WAS HILFT GEGEN STRESS?

Ganz entspannt durch die Weihnachtszeit!

Stress ist oft das ganze Jahr unser treuer Begleiter. Jetzt macht er sich besonders bemerkbar. Doch oft machen wir ihn uns selber. Das Zauberwort gegen Stress heisst darum ENTSCHLEUNIGUNG.

TEXT **LISA MERZ**

Neigt sich das Jahr dem Ende zu, scheint uns plötzlich die Zeit davonzulaufen. Im Büro steht noch die Abschlussrechnung bevor, die Agenda ist voll mit Apéroeinladungen, und wir fragen uns: «Habe ich meinem Mann bereits letztes Jahr einen Gutschein geschenkt?» «Weihnachten hat ein erhöhtes Stresspotenzial», sagt Prof. Guy Bodenmann, Psychologe an der Universität Zürich. Der Grund: Die Kumulation von belastenden Situationen.

«Stress wird häufig durch Banalitäten ausgelöst», erklärt Prof. Bodenmann. «Und die Menge macht es aus.» Also wer am Morgen schon den Schlüssel vergessen hat, dann den Bus verpasst und bei der Arbeit kritisiert wird, gerät leichter in Stress.

Oft sind auch starke Emotionen im Spiel: Ungewissheit, Angst, Hilflosigkeit, Traurigkeit und das Gefühl, nicht zu genügen, überholt und ausrangiert zu sein. Ist das der Fall, kann es sein, dass ein persönliches Konstrukt aktiviert wird. Darunter versteht man in der Psychologie einen wunden Punkt, etwas, das einen persönlich trifft. Für andere ist eine heftige Stressreaktion deshalb häufig nicht nachvollziehbar. Es geht dann nicht mehr um den banalen Stressauslöser, sondern um tiefer liegende Inhalte.

Aber nicht nur an Weihnachten, auch das ganze Jahr über lassen wir uns stressen. «Dank den technischen Möglichkeiten sind wir ständig erreichbar. Dadurch sind wir fast gezwungen, nach Feierabend noch Geschäftsmails zu beantworten», sagt Prof. Bodenmann. Auch die Freizeit lässt immer weniger Freiraum. Ehrenämter, Sportvereine und Abendveranstaltungen – viele bürden sich Dinge auf, die entbehrlich sind. Stress ist schon beinahe ein Statussymbol. «Ist jemand nicht gestresst, fragt man sich, was sein Problem ist», sagt Prof. Bodenmann. «Das stimmt mich bedenklich.»

Prof. Guy Bodenmann, Psychologe an der Universität Zürich.

Nimmt Stress tatsächlich zu? Oder handelt es sich um eine Modeerscheinung? Das Staatssekretariat für Wirtschaft Seco klärte diese Fragen. Im Jahr 2000 fühlten sich 26,6 Prozent der befragten Schweizer Erwerbstätigen häufig oder sehr häufig gestresst. Im Jahr 2010 waren es bereits 34,4 Prozent. Die daraus jährlich entstehenden Kosten an schweizerischen Arbeitsplätzen wurden im Jahr 2000 auf vier Milliarden Franken geschätzt. Folgende Faktoren fielen dabei besonders ins Gewicht: Arbeit während der Freizeit, mehr als zehn Stunden am Tag arbeiten (ein- bis zweimal pro Woche bis jeden Tag), unklare Arbeitsanweisungen sowie die Anforderung, Gefühle zeigen zu müssen, die mit den eigenen nicht übereinstimmen.

Die Auswirkungen von chronischem Stress auf die Gesundheit reichen von Müdigkeit über Rückenschmerzen bis zum Herzinfarkt. «Der menschliche Organismus verfügt über zwei Mechanismen, die bei ▶

Test: Wie gestresst bin ich?

	1 Trifft gar nicht zu	2 Trifft nicht zu	3 Trifft eher nicht zu	4 Trifft eher zu	5 Trifft zu	6 Trifft voll zu
KÖRPER						
Verspannungen (Nacken, hochgezogene Schultern, zusammengepresster Kiefer usw.)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kopfschmerzen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schweissausbrüche	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verdauungsbeschwerden	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Körperliche Unruhe	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Schlafstörungen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Herzklopfen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PSYCHE						
Anspannung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nervosität	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Überempfindlichkeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gefühlsschwankungen	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Konzentrationsschwierigkeiten	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Energie- und Interessenverlust	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verringerte Lern- und Erinnerungsfähigkeit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Gefühl der Unsicherheit und Überforderung	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VERHALTEN						
Gereiztheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Egozentriertheit	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Dominanz	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Konflikte, Aggressivität	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Erhöhter Genussmittelkonsum (Nikotin, Alkohol, Medikamente)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Planloses Verhalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐

AUSWERTUNG Bei den Symptomen, die Sie mit 5 und 6 bewertet haben, gilt es, die Stressfolgen ernst zu nehmen. Zählen Sie pro Bereich Ihre Punkte zusammen. Bei Summenwerten **über 30 Punkte (körperliche Symptome), 40 Punkte (psychische Symptome) und 30 Punkte (Verhaltenssymptome)** zeigen Sie starke Stressfolgen. Hier sollten Sie aktiv werden und sich um eine bessere Stressbewältigung bemühen. Detaillierte Anleitungen finden Sie in Prof. Guy Bodenmanns Ratgeber (siehe folgende Seite). Bei chronischen Symptomen empfiehlt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Foto HO

Mein Körper ist mir heilig.

ABER DESWEGEN BIN ICH NOCH KEIN ENGEL.

Auch mit leichter Blasenschwäche können Sie tun, was immer Sie wollen. Die ultra-dünnen TENA Lady Slipeinlagen bieten Ihnen den Dreifachschutz TRIPLE PROTECTION:
- schnelle Trockenheit
- hohe Saugfähigkeit
- spezieller Geruchsschutz durch Fresh Odour Control™

Erleben Sie jetzt ein trockenes und frisches Gefühl:
Gratismuster unter 08 40 - 22 02 22* oder www.TENA.ch/wie-du

* 0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe nur aus der Schweiz möglich.

Sei, wie du bist. TENA

Eine Antwort der Natur.

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Bei Grippe und fiebrigen Erkältungen
- Aus frischem Rotem Sonnenhut

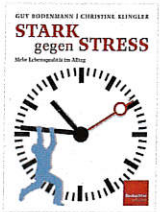
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Bioforce AG, Roggwil TG.
www.echinaforce.ch

OFFICIAL PARTNER OF swiss olympic

A.Vogel

▶ Stress aktiviert werden – einen schnelleren und einen langsameren», erklärt Prof. Bodenmann. Beim Sofortalarm wird das Stresshormon Adrenalin ausgeschüttet. Schlagartig ist man wach und handlungsbereit. Kann der Stress dank diesem Alarm bewältigt werden, baut sich das Adrenalin im Blut wieder ab. Bleibt der Stress aber bestehen, wird das Hormon Kortisol ausgeschüttet. Es dient hauptsächlich dazu, Energie bereitzustellen. «Wenn es zu lange im Blut bleibt, gelangt es ins Hirn und hemmt dort das Zellwachstum», sagt Prof. Bodenmann. Dadurch verschlechtert sich vor allem das Gedächtnis.

Damit wir die Weihnachtszeit geniessen können, rät der Psychologe zur Entschleunigung. «Versuchen Sie schon vor Weihnachten, einen Gang runterzuschalten. Dann klappt es auch besser mit der Besinnlichkeit über die Festtage.» ●



«Stark gegen Stress»
Prof. Guy Bodenmann und Christine Klingler erklären, wie Stress entsteht und was wir dagegen tun können.
Beobachter Verlag,
ISBN 978-3-85569-587-4

CHECK
Anleitung für eine Kurzentspannung

1. Setzen Sie sich bequem hin, schliessen Sie die Augen.
2. Spannen Sie die Muskeln für fünf Sekunden an: Verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf, und drücken Sie ihn nach vorne, gleichzeitig drückt der Kopf nach hinten, sodass eine starke Anspannung entsteht. Heben Sie die Beine an, spreizen Sie die Zehen, spannen Sie die Bauchdecke an, und drücken Sie sie nach aussen. Sagen Sie sich innerlich: «Ich lasse los.»
3. Übung nach zehn Sekunden Ruhepause wiederholen.
4. Atmen Sie während der ganzen Übung tief und ruhig ins Zwerchfell ein und aus.
5. Lockern Sie Ihren gesamten Körper, und fühlen Sie die Entspannung und Ruhe.

Diese Entspannungsmethode nützt nur, wenn Sie sie regelmässig über mehrere Wochen anwenden und üben.

Mehr zum Thema
www.stressnostress.ch
www.paarlife.ch

Bioflorina® wirkt sanft gegen Durchfall und bringt die gestörte Darmflora ins Gleichgewicht.

Bioflorina®
Ihrer Darmflora zuliebe.

- Natürliches Probiotikum.
- Reguliert die gestörte Darmflora und wirkt gegen Durchfall.
- Ein gutes Gefühl und Wohlbefinden für die ganze Familie.

Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Apotheker oder Drogisten um Rat (Liste D).

SANOFI
sanofi-aventis (schweiz) ag, 1214 Vernier/GE

026003-08/2012

Foto HO