es werden Stresshormone produziert, Kreislauf und Stoffwechsel verändern sich.

Erst durch diese Reaktion des Körpers sind wir beispielsweise imstande, Höchstleistungen zu vollbringen.

## Sind Sie stressgefährdet?

- 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?

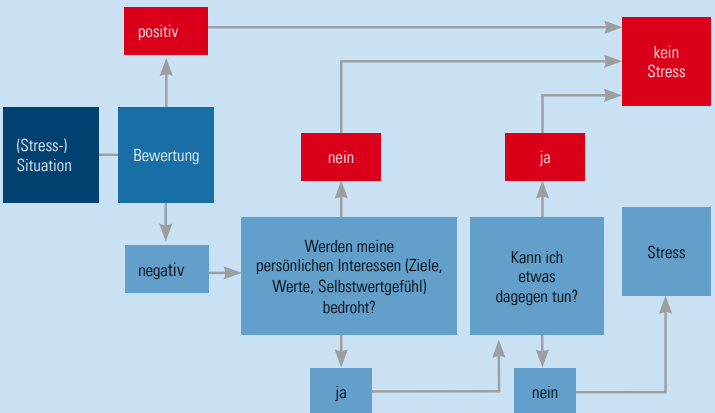
Wer eine dieser Fragen mit einem Ja beantwortet, lädt sich zu viel Distress auf. Eine Änderung der Lebensweise ist unumgänglich, um Gesundheit und Lebensfreude zu erhalten oder wiederherzustellen.

Stressoren wie Vorfreude oder Anstrengungen bei sportlicher Aktivität werden Sie kaum als eine unerträgliche Belastung erleben. In diesen Fällen spricht man von **Eustress**, was so viel wie guter oder angenehmer Stress bedeutet.

Problematisch wird der Stress erst, wenn er subjektiv als schwere Belastung empfunden oder verdrängt wird. Denn dieser **Distress** wird nicht sofort abreagiert. Und deshalb sind Ärger, Hetze, Ängste und Sorgen, aber auch mangelnde Zuwendung und fehlende Geborgenheit Empfindungen, die Sie negativ belasten können.

Die Überforderung durch den Stress gestehen sich viele Menschen nicht ein, sie unterdrücken die Aufhörimpulse. Unter diesen Mechanismen der Selbstverleugnung können sie trotz ihrer Erschöpfung mehr und länger arbeiten – bis ein Herzinfarkt, ein Hörsturz, eine Kolik der Überforderung ein Ende setzt ...

## So entsteht Stress



# Der Stressmechanismus

Beim Auftreten eines Stressreizes wird über bestimmte Gehirnbahnen das vegetative Nervensystem aktiviert, das die unbewusst ablaufenden Körperfunktionen steuert.

Zu diesem System gehören der Sympathikusnerv und die Hirnanhangdrüse (Hypophyse). Der Sympathikus gibt Impulse an das Nebennierenmark ab, das die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin in den Blutstrom ausschüttet. Die Hypophyse produziert das Hormon ACTH, das sie über die Blutbahn in die Nebennierenrinde schickt, damit es dort die Produktion weiterer Hormone (z. B. Hydrokortison) veranlasst.

Diese Hormone verteilen sich im ganzen Körper und sorgen dafür, dass sich der Herzschlag beschleunigt und die Muskeln stärker durchblutet werden. Fettreserven und Zuckervorräte werden mobilisiert (d. h. Energie wird bereitgestellt), die Geschwindigkeit der Muskelreaktion wird erhöht und die Blutgerinnung gesteigert.

## Disstress macht krank

- Die mobilisierten Fettsäuren werden nach und nach in Cholesterin umgewandelt und direkt in die Gefäßwände eingebaut – es entsteht **Arteriosklerose**. Die erhöhten Blutgerinnungsfaktoren sorgen zusätzlich für ein **Thromboserisiko**. Zudem kommt es durch vor allem durch stressbedingtes ungesundes Ernährungsverhalten zu **Übergewicht**.
- Durch die Verschiebungen im Hormonhaushalt entstehen Störungen im vegetativen Nervensystem, das die meisten Organfunktionen steuert. Das führt zu weiteren Kreislaufbelastungen und zur **Erhöhung des Infarkttrisikos**.

Alle Vorgänge im Körper, die im Augenblick nicht „überlebenswichtig“ sind, werden dagegen gedrosselt: die Durchblutung der Haut und der Organe, die Verdauung und der Aufbau von Körpereiweiß, Triebe wie Hunger oder sexuelle Lust. Im Extremfall werden sogar die Schaltstellen im Gehirn blockiert, damit keine unnötigen Überlegungen angestellt werden.

Durch die Hormonausschüttung wird im Körper auch ein Protein, der Transkriptionsfaktor NF-kappaB, aktiviert, der Entzündungen und Abbauprozesse auslöst.

In seiner frühen Entwicklungsgeschichte hat der Mensch die überschüssigen Energien durch Bewegung (Weglaufen, Kampf) abgebaut und dadurch sein hormonelles Gleichgewicht wiedererlangt. Heute werden Stressreaktionen meist nicht zu diesem guten Ende geführt – und auf Dauer bleibt das nicht folgenlos (siehe unten).

- Unsicherheit, Nervosität und verhaltene Aggressionen regen den Magen zu erhöhter Salzsäureproduktion an. Mit der Zeit können so bei entsprechender Vorprägung **Magen- und Darmgeschwüre** auftreten.
- Durch die stressbedingten Verschiebungen im Hormonhaushalt zugunsten bestimmter Hormongruppen wird die natürliche, ausgleichende Sexualität reduziert. **Zyklus- und Potenzstörungen, Unfruchtbarkeit**, aber auch **Denk- und Lernschwierigkeiten** treten auf und es entstehen dadurch weitere psychische Stressoren.
- Chronisch einwirkende Stressfaktoren reduzieren drastisch die körpereigene Abwehr und begünstigen dadurch **Infektions- und Tumorerkrankungen**.

# Den Stress bekämpfen

Viele halten Fernsehen, Alkohol oder Tabak sowie Medikamente wie Schlaf- oder Beruhigungspillen für geeignete Mittel gegen Stress. Derartige Maßnahmen bekämpfen nicht den Stress, sondern betäuben ihn nur. Die belastende Spannung bleibt bestehen.

Ein sehr geeignetes Mittel zum Abbau von Disstress ist körperliche Betätigung. Damit wird der im Körper angesammelte Stress verarbeitet, ohne der Gesundheit zu schaden.

Sportliche Aktivitäten in der Freizeit bieten sich an, um den Alltag aufzulockern. Übrigens steigert regelmäßiger Ausdauersport wie Joggen, Schwimmen, Radfahren oder Wandern die Unempfindlichkeit gegen Stress. Man wird belastbarer und ist abends nicht mehr so müde und abgespannt. Allerdings sollten Sie sich dabei nicht unter Leistungsdruck setzen – das würde Sie nur weiter stressen.

Ein weiteres wichtiges Mittel gegen Disstress ist die Entspannung. Aber: **Entspannen** will gelernt sein. Mit der bloßen Aufforderung,

## Tipps zur Entspannung im Alltag

- Gönnen Sie sich regelmäßig **einige Minuten völliger Ruhe** und legen Sie sich hin. Geben Sie sich einer als angenehm empfundenen Musik hin oder träumen Sie sich in eine schöne Umgebung (etwa eine Wiese im warmen Sommerwind).
- Auch **bewusstes Atmen** ist ein Mittel gegen Stress und Verspannungen. Durch langsames und tiefes Ein- und Ausatmen durch die Nase spürt man, wie sich der ganze Körper allmählich entspannt und die Seele zur Ruhe kommt.
- **Lachen Sie häufig** – das hilft beim Abbau von Stresshormonen und stärkt das Immunsystem.



*Entspannt und effektiv im Job?  
Anleitung dazu bei: S. Reischl,  
Stress ade (Books on Demand, 2021)*

sich doch zu entspannen, wissen viele Gestresste nichts anzufangen. Sie benötigen etwas Anleitung (siehe nächste Seite).

**Stabile soziale Kontakte** sind ein ganz wichtiger Faktor zur Stressbewältigung. Wer sich beheimatet und angenommen fühlt – in Partnerschaft und Familie, im Kollegen- und Freundeskreis –, kann sich über seine Probleme austauschen und diese dadurch besser bewältigen. Er findet in belastenden Situationen Rückzugsmöglichkeiten und einen emotionalen Ausgleich. Da man in stabilen Beziehungen auch ein offenes Ohr für die anderen haben muss, relativiert sich der eigene Ärger – manches erscheint mit diesem Abstand in einem anderen Licht.



# Dem Stress vorbeugen

Das beste Mittel gegen Stress ist natürlich die Vermeidung übermäßiger Belastungen. Versuchen Sie einmal, Ihr eigenes Verhalten zu analysieren:

- Warum laden Sie sich mehr auf, als Sie verkraften können? Um in der Konkurrenz mit anderen bestehen zu können? Aus Angst um den Arbeitsplatz, vor sozialem Abstieg oder vor der Längeweile eines nicht vollständig durchgeplanten Tages?
- Warum artikulieren Sie Ihre Gefühle nicht? Halten Sie mit Ihrer Meinung hinterm Berg aus Sorge, andere vielleicht zu verletzen? Fehlt Ihnen ein naher Mensch, dem Sie sich anvertrauen können? Warum suchen Sie ihn nicht?
- Warum hetzen Sie sich ab? Haben Sie Ihre Termine zu eng gesetzt, keine Zeit für Unvorhersehbares eingeplant?

## Progressive Muskelentspannung

Ob im Büro oder zu Hause, kurze Entspannungspausen lockern den Tagesablauf auf und helfen, Stress abzubauen. Übungen zur Muskelentspannung nach Jacobson haben sich hervorragend bewährt. Hier zwei Vorschläge, die Sie sicher leicht umsetzen können.

### Nacken

**Anspannung:** Setzen Sie sich in entspannter Haltung auf einen Stuhl. Drücken Sie das Kinn auf die Brust. Spannen Sie nun die Nackenmuskulatur an und halten Sie diese Spannung etwa fünf Sekunden.

**Entspannung:** Lockern Sie die Spannung ganz allmählich und bringen Sie den Kopf in eine Ihnen angenehme Position.

Versuchen Sie, die Anfälligkeit gegenüber Stressoren zu reduzieren.

- Ihre seelischen Bedürfnisse sollten nicht zu kurz kommen: Jeder Mensch braucht Entscheidungsfreiheit, Anerkennung, Vertrauen, Liebe und Geborgenheit.
- Auch sollten genügend Entfaltungsmöglichkeiten geschaffen werden. Gestalten Sie Ihre Freizeit aktiv und entspannend. Denn wer ausgeglichen und harmonisch lebt, ist bei Weitem nicht so stressanfällig.

*Anti-Stress-Programm für mehr  
Entspannung: Chr. Bremer: Rein ins Le-  
ben, raus aus dem Stress! (Vahlen, 2018)*

## Schultern

**Anspannung:** Ziehen Sie die Schultern hoch und spannen Sie die Schultermuskeln an. Halten Sie die Spannung für etwa fünf Sekunden.

**Entspannung:** Lösen Sie die Anspannung langsam und lassen Sie die Schultern fallen.

Wiederholen Sie die Übungen zwei- bis dreimal nach jeweils einer halben Minute Pause, in der Sie sich ganz auf die Empfindungen in der entsprechenden Körperregion konzentrieren sollten.

In dieser Weise können Sie alle Muskelgruppen an- und wieder entspannen, damit Muskelverspannungen lösen und zu einem psychischen Gleichgewicht zurückfinden.

# 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**



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**

hkk64051 (10/23)