Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 57 (2000)
Heft: 12: Stress : ein schleichendes Gift?

Artikel: Stress, das schleichende Gift?
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558281

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: 09.12.2025

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

Stress, das schleichende Gift?

Ein Leben ohne Stress gibt es nicht. Eine gesunde Portion Stress bringt uns auf Trab, mobilisiert die Überlebensstrategien und verbessert die Leistung. Läuft man allerdings ständig auf Hochtouren, ist das höchst ungesund. Man riskiert, Herz und Kreislauf zu schädigen, einen Hörsturz oder Tinnitus zu bekommen, psychisch krank zu werden und ganz allgemein das Immunsystem zu schwächen.

Das Wort Stress ist eine Erfindung des nach Kanada ausgewanderten österreichischen Arztes Hans Selye (1907 – 1982). Ihm war aufgefallen, dass Patienten mit unterschiedlichen Krankheiten eine Reihe ähnlicher Symptome aufwiesen. Im Laufe seiner Forschungen entdeckte er ein bestimmtes Muster an Regulationsmechanismen, die bei aussergewöhnlicher Belastung oder Gefahr im Körper in Gang gesetzt werden: z.B. wird blitzartig ein Grossteil der Blut- und Sauerstoffversorgung dem Gehirn zur Verfügung gestellt und die Versorgung von Händen und Füssen oder auch des Darms auf ein Minimum heruntergefahren (Siehe auch nebenstehenden Kasten). Selye stellte die Theorie auf, dass es bei andauerndem Stress zur Fixierung des «Notfallprogramms» kommen kann, die sich u.a. in Bluthochdruck, Magensaftüberproduktion und Schlaflosigkeit mit dementsprechenden Folgekrankheiten äussert. Die Anstrengung und Anspannung des Körpers bezeichnete der Mediziner als Stress, was eigentlich «Druck» bedeutet.

Korrekterweise müsste man unterscheiden zwischen positivem *Eustress* in Form sinnvoller Herausforderungen und Aufgaben und negativem *Distress* in Form von ständigem Zeitdruck, dauernder Überforderung und gesundheitlich gefährlicher Überlastung. Doch wir werden den Begriff hier so verwenden, wie er sich im Sprachgebrauch eingebürgert hat.

Alltägliche Hetze und Zeitmangel. Doch auf Druck und Stress reagiert jeder Mensch anders. Wie Menschen mit Stresssituationen zurecht kommen, ist abhängig von der Dauer und Intensität des auslösenden Reizes, von der körperlichen und seelischen Verfassung sowie von der Belastung in Beruf, Familie und Freizeit.

Stress – ursprünglich eine Schutzmassnahme

Seit Beginn der Schöpfung sichern Stressreaktionen die Überlebenschancen bei Menschen und Tieren, wahrscheinlich auch bei Pflanzen, denn Stress ist eine Reaktion des gesamten Organismus auf erhöhte Gefahr und Anforderung. Gestern wie heute sorgen die «automatischen» Reaktionen im Körper dafür, dass wir in bedrohlichen oder lebensgefährlichen Situationen «kaltblütig» handeln und ungeahnte Leistungsreserven mobilisieren können, obwohl sich alle Haare sträuben, die Knie zittern, das Herz bis zum Halse schlägt und die Zähne klappern. Eines ist aber anders als früher: Das für unsere Vorfahren überlebenswichtige Notfallprogramm, das in Gefahrenmomenten alle Kräfte entweder für einen Kampf oder eine Flucht freimachte, war auf Bewegung ausgerichtet. Heutzutage muss man nicht mehr vor wilden Tieren fliehen, in unserer Zeit trifft das (unveränderte) Gefahrenabwehrprogramm auf immobile Menschen: im Stau, in der Warteschlange, am Fliessband, am Büropult.

Ein Modewort, das häufig stresst

Fast kann man es schon nicht mehr hören. 1952 erschien Selyes erstes Buch über Stress, und die Menschen erkannten in dem von ihm beschriebenen «Druck» ihre alltäglichen Belastungen wieder. In den 60er Jahren galt Stress als *die* Manager-Krankheit, heute jammern alle über zuviel Stress – vom Schulkind bis zum Rentner. Der inflationäre Gebrauch des Wortes hat seine Konturen unscharf werden lassen. «Stressig» findet der Schüler die allmorgendliche Hetze zum Bus, weil er zu lange in den warmen Federn lag. Im Gegensatz zu diesem «hausgemach-

Das Stress-Notfallprogramm

Bei Gefahr, extremer Hitze oder Kälte, Sauerstoffmangel, Infektionen oder seelischer Erregung werden im Körper unwillkürlich bestimmte Reaktionen aktiviert.

Nebennieren: Die Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin steigt rasant an. Sie werden direkt ins Blut abgegeben und lösen spezifische Reaktionen im Körper aus.

Gehirn: Das Reaktions- und Entscheidungsvermögen wird gesteigert, das Schmerzgefühl unterdrückt.

Lunge: Die Sauerstoffaufnahme steigt, um Muskeln und Gehirn besser zu versorgen.

Leber: Gespeicherter Zucker wird freigesetzt, um zusätzliche Energie bereit zu stellen.

Herz: Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen sich, um Sauerstoff und Nährstoffe rascher zu verteilen.

Verdauung: Auf Null, um Energie zu sparen.

Augen: Die Pupillen weiten sich, um das Sehvermögen zu bessern.

Einige Minuten nach dem auslösenden Ereignis:

Nebennieren: Kortisol wird ausgeschüttet, ein Stresshormon, das langsamer und dauerhafter wirkt.

Gehirn: Die Gehirnregion, die vor allem für das Gedächtnis und Lernen zuständig ist, wird aktiviert, um den Stress zu verarbeiten.

Immunsystem: Seine Leistung wird aus Gründen der Energieersparnis reduziert.

Leber: Sinken die Zuckerreserven, wird Fett in Brennstoff umgewandelt.

ten» Druck steht der Stress der berufstätigen Mutter, die ein krankes Kind zu Hause hat, die seelische Anspannung dessen, der Tage lang auf eine vielleicht schwerwiegende Diagnose warten muss, oder die nervöse Unruhe des Menschen, der seinen Arbeitsplatz gefährdet sieht. Ob grosse Sorge oder kleiner Ärger – die vielen Kümmernisse und Pannen des Alltags scheinen auf Dauer so gefährlich wie echte Lebenskatastrophen.

Etwa 10 Minuten nach dem ersten Kick setzt eine Phase ein, die vor allem mit intellektuellem Stress und emotionalen Konflikten in Verbindung gebracht wird. Der Hypothalamus, eine zentrale Hirnregion, weist die Hypophyse an, den Botenstoff ACTH zu produzieren, der wiederum regt die Nebennierenrinde zur Ausschüttung der Hormone Kortisol, Kortison und Korticosteron an. Sie können in bestimmten Mengen das Denken und Erinnern zu besonderen Leistungen anregen. Zu viel jedoch wirkt wie Gift. Die Hormone schwächen das Immunsystem. Menschen im Dauerstress haben ein drei- bis fünffach höheres Risiko für Viruserkrankungen.

Die Dosis machts

Die heutige Stresssituation ist dadurch gekennzeichnet, dass es sich sehr oft nicht um ein zeitlich begrenztes Notfallprogramm handelt, sondern um einen Daueralarm. Die Reize, welche eine Stresssituation auslösen können, sind vielfältig und nicht immer nur negativ. Sie reichen von angstauslösenden Gedanken bis zu einer Hochzeit oder einer Geburt. Stressoren können auch Lärm, Konflikte, Ungewissheit, Verlustsituationen und sowohl Unterforderung wie Überforderung, Langeweile wie Leistungsdruck sein.

Krisen, Kämpfe, extreme Belastung – der Mensch verkraftet mehr als er denkt, solange kein Dauerzustand daraus wird. Personen, die sich mit ungelösten Konflikten und Ängsten herumplagen, also chronisch gestresst sind, werden häufiger krank als Menschen, die mit einem grossen, aber isolierten Stressereignis (Unfall, Krankheit) fertig werden müssen. Gesundheitsschädlicher Stress entsteht vor allem, wenn die Menschen glauben, die Kontrolle zu verlieren. Eine hohe Arbeitsbelastung allein macht noch keinen negativen Stress, auch Lebenskrisen und Konfliktsituationen machen uns nicht krank, sondern das Gefühl, nicht mehr Herr der Lage, ausgeliefert zu sein, das eigene Leben nicht mehr steuern und beeinflussen zu können.

Chronische Stressbelastung

Häufige Stressreaktionen können das Immunsystem, Herz und Kreislauf sowie die Gehirnzellen schädigen.

Gehirn: Das vom Gehirn ausgeschüttete Kortisol, das den Stoffwechsel und die Immunabwehr steuert, kann auf Dauer toxisch wirken. Es schädigt die Gehirnzellen und somit die geistige Leistungsfähigkeit. Müdigkeit, Depression und Reaktionen des Ärgers nehmen zu.

Immunsystem: Wird die Immunreaktion zu häufig unterdrückt, vermindert sich die Abwehr gegen Infektionen allmählich.

Magen und Darm: Bei geringerer Durchblutung werden die Schleimhäute anfälliger für Entzündungen und Geschwüre.

Kreislauf: Erhöhter Blutdruck strapaziert und schädigt die Blutgefässe.

Bei Dauerstress beginnen die Kraftreserven zu schwinden, Erschöpfung macht sich breit. Insgesamt reagiert aber der Körper eher unspektakulär, der gestresste Organismus versucht, sich der permanenten Belastung anzupassen, so dass es oft scheint, alles sei (wieder) im Lot. Trotzdem bleiben die Balance unserer Hormone, der Blutdruck und andere Körperfunktionen gestört.

Wenn Stress das Innerste ausbrennt

Die üblichen Stressfolgen wie Schlaflosigkeit, Müdigkeit, Magenbeschwerden, Probleme mit Kreislauf und Stoffwechsel können sich zu einem tiefgreifenden Erschöpfungssyndrom (Burnout) ausweiten, wenn die Betroffenen nicht nur unter (emotionalem) Dauerstress stehen, sondern auch mit dem Frust über mangelnde Anerkennung kämpfen müssen und sich einer scheinbar ausweglosen Situation gegenüber sehen. Bis auf den Grund der Seele ausgebrannt werden kann man in vielen Situationen und anspruchsvollen Berufen. Besonders betroffen sind Angehörige und Pflegende von depressiven, behinderten oder schwerkranken Menschen, aber auch Sozialarbeiter, Lehrer, Krankenschwestern, Künstler oder Arbeitssuchende.

Auch psychologische Faktoren spielen eine Rolle

Stress in jeder Form kann also krank machen. Kann – muss aber nicht. Stärke, Häufigkeit und Dauer des Erlebnisses «Stress» spielen genauso eine Rolle wie die persönliche Einschätzung. Was für den einen eine Bedrohung darstellt, ist für die andere eine willkommene Herausforderung. Ob Stress eine Chance hat, unsere Gesundheit zu gefährden, hängt in hohem Masse auch von individuellen seelischen Gegebenheiten ab. Wer Spass am Leben und der Arbeit hat, sich nicht unterkriegen lässt, flexibel ist, Erfolgserlebnisse kennt und keine Angst vor Veränderungen hat, ist weniger stressanfällig als Menschen, die sich ausgeliefert vorkommen, geringe Anerkennung finden, unzufrieden sind und auf Problemen beharren. Die Menschen, die mehr unter Stress leiden, weil sie ein schwerfälligeres, ernsteres Temperament haben, müssen lernen, ihr tägliches Rucksäcklein voll Stress einfach mal in die Ecke zu knallen und etwas für die eigene Zufriedenheit und Entspannung zu tun.

Nicht immer merkt man sofort, was der Stress einem antut. Seine gesundheitsschädliche Wirkung wird oft erst nach Monaten oder Jahren deutlich. Durch körperliche Aktivitäten schaffen Sie gute Voraussetzungen, die Stressfolgen rechtzeitig auszubremsen.

Den Stress verwandeln

Wenn auch die eine mehr unter Stress leidet als der andere, ein stressfreies Leben gibt es heutzutage für kaum jemanden. Der Anspannungsdruck ist der Preis für unsere mobile, temporeiche, lernintensive, reizüberflutete und unsichere Lebensweise.

Was uns bleibt, ist, den Stress zu erkennen, zu akzeptieren, ihn womöglich einzudämmen und aktiv in den Griff zu bekommen. Um ein effektives Stressmanagement in die Wege zu leiten, muss man ein wenig Selbsterforschung treiben.

Fragen Sie sich selbst, welche Belastungen (im Moment) unabänderlich scheinen und welchen Stress Sie sich selbst machen. Überlegen Sie, an welchen Punkten sich etwas objektiv ändern lässt: ob Sie selbst etwas dazu beitragen oder ob Sie an der Situation etwas ändern können. Ein Grossteil des Alltagsstresses lässt sich ja nicht so einfach aus der Welt schaffen: ein ungerechter Chef, eine drohende finanzielle Katastrophe, eine Scheidung, die Krankheit eines Familienangehörigen. In solchen Fällen kann es nicht darum gehen, sich in nutzlose Anstrengungen zu verbeissen und den Stress mit allen Mitteln zu bekämpfen. Hier ist Stressmanagement in Form von gesunden Gewohnheiten gefragt – nämlich die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung zu finden.

In anderen Situationen hilft es vielleicht schon, die Sorgen mit einer Vertrauensperson oder (z.B. in der Firma, im Beruf) mit ähnlich Betroffenen zu teilen oder sich auf eine neue Sichtweise umzustellen: Wenn das Kind in der Schule versagt, muss es nicht faul oder gar lebensuntüchtig sein, sondern durchläuft eine vorübergehende Entwicklungsphase, in der elterlicher Druck den Konflikt – und damit den Stress – nur erhöht. Eine andere Einstellung zu entwickeln, hilft oft, sich aus der Stressfalle zu befreien.

Stressbewältigung hat auch damit zu tun, dass man Distanz zu sich selbst gewinnt. Man ist nicht für alles und jeden verantwortlich,

Untersuchungen haben ergeben, dass Stress sich insbesondere auf das Abrufen von Informationen aus dem Langzeitgedächtnis nachteilig auswirkt. Das Kurzzeitgedächtnis hingegen wird vom Stresshormon Kortisol nicht behindert.

Jeder Dritte leidet unter Stress

Eine im März veröffentlichte Erhebung * ergab, dass sich ein Drittel der Schweizer Bevölkerung durch «Stress am Arbeitsplatz», «sozialen Druck» und ein «hektisches Alltagsleben» im Wohlbefinden stark beeinträchtigt fühlt. Vom Stress besonders betroffen ist die Altersgruppe der 20- bis 44-jährigen und insbesondere die Frauen, die unter der Doppelbelastung Familie/Beruf leiden.
Der Stress in der Arbeitswelt nimmt nicht nur zu, sondern kostet auch immer mehr – so das Fazit einer anderen Befragung **. In den letzten 15 Jahren haben der steigende Arbeitsrhythmus, der Zwang zum Umlernen und die Umstrukturierungen in den Betrieben zu einer deutlichen Zunahme der krank machenden Überforderung geführt. 12 Prozent der Arbeitenden sind krank durch Stress, was jährlich Kosten in Höhe von 4,2 Milliarden Franken (Deutschland: etwa 60 Milliarden DM) verursacht. Demgegenüber geben 70 Prozent an, mit ihrem Stress umgehen zu können, während 18 Prozent sich nicht gestresst fühlen. Besonders bedenklich ist aber, dass 30 Prozent der Befragten meinten, Stress sei nicht beeinflussbar.

* Schweizerische Stiftung für Gesundheitsförderung

** Im Auftrag d. Staatssekretariats für Wirtschaft (seco)

So bleiben Sie am Ball und streicheln die Seele

Suchen Sie sich das Richtige aus. Das Angebot an Entspannungs- und Körpertherapien ist riesengross. Es reicht von aus dem Fernen Osten übernommenen Methoden bis zur Seelenarbeit unter psychologischer Begleitung. Experimentieren Sie ruhig ein wenig und lassen sich von einem Fehlgriff nicht entmutigen.

Ruhe und Harmonie finden. Massagen, ob Reflexzonen-, Muskel- oder Ayurveda-Massagen, lockern verspanntes Gewebe und begünstigen die Bildung von Endorphinen, welche positive Gefühle hervorrufen. Atemtherapien stärken die Widerstandskraft und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Feldenkrais-Übungen begünstigen eine neue Wahrnehmung des Körpers, die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson löst Verspannungen und fördert die Hirndurchblutung, die Alexander-Technik hilft bei Verspannungen, Schmerzen und Stressfolgen. Tanz-, Kunst-, Musik- und Schreibtherapien fördern die Bewältigung von Konflikten und die Aufarbeitung unerwünschter Stressfolgen.

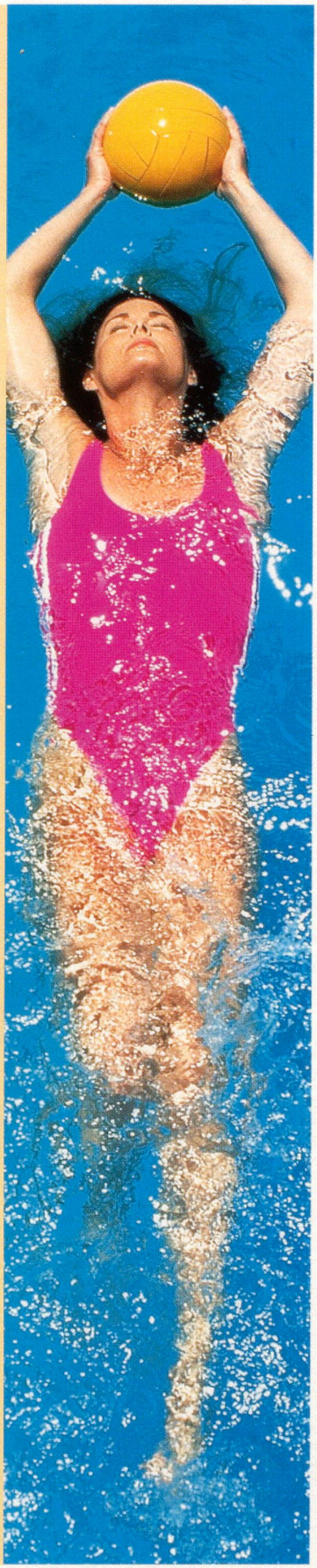
Entspannung lernen. Sie fällt einem nicht in den Schoss, man muss schon ein wenig Zeit und Energie investieren, bis man sie beherrscht. Wenn man aber mal eine Technik (z.B. Autogenes Training) kann, findet man viele Gelegenheiten, sich in das Gefühl von Wärme, Befreiung und Entspannung zu versetzen.

Sport bremst den Stress. Gerade bei Störungen, deren Ursache in einem falschen, zu angespannten Lebensstil zu suchen ist, fördert Bewegung die Harmonie zwischen Seele und Körper und ist von hohem gesundheitlichen Wert. Die Zirkulation von Blut und Lymphe wird verbessert: Stoffwechselschlacken werden schneller abtransportiert. Bereits nach einer halben Stunde vermehren sich die Killerzellen im Blut und stärken das Immunsystem.

Das richtige Timing. Jeder Mensch hat seinen eigenen Biorhythmus. Es hat wenig Zweck, einem Morgenmuffel vor Sonnenaufgang ein Körpertraining zu empfehlen – er würde nicht lange durchhalten. Wer nicht zu den Frühsporttypen gehört, sollte halt abends trainieren. Dazu gibt es auch im Winter Möglichkeiten: besuchen Sie die Sauna, das Schwimmbad, einen Gymnastik- oder Tanzkurs, spielen Sie Tischtennis oder gehen Sie zum Bowling.

Die Stimmung steigt. Regelmässiges leichtes Ausdauertraining treibt nicht nur die Stresshormone in die Flucht, sondern wird durch die Ausschüttung sogenannter Glückshormone im Gehirn belohnt, welche uns gelassen und zufrieden machen.

Fett weg, Sauerstoff rein. Bei körperlicher Aktivität werden Muskeln aufgebaut: Je mehr Muskelmasse, umso mehr Kalorien werden verbrannt. Durch Bewegung wird das Gehirn besser durchblutet, also mit mehr Sauerstoff versorgt. Das erhöht die Leistungsfähigkeit und steigert die Konzentrationsfähigkeit.



Buchtipps:

Thomas Wiecke: «Fit ohne Stress – AktivTipps für Faule», Falken Taschenbuch, 2000, ISBN 3-363-60627-8 sFr./DM 12.90/ATS 94.–

Mariann Kjellrup: «Eutonie – bewusst mit dem Körper leben», Ratgeber Ehrenwirth, 2000, ISBN 3-431-04015-2, sFr./DM 19.90, ATS 145.–

und man kann nicht alles und jeden unter Kontrolle haben. Fragen Sie sich, ob Sie auf Stressauslöser angemessen reagieren oder zu leicht «ausflippen» und damit ihre (gesundheitliche) Situation nur schlimmer machen. Sie werden es kaum glauben, doch Sie können dem mentalen Stress ein Schnippchen schlagen, indem Sie Ihre Körperkräfte nutzen. Es gibt kein besseres Beruhigungsmittel und keine geeignetere Stressbremse als körperliche Aktivität. Eine halbe Stunde lang schnell zu gehen, langsam zu joggen, radzufahren oder zu schwimmen, reicht in den meisten Fällen aus, die Stresshormone abzubauen und die Balance des Körpers wiederherzustellen.

Entspannung der einen und der anderen Art

Manche Menschen kommen gestresst von der Arbeit nach Hause und trinken zur «Entspannung» erstmal Alkohol, nach dem Abendessen setzen sie sich zum «Abschalten» vor den Fernseher und vor dem Schlafengehen greifen sie zur Beruhigungspille. Auf Dauer sind das ungeeignete, ja schädliche Möglichkeiten, Spannungen abzubauen.

Leider ist es so, dass Entspannung nicht einfach so nebenher, durch Nichtstun gefunden werden kann. Entspannung kann man nicht konsumieren. Wer ernsthaft an einem Ausgleich interessiert ist, muss etwas tun. Informationen über das breite und verwirrende Angebot an Entspannungstechniken erhält man aus Büchern, Broschüren und Zeitungsartikeln. Hat man sich entschieden, eine Möglichkeit auszuprobieren, ist es ratsam, nicht als Einzelkämpfer aufzutreten, sondern sich einer Gruppe unter fachkundiger Leitung anzuschliessen. Dies hat zwei Vorteile: man gibt weniger schnell auf und vermeidet von Anfang an Fehler, die unter Umständen unangenehme Nebenwirkungen hervorrufen können. Auch Entspannung will gelernt sein. Stressforscher betonen allerdings, dass Entspannung kein durch einen Kraftakt herbeigeführter ausserordentlicher Zustand ist, sondern eine von der Natur vorgegebene Möglichkeit zur Entfaltung der Selbstheilungs-Potentiale des Organismus, eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Was der Stress mit uns macht, hängt auch von unserer Gegenwehr ab. «Die Leichtigkeit des Seins» kann geübt werden – auch wenn es nicht einfach ist, sich von bestimmten, stressig-schädlichen Gewohnheiten zu verabschieden.

Weil das oft leichter gesagt als getan ist, hat der deutsche Bundesverband der Krankenkassen beschlossen, in Zukunft die Kosten für Anti-Stress-Kurse, Bewegungs- und Ernährungsseminare zu übernehmen. Informationen über das Angebot erhalten Sie (auch in der Schweiz) direkt bei den Kassen.

Zur Ruhe kommen lassen einen aber auch schon kleine Dinge: ein warmes Aromabad, schöne Musik, eine leckere Mahlzeit, ein interessantes Buch oder ein liebevolles Gespräch. Der Entdecker des Stress, Hans Selye, nannte ihn «die Würze des Lebens». Die richtige Dosis bestimmt, ob das Leben zu langweilig oder zu hochtourig verläuft. Ein Rezept, das für jeden taugt, existiert nicht. Es gibt aber erprobte Mixturen, die nach Lust und Laune abgewandelt werden können. Wenn Sie sich darauf einlassen, werden Sie auch weniger Mühe haben, die beiden wichtigsten Stressbewältiger – guten Schlaf und gute Atmung – auf Ihre Seite zu ziehen.

Die Zeit der kollektiven guten Vorsätze ist ja nicht mehr weit: mehr Sport zu treiben, mit dem Rauchen aufzuhören, Gewicht zu verlieren und auf eine gesündere Ernährung zu achten, sind die beliebtesten «gesunden» Vorsätze – allesamt auch geeignet, den Stress in Grenzen zu halten. • IZR

Nützliche Adressen

Alexander-Technik
Schweiz. Verband der Lehrerinnen und Lehrer der F.M. Alexander-Technik
Postfach, CH 8032 Zürich, Tel. 01/201 03 43
G.L.A.T. Gesellschaft der Lehrer/innen der F.M. Alexander-Technik, Postfach 5312, D-79020 Freiburg, Tel. 0761/38 33 57

Atemtherapie
Integrale Atemschulung nach Klara Wolf
Internat. Fachverband Integrale Atem- und Bewegungsschulung
Postf. 3055, CH 8021 Zürich, Tel. 01/911 87 60
Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf
Schweiz. Berufsverband der Atempädagogen Middendorf, Postf. 6432, CH 3011 Bern
Tel. 031/382 01 08
Ilse Middendorf-Institut, Postweg 23, D 64743 Beerfelden, Tel. 06068/91 20 26

Autogenes Training
Schweiz. Ärzte- und Psychotherapeuten-Gesellschaft für Autogenes Training SGAT, Sekr. Silvia Pichler, Keltenweg 21, CH 4148 Pfeffingen, Tel. 061/ 751 65 55
Deutsche Gesellschaft für ärztliche Hypnose und Autogenes Training e.V., Postf. 1365, D 41436 Neuss, Tel. 02131/46 33 70

Tanz- und Bewegungstherapie
Schweiz. Berufsverband für Tanz- und Bewegungstherapie, Postf. 8201, CH 3001 Bern, Tel. 031/381 54 07
Dt. Institut für tiefenpsychologische Tanztherapie und Ausdruckstherapie (gem.e.V.), Rilkestr. 103, D 53225 Bonn, Tel. 0228/46 79 00

Feldenkrais-Methode
Schweiz. Feldenkrais Verband, Rebhalde 33, CH 8645 Jona, Tel. 055/214 26 58
Feldenkrais-Gilde Deutschland e.V. Schleissheimerstr. 74, D 80797 München, Tel. 089/523 101 71

Progressive Muskelentspannung
SGAT, s. linke Spalte «Autogenes Training»
Verband für Entspannungspsychologen VEP, Tengstr. 24, D 80798 München, Tel. 089/278 176 96, (Mo – Do nachm.)
Kurse auch in vielen dt. Volkshochschulen.

Stressmanagement
Othmar Scheiwiller
Kerbelring 32, CH 9230 Flawil
Tel. 071/393 28 38, Natel 079/688 75 79

Weitere nützliche Massnahmen bei Stress

In der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) gibt es einige Mittel, die bei Stress sehr hilfreich sind. Die akute Wirkung der nebenwirkungsarmen, gut verträglichen Substanzen ist nur schwach, für eine längere Therapie sind sie hingegen ausgezeichnet geeignet. Bis ein merklicher Rückgang der Beschwerden eintritt, braucht man ein bis zwei Wochen Geduld.

Baldrian hat eine beruhigende, angstlösende, krampflösende und muskelentspannende Wirkung. Er wird bei Schlaflosigkeit, Unruhe und Angstzuständen eingesetzt.

Melisse beruhigt, löst Krämpfe und verhindert Blähungen. Die bevorzugten Einsatzgebiete sind ein nervöses Herz, ein nervöser Magen und Einschlafstörungen.

Hopfen wirkt etwas schwächer beruhigend als die Melisse, gilt aber als besonders schlafförderndes und seiner Bitterstoffe wegen als mild anregendes Magenmittel.

Hafer und **Passionsblumenkraut** wirken schlaffördernd und sind milde Beruhigungsmittel.

Die **Taigawurzel** (Eleutherococcus) gilt als eigentliche Stresspflanze. Der Schweizer Kräuterfachmann Bruno Vonarburg schreibt: «Eleutherococcus hilft dem Körper, besser mit einem Übermass an Stress fertig zu werden und steigert die körperliche und geistige Leistung. Die pflanzlichen Adaptogene sind in der Lage, die Hormonausschüttung ökonomischer zu gestalten. Die Belastbarkeit wird also erhöht, die Widerstandskraft gestärkt und die Rekonvaleszenz verkürzt.»

Johanniskraut hat eine ausgleichende Wirkung und sorgt für eine Aufhellung der Stimmung.

Magnesium erhöht die Stresstoleranz und entspannt die willkürliche und unwillkürliche Muskulatur (innere Organe).

Vitamin C leistet einen Beitrag zur Bekämpfung der Stress- und (in seinem Gefolge häufigen) Infektanfälligkeit.

Kurzfristige Erleichterung schafft man sich durch **Dampf ablassen**: mit der Faust auf den Tisch schlagen, mit dem Fuss aufstampfen, im Auto laut schimpfen oder sich bei Freunden ausweinen.

Um in Stressmomenten die **Erregungsspitze zu kappen**, ist es hilfreich, sich mit hängenden Schultern ruhig hinzustellen und einige Male tief durchzuatmen.

Stressminderung durch **Akupressur**: Setzen Sie sich auf einen Stuhl, legen Sie beide Hände auf die Knie und massieren Sie beide Punkte, die sich unter Ihren Ringfingerspitzen befinden nach unten. Nicht zu kräftig, bis 10 Minuten.

Frischpflanzenpräparate und Nahrungsergänzungen von A. Vogel:

Apiforce (Trinkampullen mit Gelée royale): kurmässig bei Stress, Belastung und in der Rekonvaleszenz. **Avenaforce** (Nervenberuhigung mit frischem blühenden Hafer): bei nervöser Gereiztheit und Erschöpfung infolge Überlastung. **Vitaforce** (Aufbau-Tonikum/ in D: A. Vogels Vitalextrakt): steigert die Leistungs- und Widerstandskraft. **Dormeasan N** (Schlaf- und Beruhigungstropfen mit Baldrian und Hopfen): bei Schlafstörungen und nervöser Erschöpfung. **Eleutherococcus** (Taigawurzel-Tinktur/ in D: Eleutheroforce, als Tropfen oder Kapseln): schützt vor Stressfolgen. **Bio-C** (natürliche Vitamin C-Lutschtabletten): wertvoll bei Erkältungsgefahr, Infektionen und Stress. **Crataegisan** (Herz-Tropfen/ in D: Weissdorn-Tropfen): bewährt bei starker Belastung, Stress, nervösen Herzbeschwerden und Druck- und Beklemmungsgefühl in der Herzgegend. **Hyperiforce** (beim Arzt: **Hyperimed**) aus frischen Johanniskrautspitzen; nur in CH): beruhigend, entspannend, gemütsaufhellend.