

Der kleine TopPharm Ratgeber

Stress

toppharm
Apotheken

Ihr Gesundheits-Coach.

Inhaltsverzeichnis

Stress ist die Würze des Lebens	4
Wie reagiert der Körper auf Stress?	8
Stress schon als Kind	12
Dauerstress hat Folgen	14
Bin ich gestresst?	20
Mit Stress umgehen	23
Schnelle Hilfe	28
Internetseiten	31

Herausgeberin

TopPharm Apotheken und Drogerien Genossenschaft
Grabenackerstrasse 15
4142 Münchenstein
www.toppharm.ch

© 2. Auflage 2019

Weniger Stress, mehr Lebensqualität

Liebe Leserin, lieber Leser

Stress hat Hochkonjunktur: Zeitdruck beim Job, permanente Informationsflut, hohe Anforderungen an Mobilität und Flexibilität im Arbeitsleben, und dann noch Beziehungs- und Freizeitstress. Viele erleben sich selbst als nervös und unausgeglichen, selbst Kinder sind schon gestresst.

Aber warum empfinden die einen Situationen als stressig, andere nicht? Was genau passiert dabei im Körper bei Belastung? Was sind die Folgen? Und welche Methoden gibt es, mit Stress umzugehen, wieder ins Lot zu kommen und das Leben zu geniessen?

In diesem kleinen Ratgeber finden Sie Antworten auf diese und andere Fragen und viele praktische Tipps für einen entspannten Alltag.

Wir möchten, dass Sie gesund bleiben.

Ihre TopPharm Apotheke

Stress ist die Würze des Lebens

Eustress

Der renommierte Arzt und «Vater der Stressforschung» Professor Hans Selye bezeichnete Stress als Würze des Lebens und machte damit klar, dass er auch etwas Gutes ist. Wenn die Hochzeit geplant wird oder der Chef mit einer spannenden Arbeit kommt, ist das zwar belastend, aber wenn die Aufgabe dann geschafft ist und eine Erholungsphase folgt, bleibt ein zufriedenes Gefühl.

Das Leben wäre nicht nur langweiliger, wir würden uns ohne solche Anforderungen nicht weiterentwickeln.

Diese Art von Stress nennt man «Eustress». «Eu» ist die griechische Vorsilbe für «gut» oder «richtig».

Distress

Mit «Stress» ist meist das Gegenteil – der «Disstress» («dys» oder «dis» ist griechisch für «schlecht») – gemeint: Wenn sich jemand dauerhaft überfordert und den Anforderungen nicht gewachsen fühlt, bleibt die Anspannung bestehen. Erholungsphasen fehlen, kein Erfolgserlebnis, kein positives Gefühl stellt sich ein.

Dieser «Disstress» raubt Kraft und Nerven und macht auf Dauer krank.

Stressoren

Welche Auslöser, die sogenannten Stressoren, zu welcher Art von Stress führen, ist individuell verschieden und nicht immer vorherzusagen: Grosse Veränderungen im Leben wie Verlust eines nahestehenden Menschen, Arbeitslosigkeit, Ortswechsel, Geburt des eigenen Kindes und eine neue Arbeitsstelle, aber auch Mobbing, Zukunftsängste und Erfolg, sowie Alltägliches wie Lärm, Zeitdruck und Freude gelten als Stressoren.

Stress ist die Würze des Lebens

Aber auch Eintönigkeit und Unterforderung im Job (im Gegensatz zu Burn-out als Bore-out bezeichnet) können auf Dauer eine Stressreaktion auslösen.

Wenn Menschen sich mit einer potenziell stressigen Situation konfrontiert sehen, fällt die Beurteilung unterschiedlich aus. Entweder hat man das Rüstzeug und glaubt an sich und hält die Aufgabe für anstrengend, aber zu bewältigen – in diesem Falle folgt positiver Eustress. Oder man erlebt sie als unüberwindbaren Berg, rechnet mit dem eigenen Scheitern und empfindet Disstress.

Situationen werden eher als stressig empfunden, wenn die Betroffenen sich ausgeliefert fühlen. Untersuchungen zeigen, dass z. B. Fließbandarbeiter belasteter sind als Manager, weil sie mit wenig Entlohnung, Einflussnahme, Anerkennung, Aufstiegschancen und Arbeitsplatzsicherheit zurechtkommen müssen.



Wie reagiert der Körper auf Stress?

Stress früher

Ursprünglich war die Stressreaktion des Körpers eine blitzschnelle Vorbereitung zur Flucht oder zum Kampf: Wenn ein Mensch in der Urzeit sich plötzlich einem Wolf gegenüber sah, musste er schnell und richtig reagieren. Der Körper wird in Alarmbereitschaft («fight or flight», also Flucht- oder Kampfmodus) versetzt. Zunächst werden Stresshormone freigesetzt, und das Nervensystem steigert die Aktivität des Sympathikus.

Die Folgen:

- Das Herz schlägt schneller und kräftiger.
- Der Blutdruck steigt.
- Die Bronchien weiten sich, und die Atmung wird tiefer.
- Rote Blutkörperchen tauchen vermehrt im Blut auf.

- Die Augen stellen auf Fernsicht um.
- Energiereserven werden mobilisiert: Blutzucker und -fette steigen an.
- Die Schweißbildung kommt in Gang.
- Muskeln, Herz und Gehirn werden besser, andere Organe hingegen schlechter mit Blut versorgt.
- Die Aufmerksamkeit steigt und Höchstleistungen sind möglich.

Umgekehrt reduziert die akute Stressreaktion alle Vorgänge, die auf ruhige Zeiten verschoben werden können: Verdauung, Urinproduktion, Auffüllen der Energiespeicher, Zellreparaturvorgänge.

Der Kampf gegen den Wolf oder die Flucht verbraucht letztendlich durch die körperliche Bewegung die bereitgestellte Energie und baut die Stresshormone ab. Alle Körperfunktionen kehren nach ein paar Stunden in den Ausgangszustand zurück.

Wie reagiert der Körper auf Stress?

Stress heute

Heutzutage unterbleibt diese gesunde Auflösungsphase aber meist. Da ist kein Wolf, der erlegt werden muss, sondern das Telefon klingelt immer wieder, der Job verlangt dauerhaft höchste Konzentration, an der Supermarktkasse ist eine lange Schlange, die Tochter wartet, und am Wochenende kommen auch noch die Schwiegereltern. Selten folgt eine ausreichende Erholungsphase, und Zeit zum Sport ist auch kaum. Der Körper bleibt unter Dauerstress in erhöhter Anspannung. Diese Überforderung macht sich auf verschiedenen Ebenen bemerkbar.

Körperliche Reaktionen:

- Schneller Puls
- Schnelle, flache Atmung
- Hoher Blutdruck
- Verspannte Muskeln
- Gestörte Verdauung
- Schlechte Immunabwehr

Verhalten:

- Gereiztheit, Nervosität, Ärger
- Unkoordiniertes und hektisches Erledigen von Aufgaben
- Sozialer Rückzug

Emotionen / Gedanken:

- Innere Anspannung
- Angst, Unzufriedenheit, Hilflosigkeit
- Depressive Verstimmung
- Leere im Kopf / Unkonzentriertheit
- Überempfindlichkeit

Alkohol, Medikamente und Zigaretten sind keine gute Hilfe, auch wenn sie vermeintlich erst einmal guttun. Sie lösen das Problem nicht, das sich auf Dauer in ernsthaften Erkrankungen äussern kann. Wichtig ist, rechtzeitig zu erkennen, ob man gestresst ist, und Massnahmen zu ergreifen, die wirklich helfen.

Stress schon als Kind

Studien zeigen, dass auch Kinder schon zunehmend Stress haben. Sie stehen unter einem wachsenden Leistungs- und Konkurrenzdruck.

Schon Grundschüler haben Angst, sich in der Schule zu blamieren. Zu Hause können gestresste Eltern, Streit oder Trennung weitere starke Stressfaktoren für Kinder sein. Wenn dann die Freizeit noch durch ein strammes Zeitkorsett geprägt ist, fühlen Kinder sich oft überfordert. Allerdings können vor allem kleine Kinder den Stress nicht benennen, stattdessen reagieren sie mit:

- Kopf- und Bauchschmerzen
- Appetitlosigkeit und Übelkeit
- Angst
- Schlafproblemen
- Gereiztheit, Erschöpfung, Antriebslosigkeit
- Leistungsabfall

All das ist kein Grund zur Sorge, solange es nur hin und wieder vorkommt. Wenn solche Anzeichen aber mehrmals auftreten, sollten Sie den Ursachen auf den Grund gehen.

Hilfen für gestresste Kinder

Eltern haben auch hier eine wichtige Vorbildfunktion: Wenn sie gut mit Stress umgehen können, lernt der Nachwuchs daraus. Ausserdem brauchen Kinder Freiräume, in denen sie einfach mal nach Lust und Laune spielen können.

Weitere Tipps:

- Planen Sie gemeinsame entspannte Zeit in der Familie ein.
- Computer und Fernsehkonsum sind keine Entspannung und sollten zeitlich begrenzt werden.
- Nehmen Sie es locker, wenn mal etwas nicht wie geplant klappt. Kinder lernen durch Nachmachen.
- Reden Sie offen über Stresssituationen und den Umgang damit.
- Setzen Sie Ihr Kind nicht mit Ihren Wünschen und Zielen unter Druck, sondern fördern Sie es individuell.
- Berichtet Ihr Kind von Problemen, nehmen Sie sich Zeit, diskutieren Sie verschiedene Sichtweisen und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

Dauerstress hat Folgen

Die Stressreaktion kann in Akutsituationen vor dem Wolf retten, als Dauerzustand überfordert sie aber den Körper und macht krank.

Forscher haben Tests entwickelt, die typische Anzeichen für chronischen Stress, z. B. das Hormon Cortisol, in Speichel- und Blutuntersuchungen finden. Wer sich selbst gut beobachtet, kann erste Vorboten aber selber feststellen: Oft treten Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Ängste oder Motivationsprobleme auf. Neben diesen kognitiv-emotionalen kommt es zu körperlichen Symptomen wie Schmerzen in Rücken, Bauch oder Kopf, Sodbrennen und erhöhtem Blutdruck. Bei vielen verschlechtern sich bestehende Erkrankungen wie Neurodermitis oder Asthma. Diese ersten Hinweise sind unspezifisch und werden zu selten mit Stress in Zusammenhang gebracht.

Im weiteren Verlauf treten dann möglicherweise handfeste Folgen auf:

Tinnitus / Hörsturz

Viel um die Ohren zu haben, geht auf die Ohren. Ungefähr jeder vierte Tinnitus (Ohrgeräusche) geht auf Stress zurück. Umgekehrt belastet das anhaltende Klingeln oder Pfeifen die Nerven sehr stark – ein Teufelskreis kann sich entwickeln, der mit Stressvermeidung und Entspannung durchbrochen werden kann.

Beim Hörsturz entwickelt sich innert Sekunden bis Stunden meist einseitig eine Schwerhörigkeit. Manchmal wird sie begleitet von Ohrensausen oder Schwindel und häufig fängt es mit einem Druckgefühl im Ohr an. Der Hörsturz ist ein Notfall und sollte sofort ärztlich versorgt werden.

Magen-Darm-Probleme

Stress schlägt auf den Magen. Die Magenzellen produzieren bei Stress weniger schützenden Schleim und mehr Magensäure – so kommt es zu Sodbrennen, Reizungen oder Geschwüren der Magenschleimhaut. Gleichzeitig brauchen Heilungsvorgänge unter Anspannung länger als in Ruhe. Neben dem Durchfall bei akutem Stress, den viele kennen, verstärken sich bei Menschen mit Reizdarm-Syndrom die Symptome bei Belastung.

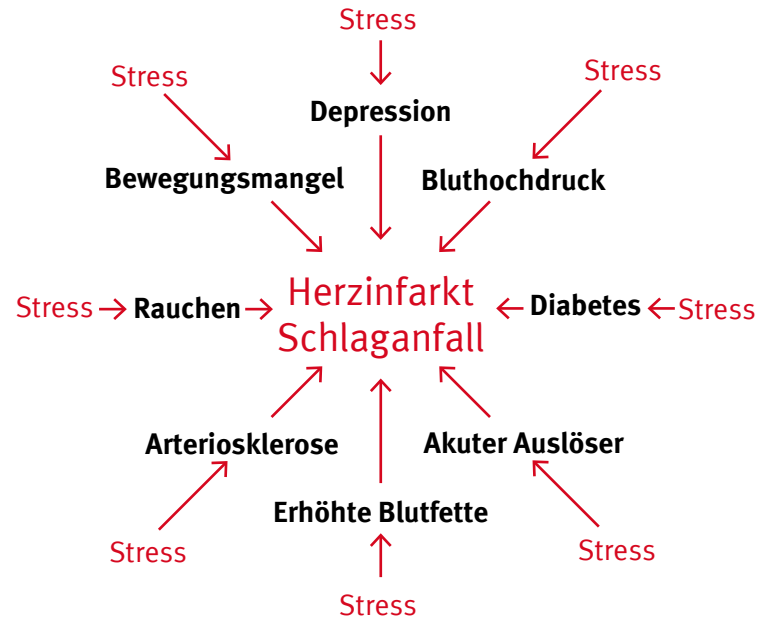
Dauerstress hat Folgen

Herzinfarkt / Schlaganfall

Stress kann – sogar auf mehreren Wegen – zu einem Herzinfarkt führen: Erstens beansprucht der erhöhte Blutdruck den Herzmuskel, der sich daraufhin verdickt und schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden kann. Andererseits schädigt Stress die Blutgefäße direkt (Arteriosklerose) und erhöht drittens auch noch die Blutfettwerte, auch das steigert das Risiko eines Herzinfarkts oder eines Schlaganfalls.

Stress erhöht den Blutzucker, und neue Untersuchungen legen nahe, dass Dauerstress auch das Auftreten eines Diabetes mellitus begünstigt – der wiederum den Herzinfarkt begünstigt. Wenn dann noch Rauchen und ein Bewegungsdefizit hinzukommen, rückt der Infarkt noch näher.

Stress begünstigt auf vielen verschiedenen Wegen einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall.



Dauerstress hat Folgen

Fertilität / Libido

Enormer Stress kann vorübergehend zur Unfruchtbarkeit führen. Möglicherweise ist dies eine Schutzfunktion der Natur, denn bei übermäßigem Stress ist nicht ausreichend Energie für Schwangerschaft oder die Versorgung eines Kindes vorhanden. Wenn sich die Lage beruhigt, wird auch eine Schwangerschaft wieder möglich. Anspannung ist in vielen Partnerschaften ein Lustkiller. Wer sich erschöpft und ständig unter Strom fühlt, hat wohl kaum die Nerven, Sex zu genießen. Auch dies bessert sich mit Entspannung.

Infektanfälligkeit

Während in der Akutsituation die unspezifische Abwehr sogar stärker ist, schwächt Dauerstress das Immunsystem. Vor allem das Stresshormon Cortisol reduziert viele verschiedene Abwehrreaktionen. Chronisch Gestresste sind deswegen anfälliger für Infektionen. Die Abwehr des Körpers wird durch Rauchen, Bewegungsmangel und Alkohol zusätzlich beeinträchtigt.

Burn-out / Depression

Das Burn-out ist ein Zustand körperlicher und emotionaler Erschöpfung, der in der Regel mit der Arbeit in Zusammenhang steht: Die eigene Leistung erscheint sinnlos oder schlecht, der Arbeitsplatz und die Kollegen sind unerträglich. Betroffene sind überfordert, ziehen sich zurück und können sich zu nichts mehr aufraffen.

Bei Depressionen – die nicht mit dem Arbeitsleben in Zusammenhang stehen müssen – stehen anhaltende Traurigkeit, Interessensverlust, Antriebslosigkeit und manchmal die Suizidgefahr im Vordergrund. So oder so sollte das Leiden ernst genommen und – mit professioneller Hilfe – angegangen werden, damit irgendwann der positive Effekt von Arbeit wieder überwiegt.

Bin ich gestresst?

Mal mehr oder weniger gestresst zu sein, ist normal. Wir profitieren von kurzzeitigem Stress, weil er die Leistungsfähigkeit erhöht. Wichtig ist es, die Zeichen nicht zu übersehen, ab wann diese positive Anspannung in eine Überforderung kippt.

Wenn Nervosität und Konzentrationsprobleme, Zerstreuung und Erschöpfung überwiegen, ist dringend eine Erholungspause angesagt. Die folgenden Fragen helfen, sich selbst besser zu beobachten und die Reissleine zu ziehen, bevor es zu spät ist.

- Fühlen Sie sich oft erschlagen und verspüren eine innere Leere?
- Sind Sie nicht mehr in der Lage, sich wirklich zu entspannen?
- Leiden Sie häufig unter Kopf- oder Rückenschmerzen?
- Liegen Sie abends oder nachts oft wach?
- Kreisen die Gedanken, ohne dass Sie weiterkommen?

- Haben Sie Angst zu versagen oder fühlen Sie sich unsicher?
- Sind Sie lustlos, und der Antrieb für Unternehmungen fehlt?
- Haben Sie Verspannungen oder Magen-Darm-Probleme, ohne dass sich eine klare Ursache ausmachen lässt?
- Sind Sie leicht abgelenkt von der Arbeit und kommen schlecht wieder hinein?
- Reagieren Sie schnell gereizt?
- Fällt es Ihnen schwer, sich wirklich über etwas zu freuen?
- Brauchen Sie zur Entspannung Alkohol oder Medikamente?

Je mehr dieser Fragen Sie mit «Ja» beantworten, desto wahrscheinlicher ist Ihr Stress-Level ungesund, und Sie sollten etwas daran ändern. Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps dafür.



Mit Stress umgehen

Wie «stressig» ein Tag verläuft, hängt stark von der Planung und dem eigenen Anspruch ab. Folgende Anregungen sollen helfen, Stress zu vermeiden.

- **Auslöser erkennen:** Sehr hilfreich ist es, die Situationen zu notieren, die regelmässig Stress verursachen. Etwa der hektische Weg zur Arbeit oder bestimmte Arbeitsabläufe. Dann lässt sich oft Abhilfe schaffen, etwa durch eine andere Zeitplanung.
- **Pausen einplanen:** Nur wer sich zwischendurch ausruht und etwas isst, kann konzentriert und entspannt den weiteren Tag angehen.
- **Für echte Ruhe sorgen:** Diese entsteht nur dann, wenn Fernseher, Computer und sogar das Handy ausgeschaltet sind – versuchen Sie es einmal!
- **Gelassenheit üben:** Was als Stress wahrgenommen wird, ist auch eine Frage der Bewertung: Ein verpassstes Tram ist ärgerlich, bedeutet aber ebenso, dass sich ein Zeitfenster öffnet.
- **Leistungsdruck reduzieren:** Statt «perfekt» reicht in vielen Fällen «gut genug» völlig aus.

Mit Stress umgehen

Ausgleich schaffen

Ob Stress als negativ oder positiv empfunden wird, ist unterschiedlich. Doch in beiden Fällen ist ein Ausgleich wichtig, damit die Stresshormone wieder abgebaut werden und sich unser Innerstes beruhigt.

- **Sport** ist das effektivste Mittel, Stress auszugleichen. Studien zeigen, dass besonders Ausdauersportarten wie Joggen, Walken, Radfahren und Schwimmen stressreduzierend wirken. Wichtig ist jedoch, sich überhaupt körperlich zu betätigen. Deshalb sollte eine Sportart ausgewählt werden, die Spass macht und sich möglichst gut in den Alltag einbauen lässt.
- **Ins Grüne gehen:** Spaziergänge und Gartenarbeit wirken beruhigend und ausgleichend.
- **Gut und genug schlafen:** Durch Schlafmangel steigt die Stressanfälligkeit, andererseits ist Stress ein häufiger Grund für Schlaflosigkeit. Um diesem Kreislauf vorzubeugen, sollten ausreichende Schlafzeiten eingeplant und auf koffeinhaltige Getränke und Alkohol am Abend verzichtet werden. Auch Entspannungsübungen oder Tees können helfen, gut zu schlafen.

Für aktive Entspannung sorgen

Regelmässige Entspannungsübungen können nachweislich körperliche und geistige Stresssymptome reduzieren und – nach längerem Training – die Erregungsbereitschaft grundsätzlich vermindern. Man lässt sich also nicht mehr so leicht stressen. Die im Folgenden vorgestellten Verfahren sind wissenschaftlich allgemein anerkannt.

Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson

Bei diesem Verfahren werden die verschiedenen Muskelgruppen des Körpers nach einem Schema kurz angespannt und dann wieder entspannt. Dabei wird bewusst auf den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung geachtet. Das Verfahren kann in einem Kurs erlernt oder mithilfe einer Anleitung auf CD zu Hause geübt werden.

Autogenes Training

Die «achtsamkeitsbasierte Stressreduktion» fördert durch Übungen zur Körperwahrnehmung und Meditation die Achtsamkeit: also die Fähigkeit, den aktuellen Moment bewusst zu erleben, statt sich in Gedanken, Sorgen oder Bewertungen

Mit Stress umgehen

zu verlieren. Das führt zu mehr Gelassenheit, Stress und Ängste werden reduziert. Um die Methode zu erlernen, ist ein achtwöchiger Basiskurs sinnvoll. Es gibt jedoch auch Wochenendkurse oder Ratgeberliteratur, die einen Einstieg ermöglichen.

Yoga, Tai-Chi und Qigong

Alle drei Verfahren aus Fernost wirken bei regelmässiger Durchführung in etwa gleich entspannend und stressreduzierend. Man kann also aussuchen, welche der drei Methoden einem am meisten liegt.

- **Yoga:** Hier werden Körper- und Atemübungen verbunden. Für Einsteiger empfiehlt sich das klassische Hatha Yoga.
- **Tai-Chi und Qigong («Schigung»):** Beim Tai-Chi werden meditative, fließende Bewegungsabläufe durchgeführt. Qigong ist etwas leichter zu erlernen und arbeitet vor allem mit Atemübungen.



Schnelle Hilfe

Was tun, wenn der Stress des Alltags über einem zusammenschlägt?

Diese Tipps lassen sich schnell und einfach anwenden.

Einfache Atemübungen

- **Bewusst in den Bauch atmen:** Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin. Atmen Sie langsam und tief ein, so dass sich zuerst der Unterbauch, dann der Oberbauch nach vorn wölbt. Erst zum Schluss hebt sich der Brustkorb. Die Luft langsam wieder ausströmen lassen.
Zwei- bis dreimal wiederholen.
- **Verlängertes Ausatmen:** Setzen Sie sich aufrecht hin. Atmen Sie normal ein. Dann atmen Sie langsam aus – das sollte etwa doppelt so lange dauern wie das Einatmen. Dabei hilft gedankliches Mitzählen: Einatmen: 1-2-3... Ausatmen: 1-2-3-4-5-6. Drei- bis fünfmal wiederholen.

Entspannung mit Düften

Die Aromatherapie hält einige ätherische Öle bereit. Sie können sie in eine Duftlampe geben oder auf ein Papiertaschentuch träufeln.

Besonders entspannend: Lavendel, Melisse, Orange

Guten Schlaf fördernd: Jasmin, Orange und Hopfen

Bei Nervosität und Ängsten: Verbene und Bergamotte

Pflanzliche Helfer

Schon ein heisser Tee an sich hat etwas Entspannendes. Noch besser wirkt er, wenn er aus bestimmten Arzneipflanzen zubereitet wird. Besonders hilfreich bei Spannungen, Nervosität und Schlaflosigkeit sind Baldrian, Melisse, Hopfen und Passionsblume. Sie sind auch in vielen Teemischungen zur Entspannung oder gegen Schlafstörungen enthalten – wir beraten Sie hier gern, wie auch zu pflanzlichen Medikamenten, die helfen, zur Ruhe zu kommen.

Schnelle Hilfe

Entspannung zum Essen

Stress bedeutet oft auch, dass Mahlzeiten weggelassen oder durch fette und süsse Snacks ersetzt werden. Gleichzeitig braucht unser Körper durch die besondere Belastung eine gleichmässige Versorgung mit Energie und wichtigen Nährstoffen, vor allem mit Magnesium (in Nüssen, grünem Gemüse), Zink (in Fleisch, Meeresfrüchten) und B-Vitaminen (in Getreide, Kernen, Samen).

Eine ausgewogene Ernährung hilft also gerade in hektischen Zeiten, die Nerven zu stärken. Ist das jedoch schwierig, können Nahrungsergänzungsmittel mit den jeweiligen Nährstoffen sinnvoll sein.

Fragen Sie uns, wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Internetseiten

www.toppharm.ch

Alles über die TopPharm Apotheken und ihre Dienstleistungen.

www.stressnostress.ch

Seite für Stressprävention und Stressabbau am Arbeitsplatz.

www.s-tool.ch

Stressbarometer für Unternehmen des Schweizer Versicherungsverbands SVV.

www.mbsr-verband.ch

Kurse und Lehrer für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und viele weitere Informationen dazu.



Für einen ausgewogenen Lebensstil:
Ihr Gesundheits-Coach.