

Zeitschrift: Intercura : eine Publikation des Geriatrischen Dienstes, des Stadtärztlichen Dienstes und der Psychiatrisch-Psychologischen Poliklinik der Stadt Zürich

Herausgeber: Geriatrischer Dienst, Stadtärztlicher Dienst und Psychiatrisch-Psychologische Poliklinik der Stadt Zürich

Band: - (1987)

Heft: 17

Artikel: Stress am Arbeitsplatz : (Ursachen, Folgen, und Verhütung)

Autor: Honegger, U.E.

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-790218>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Stress am Arbeitsplatz (Ursachen, Folgen und Verhütung)

Zusammenfassung eines Referates, gehalten bei **Adia-Interim**
von **Dr. U. E. Honegger**, Pharmakologisches Institut der Universität Bern

Ein 100 m-Läufer am Start, ein eiliger Automobilist vor einer roten Verkehrsampel, ein Schüler im Examen, eine Gazelle auf der Flucht vor einem Löwen, ein Fallschirmspringer vor dem ersten Sprung, ein am Arbeitsplatz Überforderter, Überbelasteter, Unglücklicher; sie alle haben eines gemeinsam, sie stehen unter Stress.

Die Folgen dieser Belastung oder Reizüberflutung sind eine vom Hirn gesteuerte Ausschüttung des Hormons Adrenalin aus der Nebenniere in die Blutbahn. Adrenalin steuert eine Reihe von Funktionen in verschiedenen Organen: Stärke und Frequenz der Herzkontraktionen, Erweiterung der Atemwege, Organdurchblutung, Durchblutung der Haut, Fettabbau in der Leber, Zuckerstoffwechsel usw. Alle diese im akuten Stress durch Adrenalin ausgelösten Vorgänge dienen der Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Sie verbessern die Organfunktionen und setzen Energiestoffe frei. Sie sind für den 100 m-Läufer zweifellos erwünscht und für die Gazelle sogar unter Umständen lebensrettend. In diesen Fällen spricht man von gesundem, nötigem oder Eu-Stress.

In den übrigen Fällen, wo keine physische Leistung erbracht werden muss, sind diese körperlichen Reaktionen zwar eher lästig und überflüssig, aber durchaus tolerierbar, sofern es nur vereinzelt vorkommt. Der Organismus besitzt zudem Schutzmechanismen.

Ungesund und gefährlich wird es, wenn sich die Stress-Situationen häufen oder gar chronisch werden. Als Folge der andauernden Funktionsstörungen kommt es zu Organschädigungen. Diese umfassen Stress-bedingtes Asthma, Magenleiden, Geschwüre im Magen-Darm Trakt, erhöhten Fett- und Cholesteringehalt im Blut, Herzerkrankungen infolge erhöhter Leistung und ungenügender Versorgung, Infarkte, hoher Blutdruck, Nierenleiden usw.

Die durch die körperlichen Symptome bedingte Angst bewirkt eine neue Adrenalin-Ausschüttung, wodurch ein Teufelskreis entsteht. Das hat zur Folge, dass die Symptome über die Stress-Situation hinaus andauern, also z.B. auch nach dem Feierabend.

Besonders gravierend ist es, wenn zum häufigen Stress auch noch **Risikofaktoren** hinzukommen. Dies sind nach Gefährlichkeit geordnet: Rauchen, Alkohol, üppiges Essen und Bewegungsarmut. Diese "Laster" verstärken die Stress-bedingten Reaktionen.

Chronischer Stress am Arbeitsplatz entsteht exogen durch Selbstüberforderung, bedingt durch Machtstreben und zu hohe finanzielle Bedürfnisse.

Endogene oder Arbeitsplatz-abhängige Stress-Ursachen sind Überforderung, zu grosse Verantwortung, psychische Ablehnung der Arbeit, Grenzen der intellektuellen Leistungsfähigkeit, Arbeitsklima u.a.m.

Massnahmen zur Bewältigung oder besser Verhütung von Stress am Arbeitsplatz sind einfacher aufzuzählen als durchzusetzen. Voraussetzungen sind in jedem Fall, das Erkennen der Situation, der Wille und die Bereitschaft zur Änderung. Solche Änderungen reichen von einer Entlastung durch vermehrte Delegation von Aufgaben, über eine Verminderung der Verantwortung, bis zum Stellenwechsel.

Entscheidend, oft sogar über Leben oder Tod, ist eine Reduktion der Risikofaktoren Rauchen, Trinken und fettreiche Nahrungsaufnahme.

Ausserhalb des Arbeitsplatzes sind die folgenden Massnahmen zur Bewältigung des Arbeitsstresses besonders wirksam: Ausreichende **aktive Erholung** durch ein intensiveres Familienleben, durch die Pflege eines Hobby's und durch massvolle (Ehrgeiz ist hier fehl am Platz) sportliche Betätigung. Ganz allgemein, Voraussetzungen schaffen zur Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen Leistung und Erholung.

Auch autogenes Training zur Relativierung der Stress-Ursachen und zur Beeinflussung des autonomen Nervensystems über die Atmung, kann erfolgreich sein, sofern es korrekt angewandt wird.

**«Professionell ist, dass man bei Adia selbst in
meinem Beruf temporär arbeiten kann.»**

Heidi Schwaiger, Zürich, ist dipl.Krankenschwester AKP und ein Adia-Profi.



Für Temporär- und Dauerstellen

||||| **ADIA** interim
Medical

Aarau, Baden, Basel, Bern, Biel, Bülach, La-Chaux-de-Fonds, Chur,
Fribourg, Genève, Lausanne, Liestal, Lugano, Luzern, Neuchâtel,
Olten, Reinach, St. Gallen, Schaffhausen, Sion, Solothurn, Sursee,
Thun, Vevey, Wetzikon, Wil, Winterthur, Wohlen, Zug, Zürich.

Medikamente zur Behandlung von Stress-Symptomen dürfen nur auf ärztliche Verordnung hin eingenommen werden. Ihre Einnahme soll sich auf Situationen mit vorübergehender Überbelastung beschränken und darf nie chronisch werden. Als Arzneimittel kommen Tranquillizer, Beta-Blocker und bei Schlafstörungen Schlafmittel in Frage.

Medikamente lösen die Probleme nicht, sie können zwar Symptome lindern, niemals aber die Ursachen beseitigen.

Die Gefährlichkeit des Stresses ist eine Frage des Ausmasses. Kein Stress = Tod, zuviel Stress kann tödlich sein. Stress von Zeit zu Zeit ist nötig und durchaus nützlich.