Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 10: Stress : im richtigen Moment loslassen

Artikel: Stress : weniger ist oft mehr!
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557992

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

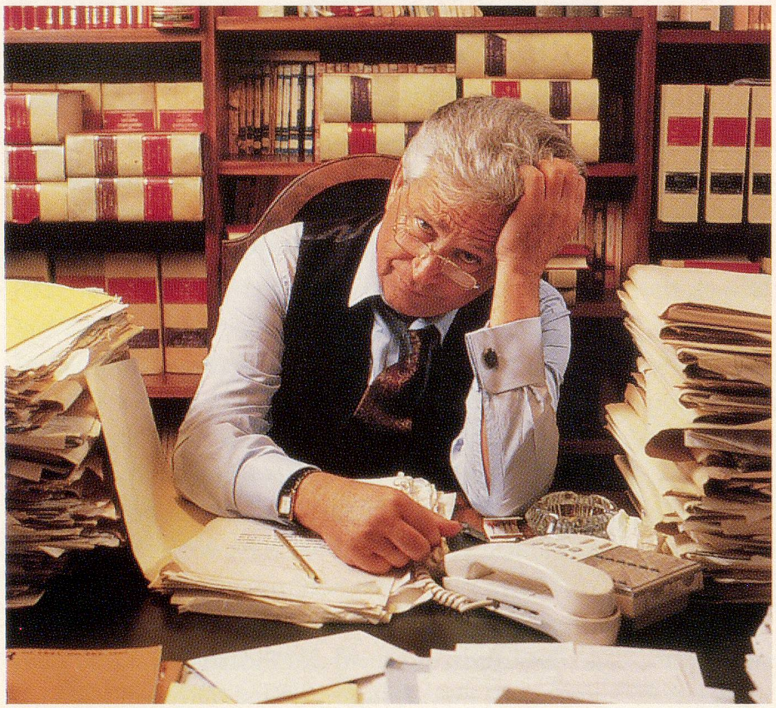
Download PDF: 25.12.2025

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

Stress: weniger ist oft mehr!

Dynamisch oder hektisch? Der eine blüht auf, wenn er so richtig herausgefordert wird, der andere sieht vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr. Stress ist nicht einfach Stress, und schon gar nicht nur eine Managerkrankheit. Wenn Sie die Signale ernst nehmen, die anzeigen, dass es so nicht mehr weitergeht, und entsprechend handeln, kann der vorher verwünschte Stress plötzlich wieder eine kleine Würze im Leben sein.

Das Wort Stress kommt aus dem Englischen und bedeutet Druck, Spannung oder Belastung. Unter Stress versteht man in der Medizin verschiedenartige Belastungen und Schädigungen, die auf den Körper einwirken sowie die Signale des Körpers auf diese Belastungen.



Plötzlich geht es nicht mehr weiter, der Arbeitsberg wächst und man fühlt sich am Ende seiner Kräfte – dies sind typische Anzeichen von Stress.

Stress beginnt im Kopf. Durch die Überreizung, der sich der oder die Betreffende ausgesetzt fühlt, wird die Hirnanhangsdrüse aktiviert, die über das vegetative Nervensystem Befehle an die Nebennieren schickt. Dort wird das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet. Wenn nun ein Mensch dauernd und ohne Entspannungsphasen dieser Spannung ausgesetzt ist, wird der mit Stresshormonen überhäufte Körper anfällig für eine Vielzahl von Krankheiten: Magen-Darm-Beschwerden, Gereiztheit, Erschöpfungszustände, Asthma, Migräne, Hautausschlag, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Hirnschlag, psychische Leiden und Krebs.

Eine Krankheit unserer Zeit?

Unter stressbedingten Krankheiten verstand man lange die Krankheit von Managern, die in der Mitte ihres Lebens angelangt, ihren ersten Herzinfarkt erleben – als Preis für den Erfolg sozusagen. Stress kennt jedoch keine Hierarchien, wie Wissenschaftler in den letzten Jahren herausgefunden haben. Je höher die Position, je grösser der Stress – dieser Mythos ist überholt, denn der Manager kann stressreiche Arbeit delegieren.

Wie kommt es nun aber dazu, dass immer mehr Menschen unter Stress leiden? Als naheliegendste Erklärung könnte man die Hektik unserer Zeit dafür verantwortlich machen. Die Wirtschafts-

Sind Sie gestresst?

Die folgenden Punkte zeigen Faktoren auf, welche Stress auslösen können. Kreuzen Sie an, was bei Ihnen zutrifft. Bei mehr als acht Punkten sollten Sie ernsthaft Ihre Situation überprüfen und auf allfällige Symptome achten. Wenn Sie weniger als drei Punkte haben, so sind Sie offensichtlich nicht aus der Ruhe zu bringen.

- Familien- oder Partnerprobleme
- Ärger auf der Fahrt zur Arbeit
- Probleme bei der Arbeit
- unter Druck arbeiten
- Lärm
- Termindruck, Zeitnot, Hetze
- Verantwortung
- Konkurrenzkampf
- Konflikte mit Kollegen
- Ärger mit dem Chef
- Ärger mit Kunden
- dauerndes Telefonklingeln
- Krankheit oder Tod in der Familie
- Bewegungsmangel
- Misserfolge
- Sorgen
- zuviel geraucht
- zuviel Kaffee getrunken
- ungesunde, zu fette oder zu süsse Nahrung
- Überstunden
- Selbstzweifel

rezession bringt es mit sich, dass vom einzelnen Menschen immer mehr Leistung gefordert wird. Wo früher zwei oder mehr Menschen eingesetzt wurden, wird rationalisiert und einem Einzelnen die Arbeit aufgebürdet, die er in derselben Zeit zu verrichten hat. Der Gestresste gerät in einen Teufelskreis, denn wenn die Leistung nicht vollbracht wird, könnte ja auch er ersetzt werden. Er hastet von einer Aufgabe zur anderen und sieht tatsächlich den Wald nicht mehr. Auch jenen Wald, der Erholung bieten könnte.

Andererseits wächst die Anzahl jener Menschen, die aus dem Arbeitsleben ausscheiden – Frührentner, Invalide, Arbeitslose – und auch darunter finden sich viele, die diesen Zustand als Stress erleben: Geldsorgen, Partnerprobleme, sexuelle Probleme – die Ursachen, welche Stress auslösen können, sind vielfältig wie das Leben selbst.

Was für die einen eine lustvolle Herausforderung sein kann – z.B. die Doppel-Belastung von Haushalt und Beruf – macht anderen hart zu schaffen.

Stress hat viele Ursachen

Unter Stress können bereits Kinder leiden, wenn der Erwartungsdruck der Eltern und der Schule zu gross ist. Das Kind möchte ja die Eltern nicht enttäuschen und überfordert sich deshalb. Auch die berufstätige Ehefrau, die neben dem Beruf den Haushalt und die Kinder unter einen Hut bringen soll, ist besonders stressgefährdet.

Jeder Mensch kann in Situationen geraten, die ihn überfordern. Am meisten gefährdet sind ehrgeizige und perfektionistische Menschen sowie Menschen, die sich

Die Verlockungen sind gross, dass man sich nur noch dem Bereich Arbeit widmet.

nach fremden Wünschen und Vorgaben richten. Sie kämpfen gegen die Krankheitserscheinungen an, bis sie – zum Glück – nicht mehr können. Diese Signale sind eine sinnvolle Protestaktion der Natur gegen das Nichtbeachten der Alarmsignale. Der Mensch ist eine Körper-Seele-Geist-Einheit. Sein Denken, seine Einstellungen und seine Emotionen äussern sich über den Körper. In den meisten Fällen ist die Situation nämlich gar nicht so auswegslos, und manchmal hilft bereits eine andere Einstellung, aus dem Teufelskreis auszutreten.

Das Kleinkind, welches sich nach den Ansprüchen der Eltern richtet, hat noch keine andere Wahl. Es ist gezwungen, sich anzupassen, um zu überleben und um Zuwendung zu erlangen. Es liegt an den Eltern, wieviel Spielraum sie dem Kind gewähren, seine eigenen Bedürfnisse zu entdecken.

Vorbereitung für Kampf oder Flucht

Früher hatten unsere körperlichen Reaktionen auf Stress (erhöhter Puls, Atembeschleunigung, höherer Blutdruck, schnellere Blutzirkulation) einen Sinn. Sie bereiteten uns entweder auf einen Kampf mit wilden Tieren vor oder aber darauf, die Flucht vor diesen zu ergreifen. Heute können wir jedoch beispielsweise vor unserem Chef kaum davonrennen und ihn auch nicht tätlich angreifen. Der Stress kann nicht abgebaut werden und äussert sich folglich in körperlichen oder psychischen Symptomen.

Gemäss Prof. Levi sind jene Berufe am meisten stressgefährdet, wo man einem starken Druck ausgesetzt ist und wo wenig Möglichkeiten bestehen, die eigene Situation zu beeinflussen. Die «Manager-Krankheit» ist demnach schon lange nicht mehr die Krankheit der Manager, sondern vielmehr jene der Arbeiter.

(Aus: Echo der Zeit, Radio DRS: Interview mit Prof. Lennart Levi)

Die folgenden Symptome können auf eine solche Verlagerung unbewältigter Stresssituationen hinweisen:
Schlafprobleme, Alpträume, Stottern, Schwindelgefühle, Atemnot, häufiges Seufzen, Angst und Nervosität, Wutanfälle, Depressionen, Konzentrationsschwierigkeiten, Selbstmordgedanken, soziale Abkehr und Isolation, Schwächegefühl, Impotenz.

Aber auch körperliche Symptome, welche man auf den ersten Blick nicht mit Stress in Verbindung bringen würde, wie Rückenschmerzen, Schwitzen, Hautausschläge, Allergien, Durchfall oder Verstopfungen, häufiger Harndrang, Magenschmerzen, Kopfschmerzen oder Herzstiche weisen auf Stress hin.

Der amerikanische Soziologe Karasek schreibt, dass der Stress vom Verhältnis der Anforderungen einerseits und vom Handlungsspielraum andererseits abhängig ist. Wer also hohen Anforderungen gerecht werden muss, aber wenig Handlungsspielraum hat, ist stark stressgefährdet. Wer viel Handlungsspielraum hat und nur gewisse Anforderungen erfüllen muss, die er gut bewältigen kann, wird keine Stressprobleme haben.

Der erwachsene Mensch hat die Wahl, sollte man meinen. Und trotzdem befinden sich viele Menschen in einem Zwangsverhalten. Die Verlockungen sind gross, dass man sich nur noch dem Bereich Arbeit widmet. Beförderungen winken, bald kann man sich ein teures Auto kaufen, bald ein Haus bauen. Doch der Druck wird grösser, die Kräfte kleiner, die Anforderungen steigen. In solchen Situationen kommt es dann darauf an, ob ein Mensch diese akzeptieren kann. Es gibt Leute, die ihren Platz gefunden haben. Und es gibt sogar Menschen, die es schaffen, sich zurückstufen zu lassen, wenn sie merken, dass ihre Gesundheit die dauernde Belastung nicht erträgt.

Wir machen uns viel zu viel Stress mit unnötigen Dingen und Tätigkeiten, die gar nicht unseren wirklichen Bedürfnissen entsprechen. Es ist deshalb wichtig, dass wir uns fragen, worauf es im Leben ankommt.

Auf Spannung muss Entspannung folgen

«Wenn sich jemand so sehr von der Hast anstecken lässt, dass sie ihm zur Gewohnheit wird, indem sie ihm dann noch anhaftet, wenn er sich eigentlich Zeit nehmen sollte, sich ruhig zu erholen, dann trägt ihm diese Eile mit der Zeit bestimmt nicht das ein, was er von ihr erwartet: Zeitersparnis und eine längere Entspannungspause», so Dr. Vogel im «Kleinen Doktor». Auf Spannung muss immer auch eine Entspannungsphase folgen, wenn man die Gesetze der Natur achten will. Dann kann Stress sogar gesund und anregend sein. Je höher der Stress, desto tiefer muss jedoch die Entspannung sein.

Musse muss sein – zum Beispiel beim entspannten Lesen eines guten Buches.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Stress und sollte sich dementsprechend seine auf ihn zugeschnittene Entspannungsart aussuchen.

Wer in seinem Leben mehr körperliche Arbeit verrichtet, wird einen anderen Ausgleich suchen als jemand, der eine sitzende Tätigkeit ausübt. Wer eine Routinearbeit macht, braucht einen anderen Ausgleich als jemand, der mit dem Kopf arbeitet. Ausserdem reagiert jeder Mensch unterschiedlich auf Stress. Was dem einen bereits unerträglich ist, kann einen anderen völlig unberührt lassen.

Ein Arbeiter, der in einer Fabrik unter Maschinenlärm arbeitet, abends in seine Stadtwohnung kommt, die womöglich an einer vielbefahrenen Strasse liegt, wo ihn zusätzlich noch Kindergeschrei erwartet, dreht zum Abschalten vielleicht den Fernseher an und sieht sich einen Krimi an – Hochspannung nach einem anstrengenden, doch monotonen Tag.

Ein Bauer, der von morgens früh bis abends meist im Freien körperlich arbeitet, findet am Abend im Kreis seiner Angehörigen oder Freunde den Ausgleich beim Jassen: eine Tätigkeit, die zum Denken anregt.

Der Büroangestellte, der sitzend administrative Arbeiten erledigt, braucht hingegen einen körperlichen Ausgleich durch Sport, und der Kopfmensch sollte ab und zu «seinen Kopf abschalten». Hier helfen verschiedene Entspannungsübungen, die darauf ausgerichtet sind, in den Körper zu horchen.

Aus diesen vier Beispielen sieht man, dass es nicht eine pauschale Antwort darauf gibt, was dem Einzelnen zur Entspannung gut tut.

Die Tiere zeigen es vor

Die Tiere verstehen es perfekt, sich zu entspannen und beruhigen dabei auch uns Menschen. Katzen zum Beispiel verbringen ihre Zeit damit, herumzuliegen und zu schlafen, um dann – für kurze Zeiten der Höchstleistung – zur Jagd oder zum Kampf fit zu sein.

Eine Entspannungsübung, die auch uns in kurzer Zeit eine tiefe Entspannung verspricht, nennt sich denn auch «die Katze»: Auf allen Vieren wird ein Katzenbuckel gemacht und dabei tief eingeatmet,

Beim Sport können wir Stress abbauen. Viel Flüssigkeitszufuhr und auch mal eine Ruhepause sollten dabei einberechnet werden, denn auch hier heisst das Motto: Spannung und Entspannung.

Heilpflanzen-Mittel gegen Stress:

Die folgenden Heilpflanzen-Mittel unterstützen das Immunsystem und helfen in Stresssituationen, so dass zumindest die Vitalstoff-Versorgung nicht unter der Spannung leidet:

Ginsavita: erhöht die Widerstandskraft gegen Stress und Stressfolgen sowie auch die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.
Avenaforce: bei nervöser Erschöpfung und Gereiztheit als Folge von Überlastung sowie bei Einschlafschwierigkeiten.
Dormeasan: fördert das Ein- und Durchschlafen bei Schlafstörungen.
Passiflora: hilft zur Entspannung und Beruhigung.
Crataegus: stärkt die Herzmuskulatur und Herzkranzgefässe bei starker Belastung und Stress.
Bio-C: bei Stress besteht ein erhöhter Vitamin-C-Bedarf.
Eleutherococcus: Die Taigawurzel-Tinktur steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und schützt den Körper vor schädlichen Stressfolgen.
Weizenkeimöl: enthält wertvolles Vitamin E
Apiforce: aktiviert, belebt und unterstützt den Körper bei erhöhter Belastung und Anspannung.

beim Runterkommen atmet man wieder aus. Dabei liegt die Konzentration einzig auf der Atmung.

Auch Fische können sehr beruhigend sein. Aquarien und ihre Bewohner sind ganz besondere Entspannungshilfen. Wer in Spannungssituationen ein geliebtes Tier in seiner Nähe hat, ist weniger ängstlich und hat kaum einen erhöhten Blutdruck.

Was geschieht im Körper, wenn wir uns entspannen? Entspannung bedeutet ganz einfach loslassen. Sich ausschalten aus dem Strom der Gedanken, Absichten und Wünsche, sich nicht mehr provozieren lassen, sich nicht mehr aufregen. Nur im Entspannungszustand kann der Körper die Wiederherstellungsarbeiten leisten, die er für seine Gesundheit braucht. Zusätzlich können Sie den Körper noch unterstützen, indem Sie an etwas Schönes denken. Positive Gedanken wirken sich auch auf den Körper positiv aus. Dadurch wird das innere Gleichgewicht wiederhergestellt und das Immunsystem angeregt.

Arbeiter leiden häufiger unter Stress als Manager: Wenn jedoch die Arbeit Spass macht und daraus etwas Produktives entsteht, wird der Stress als weniger belastend empfunden.